Gesunde Runde im kda
Gesundheitstipp

Heute schon ein Glas Wasser getrunken?!

Warum Trinken so wichtig ist Viele Menschen trinken zu wenig. Dabei ist Flüssigkeit für unsere Gesundheit sehr wichtig. Der Wassergehalt des menschlichen Körpers beträgt bei einem Erwachsenen etwa 50 bis 60 Prozent. Wasser ist ein wichtiges Transportmittel in unserem Organismus. Es sorgt dafür, dass unser Blut fließen kann.

Die tägliche Wasserbilanz muss stimmen Unser Körper verbraucht zwei bis drei Liter Wasser pro Tag. Damit die sogenannte Wasserbilanz stimmt, müssen wir täglich ebenso viel Wasser aufnehmen wie unser Körper verbraucht und abgibt. Einen Teil der notwendigen Menge nehmen wir über flüssige und feste Nahrung auf. Doch wir müssen auch genug trinken. Etwa 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit pro Tag sollte ein Erwachsener im Durchschnitt zu sich nehmen, empfiehlt etwa die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) in Bonn.

Trinken, bevor das Durstgefühl kommt Trinken wir zu wenig, sinkt der Wasseranteil in unserem Organismus. Ein klares Indiz, dass wir alle kennen, ist das Durstgefühl. Was die meisten nicht wissen: Wer Durst verspürt, hat bereits ein Flüssigkeitsdefizit, das es aber zu vermeiden gilt. Besser ist es, über den Tag ausreichend zu trinken, sodass erst gar kein Durstgefühl entsteht.

Was passiert, wenn wir zu wenig trinken? Eine mangelnde Flüssigkeitszufuhr bleibt nicht ohne Folgen für unseren Körper: Das Blut kann nicht mehr richtig fließen. Unsere Muskel- und Gehirnzellen werden schlechter versorgt. Konzentrations- und Leistungsfähigkeit nehmen ab. Die Schleimhäute trocknen aus, was wiederum die Anfälligkeit für Viren und Bakterien erhöht. Quelle: AOK vigo

GesundeRunde im kda

Gesundheitstipp

✓ Was ist mir heute gut gelungen?

Auf das Positive schauen, die eigenen Stärken sehen, nicht nur die Fehler zählen, uns selbst und unsere Arbeit anerkennen und wertschätzen. Das bessert die Laune und dieser Zustand könnte sich auch auf andere in unserem Umfeld übertragen!

Und wenn uns auffällt, was andere gut gemacht haben: Gleich weitersagen! Anerkennung durch uns selbst und andere ist eine der stärksten Ressourcen, die wir haben.

Gesunde Runde im kda
Gesundheitstipp

Frucht am Arbeitsplatz!

Herbstzeit ist Obstzeit. Nicht umsonst gilt der Spruch: “An Apple a day keeps the doctor away.” Zwischendurch Obst essen hält fit und hilft, konzentriert zu bleiben. Wer am Arbeitsplatz viel leisten muss, der sollte sich eine ausgewogene Ernährung gönnen, die alle notwendigen Nährstoffe für Körper und Geist liefert.

Unternehmen, die ihren Mitarbeitenden kostenlos Obst (und Gemüse) zur Verfügung stellen, signalisieren so einerseits Wertschätzung für ihr Personal und betreiben aktive Gesundheitsvorsorge.

Informieren Sie sich über die Aktion „ 5 am Tag“ und „Frucht am Arbeitsplatz“

www.5amtag.de
www.frucht-arbeitsplatz.de

Auch in Eigenregie lässt sich das Obstangebot in einer Dienststelle organisieren und in den Arbeitsalltag einbauen: Apfelkorb im Pausenraum, Obst statt Kuchen bei Sitzungen, für den kleine Hunger zwischendurch Apfelschnitze von zuhause mitbringen.

Gesunde Runde im kda
Gesundheitstipp

Die Stresskurve unterbrechen Auch kurze Pausen helfen

Warum Pausen?

- ☺ Pausen helfen uns, im Takt zu bleiben zwischen Arbeit und Ruhe
- ☺ Pausen sind Erholung für alle Sinne
- ☺ Pausen fördern die Konzentrationsfähigkeit und die Kreativität
- ☺ Pausen verhindern chronische Ermüdung
- ☺ Pausen helfen, Schlafstörungen zu vermeiden

(Siehe baua Factsheet „Plädoyer für die Pause“ unter N-Gesundheit-Pausenmachen oder: http://www.baua.de/de/Informationen-fuer-die-Praxis/Statistiken/Arbeitsbedingungen/pdf/Factsheet-04.pdf?__blob=publicationFile&v=3)

Machen Sie bewusst eine Pause:

- schließen Sie die Augen und kontrollieren Sie:
- verkrampfte Hände,
- zusammengebissene Zähne,
- Zunge am Gaumen,
- hoch gezogene Schultern ???
- Loslassen!!!Atmen Sie drei mal tief ein und aus
- trinken Sie einen Schluck

GesundeRunde im kda
Gesundheitstipp

Sitzlust statt Sitzfrust
So sitzen Sie richtig!

