

Dr. Dr.
Michael Despeghel



52 Tipps - Gesund & fit am Arbeitsplatz



easy booklets

52 Tipps - Gesund & fit am Arbeitsplatz

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 Arbeitsweg	4
2 Arbeitsplatzbedingungen	6
3 Soziale Kompetenz	9
4 Mentale & psychische Einstellung	10
5 Motivation & Begeisterung	12
6 Gesund & leistungsfähig bleiben	14
7 Ernährung	16
8 Freizeit	18
9 Bewegung	20
10 Schlaf & Regeneration	22

1 Als Nutzer von Bus und Bahn sollten Sie ein bis zwei Haltestellen früher aussteigen und den Rest zu Fuß gehen.

Wichtig ist es, einen Ausgleich für sitzende Tätigkeiten zu schaffen. Denn die sitzende Position ist die ungünstigste Haltung für den menschlichen Körper. Schließlich ist er aufgrund seines Aufbaus auf Bewegung, im Speziellen auf Gehen programmiert. Ohne regelmäßige Bewegung als ausgleichende Belastung (mindestens 3 x pro Woche) reduziert sich die Leistungsfähigkeit des Körpers täglich.

2 Gehen Sie auch bei kalten Außentemperaturen ein Stück zu Fuß.

Das Immunsystem braucht Reize, das heißt, der Kältereiz stärkt Ihre Abwehrkräfte. Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die sich immer wieder auch Kältereizen aussetzen oder ausgesetzt sind, viel seltener im Jahr an Erkältungskrankheiten leiden als jene, die sich stets in geheizten Räumen aufhalten.

11 Setzen Sie klare Prioritäten.

Lassen Sie sich nicht von „Zeitdieben“ bei Ihren wichtigen Aufgaben stören. Ein Nein zur richtigen Zeit ist erlaubt, etwa zum tratschenden Kollegen oder zum unselbstständigen Mitarbeiter.

12 Statt eine Mail zu schreiben, suchen Sie das direkte Gespräch mit Ihren Kollegen.

Der persönliche Austausch und die zusätzliche Bewegung (zum Arbeitsplatz des Kollegen) regt das Gehirn an und fördert Ideenreichtum und Kreativität.

13 Kollegiale Hilfe bekommt nur, wer auch bereit ist, sie zu gewähren.

Das erfolgreiche Rezept lautet: Geben und Nehmen.

14 Bitten Sie bei Problemen Ihre Kollegen um Hilfe.

Um Hilfe zu bitten, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Klugheit.

15 Niemand mag Menschen, die sich „einschleimen“. Seien Sie natürlich.

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

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

41 Nehmen Sie Ihren Urlaub nicht nur scheinbarweise, 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.

42 Lernen Sie, in „aufregenden“ Situationen tief auszuatmen.

Beim tiefen Ausatmen (bis zu 60 Sekunden lang) produziert der Körper mehr Kalzium. Das „Stresssalz“ stärkt Ihr Nervenkostüm.

© 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

