

Auswahl TK-Gesundheitsangebote online (Stand 26.01.2026)

Broschüren, Kundenmagazine und Bücher

Broschüre „Stress – Belastungen besser bewältigen“:

www.tk.de/resource/blob/2023234/5535b9478a9be8fcabb0a1c6ea7f677e/tk-broschuere--stress--data.pdf

Broschüre „Entspannt – Wie sie in Balance bleiben“

www.tk.de/resource/blob/2078244/106f279bc19a3e326bfa6e72863bb6e3/tk-broschuere-stress-kompakt-data.pdf

Broschüre „Mentalstrategien – Für den Alltag lernen von Leistungssportlern“:

www.tk.de/resource/blob/2016812/019a7a720e93578b1cd4021ea5d141a9/tk-broschuere-mentalstrategien-data.pdf

Broschüre „Lecker! – Wie Sie sich optimal ernähren“

www.tk.de/resource/blob/2149966/7384a5b3e8a3a687572e43553c7aa7a0/tk-broschuere-lecker-data.pdf

Broschüre „Aktiv in den Ruhestand – Planen, gestalten, genießen“

www.tk.de/resource/blob/2023218/899cf96d33c34724892477020ab702e2/tk-broschuere-aktiv-in-den-ruhestand-data.pdf

Broschüre „Welcome to Germany – Arrive safely, feel secure: Important information about social insurance in Germany“

www.tk.de/resource/blob/2089312/4f80e0765d865cc4c6643e5a83b75190/broschuere-welcome-to-germany-data.pdf

Das Kundenmagazin „Eigene Wege gehen“

www.tk.de/resource/blob/2202858/e4dd507a324013fdee629e044b2ee880/pdf-das-magazin-2025-2-data.pdf

Das junge Kundenmagazin „Steh zu dir!“

www.tk.de/resource/blob/2205640/30ed1c6e9e66089873d1529a7f4341d0/pdf-mgzn-2-2025---pdf-noch-einfuegen-data.pdf

Infopaket „Hochmotiviert“:

1) TK-Broschüre „Motivation“

www.tk.de/resource/blob/2023226/d492039c9a76356f0d2190ab223e79bd/tk-broschuere-motivation-data.pdf

2) TK-Trainingsbuch „Hoch motiviert“

www.tk.de/resource/blob/2023224/454798f33e4f27cdac68e13cfbe6fe90/tk-trainingsbuch-hoch-motiviert-data.pdf

Buch: Rückenwind „Was Studis gegen Stress tun können“

www.tk.de/resource/blob/2073114/8ba5bc6588176cb334aa74879da36b86/rueckenwind--was-studis-gegen-stress-tun-koennen-data.pdf

Audiomaterial

Anleitungen zur Atementspannung – zum kostenlosen Download:

www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/atementspannung-zum-download-2007126

Zur Ruhe kommen mit meditativen Übungen zur Atementspannung: Per Download erhalten Sie einführende Texte und drei verschiedene Anleitungen als MP3-Dateien - mit und ohne unterlegte Musik.

Den Körper achtsam wahrnehmen - mit dem „Body Scan“ zum Download.

www.tk.de/audio/anleitung_zum_body_scan_mit_musik.mp3

Mit Achtsamkeit zu mehr Entspannung: Mit dem Body Scan entdecken Sie Ihren Körper neu. Hier als MP3-Datei zum Download oder zum Online-Hören.

Wirksam entspannen: Progressive Muskelentspannung zum Download

www.tk.de/techniker/gesundheit-foerdern/stress-entspannung/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142

Lockere, entspannte Muskeln auch in stressigen Zeiten? Die Progressive Muskelentspannung hilft, frei von Verspannungen zu bleiben. Mit Anleitungen als MP3-Dateien zum Download.

Videomaterial

Youtube TK

www.youtube.com/channel/UC9omID6tmpOu3dBlvmQGslw/home

„Gesundheit unter vier Augen“ - die neue YouTube-Serie der Techniker

www.tk.de/techniker/krankheit-und-behandlungen/erkrankungen/gesundheit-unter-vier-augen-youtube-2110988

Kurse, Podcasts und Online-Materialien

Wissen macht Karriere

<https://karrierestart.tk.de/>

“Wissen macht Karriere” ist ein Angebot für Studierende und Ausbildungsplatzsuchende zu den Themen Berufsorientierung, Berufseinstieg und Bewerbung. Legen Sie sich einfach selbst ein Account an, um die Inhalte zu nutzen und auszuprobieren.