Erste Regel:

Arme und Beine sollten im rechten Winkel sein können!
Sitzhöhe richtig einstellen und Tischhöhe dazu anpassen!

Zweite Regel:

Nutzen Sie den Arbeitsstuhl vollständig aus!

Dritte Regel:

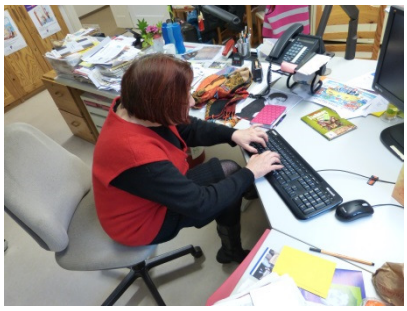
Sitzen Sie aufrecht! Nutzen Sie die Rückenlehne!

Vierte Regel:

Sitzen Sie dynamisch! Bewegen Sie sich!

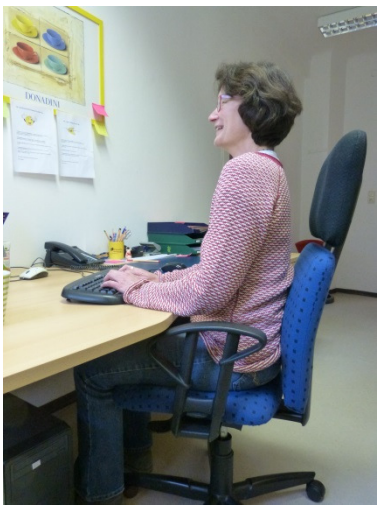
Fünfte Regel:

Nutzen Sie Armlehnen, Fußstützen und Handballenauflagen!



So nicht!

Sondern so:



Gesunde Runde im kda

Gesundheitstipp

Bei Hitze frisch bleiben

Im Sommer kann es in Büroräumen schon mal richtig heiß und unangenehm werden. Da fällt es schwer, konzentriert zu bleiben – vor allem in den Nachmittagsstunden. Oder man fühlt sich am Morgen zerschlagen, weil man bei Wärme nicht gut schläft.

Kneipp-Anwendungen mit Wasser können hier helfen. Zum Beispiel morgens **Tautreten**. Die Anwendungen soll man nur so lange machen, bis man den Kältereiz spürt. Füße hinterher trocknen lassen und warme Socken anziehen. Das belebt den Kreislauf und vertreibt die Müdigkeit.

Für Erfrischung am Nachmittag sorgt die sogenannte „Tasse Kaffee des Kneippianers“: Das **Unterarmbad**.
Auch hier gilt wieder: Nur so lange anwenden, bis der Kältereiz wirkt. Meist hat man keine spezielle angepasste Armbadewanne dabei – es geht auch einfacher. Die Unterarme unter dem laufenden Wasserhahn auf jeder Seite 5 mal mit kaltem Wasser benetzen.

Ganz wichtig: Nicht abtrocknen, sondern nur abstreifen und an der Luft trocknen lassen. Wenn die Haut getrocknet ist, bei Bedarf eincremen. Und immer bedenken: **Jede Anwendung ist eine Zuwendung**.

Gesunde Runde im kda
Gesundheitstipp

Den Druck rausnehmen

Zum Jahresende hin herrscht oft Endzeitstimmung. To-do-Listen werden geführt: Privat wie beruflich steht noch viel an: der Jahresabschluss, die Geschenke, die Weihnachtsfeiern, die Grusskarten…und dann völlig erschöpft in die Feiertage.

Viel besser wäre ein gesunde Adventszeit und erholsame Weihnachtsferien. Sich nicht unter Druck setzen (lassen), nicht schon den Terminkalender für´s nächste Jahr vollstopfen, sich auch mal raushalten und zurücklehnen, schon mal etwas runterschalten und nicht noch im Leerlauf hochdrehen.

Denn: Morgen ist auch noch ein Tag und Weihnachten kommt von allein, egal, was man dafür tut.

Schönen Gruß von der **GesundenRunde**

Gesunde Runde im kda

Gesundheitstipp

Den Aufstand proben!

Heute schon mal

im Stehen gearbeitet?

KollegInnen besucht?

Aufstehen, laufen und sich bewegen im Arbeitsalltag. Für Abwechslung sorgen, einseitige Belastungen vermeiden.

Dauersitzen ist ein Gesundheitsproblem für Wirbelsäule, Muskulatur und Kreislauf.

Gute Broschüre mit vielen Tipps für den dynamischen Büroalltag: *„Auf und nieder – immer wieder“* von inqa/baua.

GesundeRunde im kda **Gesundheitstipp**

„Wer nicht genießt, ist ungenießbar“

Wenn wir in unserem Leben unter Druck stehen und verschiedentlich unangenehme Dinge erleben, ist es wichtig, dass wir dem angenehme Erlebnisse entgegensetzen. Die Genusstherapie ist eine Methode, die hilft, Pausen im Alltag für das Entdecken und Genießen regenerierender Kraftquellen zu nutzen. Sie trainiert die Fähigkeit, achtsam im Hier und Jetzt zu sein und mit allen Sinnen den Körper und angenehme Reize von außen zu erfahren.

