

Dr. Dr. Michael
Despegel

martin's
 **little helper**

52 Tipps
Fit und gesund durch die
Ausbildung

easy booklets



52 Tipps - Fit und gesund durch die Ausbildung!

Die gestiegenen Herausforderungen im Beruf fordern viele Menschen bis an ihre gesundheitlichen Grenzen. Körperliche und seelische Über- und Fehlbelastung im Arbeitsalltag gehören mittlerweile zu den häufigsten Ursachen für Krankheiten. Zwar hat der Arbeitgeber hier stets eine Sorgfaltspflicht seinen Mitarbeitern gegenüber, doch ist auch jeder Einzelne selbst dafür verantwortlich, sich seine Gesundheit zu erhalten. Was Sie jeden Tag dafür tun können, haben wir im vorliegenden Ratgeber zusammengefasst. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Umsetzen.

Über den Autor

Dr. Dr. Michael Despeghel hält europaweit Vorträge zu Fitness-, Präventions- und Gesundheitsthemen und ist Autor zahlreicher Bücher zu diesen Themen. Der Sportwissenschaftler und Gesundheitsexperte ist Spezialist für nachhaltige Lebensstiländerung und gesunde Lebensführung. Er ist Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für präventive Männermedizin e. V.. Den Erfolg seiner Konzepte weisen wissenschaftliche Studien der Deutschen Sporthochschule Köln und der Universität Gießen nach.

Inhaltsverzeichnis

1 Medienkompetenz	4
2 Bewegungsmangel/Sitzen	6
3 Ernährung	9
4 Schlafen/Regeneration	10
5 Soziales Verhalten am Arbeitsplatz	12
6 Gesundes Verhalten am Arbeitsplatz	14
7 Ernährung	16
8 Lebensstil	18
9 Sexualität	20
10 Umgang mit Geld	22

18 Entscheiden Sie sich immer wieder einmal für einen alternativen Weg zu Ihrer Arbeitsstätte und brechen Sie mit der Gewohnheit. Das macht Ihren Kopf frei für neue Ideen und Gedanken.

19 Auch der Weg von der Arbeit nach Hause darf ab und zu anders aussehen als gewohnt.

Trinken Sie zum Beispiel im Café, das auf dem Heimweg liegt, einen Cappuccino oder lieber noch einen entspannungsfördernden Tee. Das erleichtert das Abschalten und läutet Ihre Erholungsphase ein.

20 Räumen Sie regelmäßig Ihren Posteingangsordner auf. Das nimmt den Druck.

Mindestens ein Drittel der eingehenden Mails erweist sich als irrelevant. Sortieren Sie Ihre elektronische Post nach Dringlichkeit. Erledigt wird zuerst das, was zu den aktuellen Projekten gehört. Alle anderen Mails werden ignoriert und erst bearbeitet, wenn genügend Zeit dafür ist. Also: Machen Sie Prioritätenlisten und verschieben Sie alle erledigten Eingänge in passende Ordner. Optimieren Sie außerdem Ihren Spamfilter.

27 Sorgen Sie für eine positive Work-Life-Balance.

Nur wer genügend Entspannungsphasen und Freude im Leben hat, kann gute Arbeit leisten. Dazu ist ein gutes Zeitmanagement notwendig, um den erfreulichen Dingen im Leben ihren Platz und ihre Zeit einräumen zu können. Am besten Sie planen am Sonntag bereits Ihre Aktivitäten für die kommende Woche und halten sich konsequent daran.

28 Gönnen Sie sich - wenn möglich - in der Mittagspause eine kleine Siesta.

Ein kleines Nickerchen mittags von 10 Minuten verringert das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung um 20 %.

Außerdem hilft sie, an heißen Sommertagen die Schweißproduktion zu reduzieren.

29 Essen Sie gesund und ausgewogen. Damit fördern Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit.

Zu gesundem Essen gehören gute Fette (mehrfach ungesättigt), hochwertiges Eiweiß (z.B. aus Fisch), viel frisches Obst und Gemüse, aber auch Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate (z. B. aus Vollkornprodukten).

Ihre aufeinandergelegten Lippen (Lippenbremse) - damit fördern Sie bewusstes Atmen.

40 Kümmern Sie sich um Ihre persönlichen Bedürfnisse, wie Familie, Freunde, Gesundheit.

Erfüllende Lebensinhalte (zum Beispiel die Ausübung eines Hobbys, Treffen mit Freunden oder Sport - mindestens 1 x pro Woche) beugen Erschöpfungszuständen vor.

41 Nehmen Sie Ihren Urlaub nicht nur scheibchenweise, sondern mindestens einmal im Jahr zwei Wochen am Stück.

Der Körper und das Gehirn brauchen 3 bis 5 Tage, um wirklich abzuschalten und in den Entspannungszustand zu kommen. Erst dann beginnt die tatsächliche Regeneration. Übrigens sind Winterurlaube im Schnee schon nach einer Woche effizient, weil sie in der „dunklen Jahreszeit“ eine erhöhte Lichtzufuhr ermöglichen und damit die Vitamin-D-Produktion ankurbeln.

© 2019 bei der Little Helper Verlags GmbH, Konstanz

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung, Verbreitung und Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Markenrechte:

Little Helper® ist eine eingetragene Marke von Martin Lengefeld

www.little-helper-verlag.de

Layout und Satz: Oliver Ueltzhöffer

Logo: Ildikó Erzsébet Buchner

CO₂ klimaneutral in Deutschland gedruckt

easy booklets

JETZT
BESTELLEN

Little Helper Verlags GmbH

Am Tannenhof 13

78464 Konstanz



www.easy-booklets.de



info@easy-booklets.de



+49 7531 - 3801544

