

te: „Keine Stunde, die man mit Sport verbringt, ist verloren.“

Gerade auch bei Kindern sind Auszeiten und Bewegung an der frischen Luft für die Gesamtentwicklung wichtig.

Foto: Neumayr



Gesund am Arbeitsplatz

Tipps für guten und gesunden Umgang mit sich selbst – auch am Arbeitsplatz.

Wir verbringen weitaus mehr Lebenszeit am Arbeitsplatz als mit unserer Familie. Insofern ist der Arbeitsplatz ein wesentlicher Ort für Gesundheit. Täglich können wir uns neu entscheiden – egal, wo wir beruflich tätig sind – gut und gesund mit uns selber umzugehen. Schon kleine Maßnahmen helfen.

Tipps für sitzende Arbeit

Arbeitsmediziner empfehlen bei vorwiegend sitzender Arbeit 50% Sitzen, 25% Stehen und 25% Bewegen. Wie? Schaffen Sie sich bewusst Laufwege, nehmen Sie die Treppe statt dem Aufzug und stehen Sie beim Telefonie-



Setzt sich für eine gute Life-Balance ein: Dr. Gabriele Holfeld-Weitlof, Betriebsärztin des Roten Kreuzes Salzburg.

Foto: Privat

ren. Kleine Pausen machen, den Blick in die Ferne schweifen lassen, entlastet die Augen und hilft ebenso dabei, fit zu bleiben, wie kurze Atemübungen am offenen Fenster.

Tipps für körperliche Arbeit

Achten Sie bei körperlich anstrengender Arbeit auf geeignete

Schuhwerk: Niedrige Absätze, atmungsaktives Obermaterial und Bewegungsfreiheit für die Zehen entlasten die Füße. Wechseln Sie bei langem Stehen ihren Stand. Ihr Venensystem entlasten Sie durch häufiges Treten auf der Stelle und Wippen auf den Zehenspitzen. Verwenden Sie wenn möglich ergonomisches

Werkzeug und achten sie beim Heben und Tragen darauf, in die Knie zu gehen.

Folgende Empfehlungen für ein gesundes Arbeiten gibt die Betriebsärztin des Roten Kreuzes, Frau Dr. Gabriele Holfeld-Weitlof:

- Essen Sie drei Mal am Tag mit jeweils fünf Stunden Pause dazwischen, beginnen Sie immer mit eiweißreicher Kost und trinken Sie ausreichend.
- Tragen Sie Ihren Teil zu einem guten Betriebsklima bei: Ein höflicher Umgangston untereinander, Pünktlichkeit und gegenseitige Unterstützung tut allen gut.
- Gegenseitige Wertschätzung, Anerkennung und Fürsorge schätzt jeder Mensch – genauso wie Offenheit im Umgang mit Problemen.
- Achten Sie auf eine gute Life-Balance und lächeln Sie, das entspannt und senkt den Blutdruck.

WERBUNG