TK-Gesundheitskurse z.B. Stressbewältigung und Entspannung, Suchtprävention

www.tk.de/techniker/gesundheit-foerdern/tk-gesundheitskurse-2023138

Beispiele: Stressbewältigung und Entspannungskurse, Ernährungskurse, Autogenes Training, Work-Life-Balancing, Hatha Yoga, MBSE-Achtsamkeitstraining, Progressive Muskelentspannung, Qigong

Gesundheit zum Hören: der Podcast der Techniker

www.tk.de/techniker/magazin/digitale-gesundheit/podcast-2073416

„TK-Mentalstrategien“

www.tk.de/lebenswelten/gesundheit-foerdern/gesunde-hochschule/mental-strategien-2072586

Zunehmender Leistungsdruck, eine Vielzahl an Prüfungen, Zeit- und Termindruck – häufig der ganz normale Studienalltag. Der dadurch entstehende Stress hat Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit im Studium und mindert auch die Leistungsfähigkeit der Studierenden.

TK-GesundheitsCoach: Jetzt als App

www.tk.de/techniker/gesundheit-und-medizin/proevention-und-frueherkennung/tk-gesundheitscoach-2023460

Der TK-GesundheitsCoach wurde beendet. Nutzen Sie künftig einfach die für TK-Versicherte kostenlose App TK-Coach. In dieser erhalten Sie individuelle Trainingspläne sowie Tipps zu Bewegung, Ernährung und Entspannung - alles als smartes Komplettpaket.

Achtsamkeit und Meditation:

www.tk.de/techniker/gesundheit-foerdern/stress-entspannung/achtsamkeit-meditation-2079084

Methoden zum Umgang mit Stress

www.tk.de/techniker/magazin/life-balance-2000252

Studien und Auswertungen

"Entspann Dich, Deutschland" - TK-Stressstudie 2016

www.tk.de/resource/blob/2026630/9154e4c71766c410dc859916aa798217/tk-stressstudie-2016-data.pdf

„Trink Was(ser), Deutschland!“ -TK-Trinkstudie 2019

www.tk.de/resource/blob/2068046/e30f9e412a302229b0627bfc41655397/trink-was-ser--deutschland---tk-trinkstudie-2019-data.pdf

„Schlaf gut, Deutschland“ – TK-Schlafstudie 2017

www.tk.de/resource/blob/2033604/eef53464692e64d14cf4c91b1c820bb9/schlaf-gut-deutschland-data.pdf

„Iss was Deutschland!“

www.tk.de/resource/blob/2033596/a2f04334534afc2b137a339c4482f7a0/iss-was-deutschland-data.pdf

„Beweg dich, Deutschland!“

www.tk.de/resource/blob/2033598/a5326796d7d79c42619f14663193cbf5/beweg-dich-deutschland-data.pdf

TK-Job- und Gesundheitsstudie - So geht's Beschäftigten

www.tk.de/resource/blob/2026644/4ccc527cc76ae011d8e9c8d8d3ee9c/tk-job-und-gesundheitsstudie-2016-data.pdf

TK-CampusKompass - Umfrage zur Gesundheit von Studierenden

www.tk.de/resource/blob/2026642/98c5db0cb414660246cc42b77ea3ada2/tk-campuskompass-data.pdf

Gesundheitsförderung an Hochschulen

www.tk.de/resource/blob/2026636/f55b213879b922ba0e3755bd9b380429/gesundheitsfoerderung-an-hochschulen-data.pdf

Gesundheitsreport – Macht das Wetter krank? Der Einfluss des Klimawandels auf die Arbeitswelt 2025

www.tk.de/resource/blob/2194004/f1a0d12ee81bbbfc0ff7b1bf62ab418/gesundheitsreport-2025-data.pdf

Gesundheitsreport – Arbeitsunfähigkeiten 2025

www.tk.de/resource/blob/2194002/828793b4b4a5953abece5e4874ce79b9/gesundheitsreport-au-2025-data.pdf

Stressreport 2025

www.tk.de/resource/blob/2208780/ba51a41989daff8fee95544c46761f1b/tk-stressreport-2025-data.pdf