

1. Fit und gesund am Arbeitsplatz/

Bereich Beschäftigte und Führungskräfte

Auf die Einstellung kommt es an: Der gesunde Arbeitsplatz

Jeder Arbeitsplatz ist eine Herausforderung für Ihre Gesundheit. Zu wenig oder falsche Bewegung und einseitige Belastungen können zu wiederkehrenden gesundheitsgefährdenden Routinen führen, die den Körper auf Dauer schädigen, unabhängig davon, ob Sie den ganzen Tag am Schreibtisch verbringen oder am Fließband stehen müssen.

Die Liste der möglichen körperlichen Folgeerscheinungen ist lang und kann von Augenschmerzen und Verspannungen bis hin zu Rückenproblemen und ernststen Haltungsschäden reichen. Einiges haben Sie vielleicht schon selbst an sich festgestellt. Hinzu kommt, dass gerade monotone Tätigkeiten wie langes Sitzen oder Stehen, aber auch schlechte Luft oder unzureichende oder falsche Beleuchtung nicht nur müde machen, sondern auch das Denken verlangsamen können. So hat körperliche Belastung am Ende auch Auswirkungen auf Ihre Kreativität und Leistungsfähigkeit.

Kurzum: Wenn es Ihnen gelingt, beeinträchtigende Routinen zu durchbrechen, tragen Sie maßgeblich zu einem gesünderen Arbeitsalltag bei und erhöhen Ihr körperliches Wohlbefinden im Job spürbar. Stellen Sie z. B. auf ergonomische Arbeitsplätze um, variieren Sie öfter Ihre Bewegungsabläufe, lüften Sie regelmäßig und nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit wie Wasser oder Tee zu sich.

Gefördert durch:



Im Rahmen der Initiative:



Fachlich begleitet durch:

