

## Tipps zur Verbesserung der Gesundheit am Arbeitsplatz

Ein gesunder Lebensstil ist nicht nur richtig, sondern ist heute auch im Trend. Dazu gehören alle Bereiche des menschlichen Daseins &#8211; von der Ernährung bis zur emotionalen Einstellung. In diesem Artikel möchten wir die grundlegenden Regeln und Tipps für diejenigen nennen, die ein neues, gesundes und glückliches Leben beginnen wollen. Und zwar nicht nur zu Hause, sondern auch bei der Arbeit. Definitiv und gesundheitspolitisch spielt in der EU die Luxemburger Deklaration zur betrieblichen Gesundheitsförderung eine wesentliche Rolle. Aber wie sieht das alles dann praktisch aus? Was kann der Arbeitnehmer selbständig umsetzen und für was soll er die Verantwortung übernehmen? Wenn Sie sich mit &hellip;



Ein gesunder Lebensstil ist nicht nur richtig, sondern ist heute auch im Trend. Dazu gehören alle Bereiche des menschlichen Daseins – von der Ernährung bis zur emotionalen Einstellung. In

diesem Artikel möchten wir die grundlegenden Regeln und Tipps für diejenigen nennen, die ein neues, gesundes und glückliches Leben beginnen wollen. Und zwar nicht nur zu Hause, sondern auch bei der Arbeit.

Definitiv und gesundheitspolitisch spielt in der EU die *Luxemburger Deklaration zur betrieblichen Gesundheitsförderung* eine wesentliche Rolle. Aber wie sieht das alles dann praktisch aus? Was kann der Arbeitnehmer selbständig umsetzen und für was soll er die Verantwortung übernehmen?

Wenn Sie sich mit dem Thema auseinandersetzen, werden Sie feststellen, dass einige der Tipps eher allgemeine Ratschläge für eine gesunde Lebensweise sind, ohne der Einhaltung deren aber nichts funktionieren wird. Andere sind Ideen für die Umsetzung im Büro oder am Arbeitsplatz. Aber so sehr Sie sich auch bemühen, sie lassen sich nicht völlig voneinander trennen.

## **Welche Tipps sind es also? Was können Sie in erster Linie machen?**

### **Mehr Wasser trinken**

Ja, wir vergessen das saubere Wasser. Sie müssen mindestens einen Liter pro Tag trinken! Und Tee, Kaffee und zuckerhaltige Limonaden sind kein Wasser.

### **Eine richtige Ernährung**

Sie ist nicht nur wichtig, um in Form zu kommen, sondern auch für die Normalisierung des gesamten Körpers. Wir sind, was wir essen. Und das ist nicht nur ein Sprichwort. Es lohnt sich, schädliches Fast Food, fettige, gebackene, salzige und süße Lebensmittel aus der Ernährung auszuschließen. Essen Sie immer nur kleine Portionen oder so viel, wie Sie für Ihren Energieverbrauch benötigen, und vermeiden Sie das späte Abendessen.

### **Abhärtung**

Sie müssen nicht in einem Eisloch baden oder sich kaltes Wasser ins Gesicht schütten. Eine einfache Kontrastdusche ist ein guter Anfang: Der Temperaturunterschied kann anfangs minimal sein.

## **Übergewicht**

Dieses Problem stellt immer ein zusätzliches Risiko für Herz-, Gefäß-, Hormon- und viele andere Krankheiten dar. Die Kontrolle des Körpergewichts steht auf jeden Fall auf der Liste der präventiven Maßnahmen zur Förderung und Stabilisierung der Gesundheit.

## **Schlaf**

Der Körper bekommt 4-5 Stunden nicht genug Schlaf, erholt sich nicht. Müdigkeit und Gereiztheit werden Sie nur dann los, wenn Sie Ihre Schlafzeiten anpassen. Wir empfehlen auch, den Fernseher durch ein Buch zu ersetzen. Und natürlich sollten Sie nicht an einer guten Matratze und einem guten Kopfkissen sparen.

## **Ein aktiver Lebensstil**

Es reicht schon, wenn Sie abends vor dem Schlafengehen ein paar Kilometer laufen oder Ihr Lieblingstanzprogramm absolvieren. Das stärkt nicht nur Ihre Muskeln, sondern sorgt auch für gute Laune. Aktiv können Sie auch direkt am

Arbeitsplatz sein - Arbeit am PC heißt nicht immer sitzen bleiben. Wechseln Sie Phasen des Stehens und des Sitzens. Dabei unterstützen Sie ein **höhenverstellbarer Schreibtisch**. Heutzutage können Sie einen mechanischen oder sogar einen elektrischen Typ aussuchen. Bei einem mechanischen werden Sie sich selbst auch bewegen müssen.

## **Urlaub und Erholung**

Die schönste Art, seinen Urlaub zu verbringen und sich zu erholen, ist am Meer. Daher ist es ratsam, das Nützliche mit dem Angenehmen zu verbinden. Vor allem die bloße Anwesenheit eines milden Klimas ist von unschätzbarem Vorteil.

