



# Fortschritt leben

## Das TK-Gesundheitsmobil on Tour

**Entdecken Sie schon heute intelligente Gesundheitslösungen von morgen** Einsteigen und staunen! Das TK-Gesundheitsmobil hält innovative Gesundheitsangebote zu den Themen Ernährung, Anti-stress und Virtual Reality für Sie bereit.

Sie wollten schon immer Ihre Höhenangst besiegen? Wissen, ob Sie in Sachen Ernährung richtig liegen? Oder endlich die Ursache für Ihren Stress finden? Dann begeben Sie sich mit den TK-Experten auf eine spannende Entdeckungsreise – und erhalten Sie nützliche Tipps für Ihren Alltag.

**Einfach mal abtauchen** Mithilfe der Oculus-Rift-Brille begeben Sie sich in eine spannende High-Tech-Welt der Virtual Reality. Überwinden Sie zum Beispiel Ihre Höhenangst oder verbessern Sie Ihre Entspannungsfähigkeit.

**Wir schauen Ihnen tief in die Augen** Zu wenig Schlaf macht auf Dauer nicht nur müde, sondern senkt auch die Leistungsfähigkeit. Die „Pupillographie“ gibt Aufschluss über Ihren Schläfrigkeitsgrad und damit verbundene Risiken.

### Ihr Kontakt

#### Martin Sommer

Privat- und Firmenkundenberater  
Markt 10, 44137 Dortmund  
Mobil 01 75 - 72 26 00 5  
E-Mail [martin.sommer@tk.de](mailto:martin.sommer@tk.de)  
[www.tk.de/vt/Martin.Sommer](http://www.tk.de/vt/Martin.Sommer)

**Ziehen Sie Bilanz** Was stresst Sie am meisten? Über eine Touch-Funktion bewerten Sie am Monitor typische Stressoren und persönliche Ressourcen. Anhand dieser ermittelt die „Stresswaage“ für Sie konkrete Ansätze zur Stressbewältigung.

**Alles eine Frage des Timings** Im Verkehr, beim Sport, bei der Arbeit – im Alltag sind oft Aufmerksamkeit und schnelles Handeln gefragt. Wie es um Ihr Reaktionsvermögen steht, testen Sie spielerisch mit den „Fit Lights“.

**Werden Sie zum Besser-Esser** Wie war das noch? Lieber mehr Kohlenhydrate oder Eiweiß? Und wie viel Gemüse? Der „Interaktive Ernährungs-Check“ simuliert Ihr Essverhalten im Vergleich zum Optimum – für individuelle Empfehlungen.