

Jederzeit stark im Job

Achten Sie auf Ihre Gesundheit!

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wie sieht Ihr Abendprogramm nach einem Arbeitstag aus? Haben Sie noch genug Energie, um etwas zu unternehmen, zum Sport zu gehen oder zumindest noch einen kurzen Spaziergang zu machen? Oder ist die Couch bevorzugter Aufenthaltsort nach Feierabend. Weil man müde ist, Beine und Füße nicht mehr wollen und der Rücken schmerzt.

„In der einen Hälfte des Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu erwerben. In der anderen Hälfte opfern wir Geld, um die Gesundheit wiederzuerlangen.“

Voltaire

Übungen

für mehr Beweglichkeit

Tun Sie etwas für Ihre Beweglichkeit. Die folgenden Übungen unterstützen Sie dabei. Und: Sie lassen sich problemlos in Ihren Arbeitsalltag einbinden.

①



Machen Sie stehend (mit leicht gebeugten Knien) einen langen Hals. Halten Sie in der linken Hand als Gewicht z. B. eine Tasche. Die rechte Hand greift über den Kopf und zieht ihn mit sanftem Druck zur rechten Seite. Jede Seite sieben Sekunden halten.

⚡ Bei Problemen im Nackenbereich sollte diese Übung erst mit dem Arzt besprochen werden.

②



Strecken Sie im Stand beide Arme nach oben – Beine leicht gespreizt und nicht durchgedrückt. Abwechselnd je einen Arm nach oben strecken und nach „Äpfeln“ greifen. Dabei jeweils die entsprechende Seite des Oberkörpers strecken. Gönnen Sie Ihrem Rücken diese Bewegung mindestens zwei oder drei Mal am Tag – ideal wäre alle zwei Stunden.

③



Legen Sie ein dickes Buch auf den Boden, stellen Sie sich im Zehenstand darauf und strecken Sie sich nach oben. Senken Sie Ihre Fersen dann langsam Richtung Boden. Wiederholen Sie diese Bewegung 15 Mal.

Jederzeit stark im Job

Tipps für Ihre Gesundheit

» In Ruhe starten



Auch wenn es verlockend ist, den Wecker morgens zehn Minuten weiter- und sich noch einmal gemütlich umzudrehen: Wer rechtzeitig aufsteht, sich Zeit fürs Frühstück nimmt und genügend Zeit für den Weg zur Arbeit einplant, kommt weniger gestresst an und startet entspannter in den Tag.

» Für Abwechslung sorgen

Wer stundenlang in einer Haltung verharrt, tut seinem Körper keinen Gefallen. Die Devise lautet hier „Dynamik“. Also als „Vielsitzer“ kurzzeitig einfach einmal den Bürostuhl durch einen Sitz-Gymnastikball austauschen oder Dinge, wenn möglich, im Stehen erledigen. Für „Vielsteher“ empfiehlt es sich, die Stehposition immer wieder zu verändern, zum Beispiel durch Gewichtsverlagerung von einem Bein auf das andere.

» In Bewegung bleiben

Es ist nicht immer einfach, aber versuchen Sie es trotzdem: mehr Bewegung im Job. Das kann der Gang zum Kopierer in einem anderen Raum sein oder das persönliche Überbringen einer Nachricht an den Kollegen im Nachbarbüro anstelle einer E-Mail. Auch wer statt des Aufzugs regelmäßig die Treppe nutzt oder in der Mittagspause eine kleine Runde geht, tut etwas für seine Gesundheit.

» Gesunde Snacks

Kekse, Schokolade & Co. – gegen den kleinen Hunger wird gerne mal was Süßes genascht. Der Energieschub ist jedoch nur von kurzer Dauer. Deshalb lieber zu Snacks wie Obst, Joghurt oder Nüssen greifen. Sie liefern längerfristig Energie, schmecken lecker und sind auch noch gesund.



» Unterstützende Hilfsmittel

Holen Sie sich Unterstützung für den Job – durch Gesundheitsprodukte von Bauerfeind, die Ihnen gut tun. So entlasten VenoTrain-Kompressionsstrümpfe durch langes Sitzen oder Stehen geplagte Venen spürbar und beugen müden, schweren Beinen vor. Durch die große Modell- und Farbvielfalt ist für jeden der passende Strumpf dabei. Die im Stehen und Gehen stark belasteten Fußregionen schont die Einlage ErgoPad work. Entlastend wirkt auch die ErgoPad weichtflex – selbst in schmal geschnittenen, hohen Schuhen.

Fitmacher für beanspruchte und schmerzende Gelenke: Die Ellenbogenbandage EpiTrain® hilft, den Ellenbogen zu entlasten, Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu erhalten.