## **Schlechte Gewohnheiten ablegen**

Ein sehr wichtiger Punkt, der für sich selbst spricht. Und das Wichtigste: Denken Sie daran, dass Ihre schlechten Gewohnheiten nicht nur für Sie selbst, sondern auch für Ihre Lieben, insbesondere Ihre Kinder, schädlich sind. Denken Sie daran, was für einen Schritt nach vorn Sie für sie und für sich selbst machen, wenn Sie mit dem Rauchen, dem Alkohol und anderen Dingen aufhören.

## **Frische Luft und Bewegung am Arbeitsplatz**

Machen Sie einen Spaziergang an der frischen Luft. Woraus besteht den eigentlich ein Werktag? Zuhause, Transport, Arbeit, Transport, Zuhause. Und wenn Sie einen sitzenden Beruf haben, ist das gar nicht gut. Dieses Problem können Sie während der Arbeit mit den richtigen Möbeln schnell lösen. Sie sollen nicht nur den Design Trends entsprechen, aber Ihnen genau passen. Am besten sollten Sie bei den Überlegungen bei einem richtigen Tisch anfangen - an ihm verbringen Sie die meiste Zeit. Am besten passt sich Ihnen ein **höhenverstellbarer Tisch** an. So ein Tisch wird Sie auch zur Positionsänderung motivieren. Nichts hindert Sie auch daran, abends einen Spaziergang zu machen.

## **Ein vernünftiger Arbeits- und Erholungsrhythmus**

Das beinhaltet einen vernünftigen Wechsel zwischen Zeiten körperlicher und geistiger Anspannung und Zeiten völliger Entspannung.

## **Lieben Sie sich selbst**

Komplexe haben noch niemandem im Leben geholfen. Akzeptieren Sie sich so, wie Sie sind, und arbeiten Sie dann daran, sich zu verbessern. Glauben Sie mir, und die Menschen werden sich zu ihnen strecken, und die Liebe wird sie treffen, und bei der Arbeit wird der Fortschritt kommen. Wenn Sie das Problem nicht selbst in den Griff bekommen - gehen Sie zu einem Psychologen.

## **Interagieren Sie mit Menschen**

Wir sprechen natürlich über die positive Kommunikation, die Freude bringen kann. Ein Abend mit Freunden zum Beispiel kann Ihnen Energie für den Rest der Woche geben. Und vergessen Sie nicht die nonverbale Kommunikation: Berührungen, Umarmungen, Händeschütteln. All das ist sehr nützlich für unseren emotionalen und körperlichen Zustand, also bevorzugen Sie die Kommunikation in sozialen Netzwerken - Live-Kommunikation.

## **Die Atmung**

Wenn Sie die richtige Technik des Atmens beherrschen, können Sie vieles tun: Ihren psycho-emotionalen Zustand kontrollieren, sich in einer stressigen Situation beruhigen, den Alterungsprozess verlangsamen, Akne loswerden und vieles mehr.

**Aber was genau können Sie an Ihrem Arbeitsplatz oder in Ihrem Unternehmen zum Anfang tun?**

## **Eine rauchfreie Umgebung**

Bestehen Sie auf einem rauchfreien Arbeitsplatz. Passivrauchen ist genauso schädlich wie aktiver Rauch.

## **Wählen Sie eine gesunde Kantine**

Wählen Sie ein Café oder eine Kantine, die gesundes Essen zubereitet. Bestellen Sie nur gesundes Essen Sie sollten Ihr Mittagessen nicht an Ihrem Schreibtisch einnehmen. Suchen Sie sich dafür einen anderen Raum. Ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft zur und von der Kantine ist viel gesünder.

## **Eine stressfreie Atmosphäre**

Schaffen Sie eine stressfreie Arbeitsumgebung. Ermutigen Sie Ihre Kollegen und geben Sie ihnen Energie, indem Sie positive Gefühle wecken und angenehme Geschichten erzählen. Vermeiden Sie es, die Mitarbeiter unter Druck zu setzen, negativ zu sein, Probleme auf unhöfliche Weise zu lösen oder andere nervös zu machen.

## **Nutzen Sie die Pausen**

Nutzen Sie die Pausen, um sich zu bewegen. Achten Sie darauf, dass Sie Pausen für körperliche Betätigung in den Arbeitstag einplanen. Idealerweise sollten die Mitarbeiter in den Pausen Tennis spielen, auf dem Laufband trainieren oder ins

Fitnessstudio gehen können. Wenn es aber keine solchen Möglichkeiten gibt, können Sie auch einfach ein wenig spazieren gehen und die Treppe benutzen.

Wenn ihr **höhenverstellbar Schreibtisch elektrisch** ist, nutzen Sie die Zeit der Umstellung wenigstens auch für eine kurze Augenübung.

**Bewegen Sie sich selbst und inspirieren Sie andere. Seien Sie nicht faul! Arbeiten Sie an sich selbst und spüren Sie, wie sich Ihr Leben verändert!**

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**