

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

## Fit und gesund am Arbeitsplatz

**Gesundheit  
zum  
Mitmachen**



wer viel arbeitet, behauptet oftmals, keine Zeit für Sport und Bewegung zu haben. Dabei kann man sich auch am Arbeitsplatz ganz einfach fit halten. Viele Firmen haben bereits die Wichtigkeit einer Betrieblichen Gesundheitsförderung für sich erkannt. Aber auch Sie selbst können dafür sorgen, dass es Ihnen bei der Arbeit gut geht.

### Der Arbeitsplatz

Stellen Sie ihren Computerbildschirm so ein, dass er auf Ihrer Augenhöhe ist. Viele Bildschirme sind zu niedrig eingestellt und der ständige Blick nach unten wirkt einer aufrechten, rückenfreundlichen Sitzposition entgegen.

Ihre Sitzgelegenheit sollte optimalerweise ergonomisch und rückenfreundlich sein. Bringen Sie sich doch mal einen Pezziball mit oder arbeiten Sie, wenn Sie die Möglichkeit haben, zeitweise im Stehen. Wichtig ist nicht, die ganze Zeit besonders aufrecht zu sitzen, sondern die Sitzpositionen immer mal wieder zu wechseln.

Lüften Sie zudem regelmäßig. Die frische Luft bringt viel Sauerstoff mit sich, den ihr Gehirn braucht, um optimal arbeiten zu können.



### Der Körper

Machen Sie während der Arbeit ab und zu kurze, bewegte Pausen. Diese fördern die Konzentration und halten den Körper fit. Wenn Sie etwas in einem anderen Stockwerk zu erledigen haben, nehmen Sie doch einfach mal die Treppe, anstelle des Aufzugs.

Für kurze Pausen eignet sich Jonglieren sehr gut. Es lässt sich schnell erlernen und schon wenige Minuten reichen aus, um die Konzentrationsleistung erheblich zu verbessern. Zudem lassen sich die kleinen Jonglierbälle wunderbar in einer Schreibtischschublade unterbringen.

Wer nach stundenlangem auf den Bildschirm gucken müde, trockene Augen hat, kann auch für die etwas tun. Übungen für Ihre Augen finden Sie unter dem untenstehenden Link.

Auch Dehn-/Kräftigungs- & Entspannungsübungen sind empfehlenswert. Therabänder eignen sich ideal für eine kurze Kräftigungseinheit am Arbeitsplatz. Sie sind kostengünstig, lassen sich leicht transportieren und sind sehr vielfältig einsetzbar. Eine Auswahl an geeigneten Übungen stellen wir Ihnen in unserer nächsten Ausgabe vor. Versuchen Sie doch auch einmal, ihre Kollegen zum Mitmachen zu überzeugen. Gemeinsam machen solche Übungen noch viel mehr Spaß und man kann sich gegenseitig motivieren.

Ihr Gesundheitsteam (Annika Tribian)

Informationen zu Augenübungen und -entspannung unter:

[www.aok.de](http://www.aok.de)

- Gesundheit & Wohlfühlen
- Wohlfühlen
- Augenentspannung