7 Regeln für Genuss

1. **Sich Zeit nehmen,** um Freiraum für Genuss zu schaffen. Auch kleine, alltägliche Zeiteinheiten können genutzt werden. Genussvolles Erleben setzt manchmal Planung voraus.
2. **Genuss erlauben**, auch wenn man es bisher nicht gewöhnt war. Kein schlechtes Gewissen oder Genussverbote wie: „Ohne Fleiß kein Preis“ müssen uns daran hindern, uns zu unseren kleinen, harmlosen, alltäglichen Genüssen zu bekennen.
3. **Genuss geht nicht nebenbei**, man sollte sich also darauf konzentrieren. Wenn wir Nuancen wahrnehmen wollen, heißt es, achtsam sein und Störendes auszuschalten.
4. **Überlegen, was einem gut tut,** denn jede/r genießt anders. Wir wollen entdecken lernen, was für uns und *nur* für uns gut ist.
5. **Weniger ist mehr**. Man kann nur genießen, wenn man zwischendurch auf Genuss verzichtet und sich so dauerhaft das Besondere erhält. Nach etwas, das uns gut tut, müssen wir uns immer eine gewisse Sehnsucht bewahren.
6. **Ohne Erfahrung kein Genuss**. Auch Genüsse müssen erlernt werden und kommen nicht von selbst. Je genauer wir potentiell genüssliche Sachen kennen, umso besser können wir sie aufnehmen.
7. **Genuss ist alltäglich**. Um ihn zu finden, sind keine weiten Reisen oder besonderen Ereignisse nötig. Es gilt viel mehr, Angenehmes und Schönes in der eigenen Umgebung zu entdecken.

Nach Eva Koppenhöfer; „Kleine Schule des Genießens“; 9. Auflage 2015

Gesunde Runde im kda

Gesundheitstipp

Gesicht ins Licht!

Lassen Sie sich täglich ein Licht aufgehen

Licht und Sonne sind, sofern nicht im Übermaß genossen, für unsere Gesundheit von unschätzbarem Wert. Reichlich Tageslicht bewahrt uns vor depressiven Stimmungen im Winter. Denn zum einen hemmt es die Bildung des Schlafhormons Melatonin und zum anderen steigert es die Produktion des Serotonins, welches die Stimmung aufhellt. Außerdem bildet unsere Haut Mithilfe des Sonnenlichts Vitamin D, das für die Kalziumaufnahme aus dem Darm und für den Knochenaufbau unerlässlich ist.

In der PAUSE raus ans Tageslicht und sich bewegen!

Wenn Sie mittags eine Pause machen und rausgehen, bewegen Sie sich auch und schnappen frische Luft. Regelmäßige Bewegung kurbelt den Stoffwechsel an, hält den gesamten Bewegungsapparat fit und beugt Übergewicht und Diabetes mellitus vorbeugt. Das Gehirn wird besser mit Sauerstoff versorgt, der Kopf fühlt sich freier an und man kann besser entspannen.

Frische Luft ist Lebenselixier

Auch für Gesunde ist ruhiges Durchatmen an der frischen Luft wichtig: Denn über den Blutkreislauf werden alle Organe, alle Muskeln und besonders das Gehirn optimal mit Sauerstoff versorgt. Komplettes Ausatmen sorgt für den Abtransport von verbrauchter Luft. Das hilft gegen Abgeschlagenheit und Konzentrationsschwäche.

Wenn Sie Ihren Alltag überwiegend in geschlossenen Räumen verbringen, sollten Sie stets gut lüften. Am besten verbringen Sie täglich Zeit an der frischen Luft. Und wenn die Zeit für den Spaziergang mal nicht da ist, tun es auch ein paar Atemzüge am offenen Fenster.

Gesunde Runde im kda

Gesundheitstipp

Gesunde Augen

Unsere Augen haben im Alltag viel Arbeit zu leisten, denn 80% aller Informationen werden hauptsächlich über unsere Augen aufgenommen. Kommt dann noch stundenlanges Starren auf Computer-Bildschirm, Smartphones und Tablets hinzu, werden die Augen überanstrengt. Denn dabei liegt der Augenfokus in einem eng begrenzten Bereich – ein Sehverhalten, das sehr unnatürlich für unsere Augen ist. Reaktionen können Kopfschmerzen, trockene, müde Augen oder sinkende Konzentration sein.

TIPPS FÜR AUGENGESUNDHEIT:

Blinzeln nicht vergessen ca. 15 Mal hintereinander bewusst blinzeln. Hänge Dir eine kleine Notiz an Deinen Monitor, damit Du das Blinzeln nicht vergisst.

Beim Denken die Augen schließen Gönne Deinen Augen zwischendurch kleine Pausen und schließe sie beim Denken, oder Ideen entwickeln.

Blick in die Ferne schweifen lassen und ferne Punkte fokussieren
Lasse Deinen Blick während der Arbeit mindestens alle 15 Minuten in die Ferne schweifen. Mit diesem einfachen Tipp trainierst Du Deine Augenmuskulatur und beugst einseitiger Belastungen durch den Tunnelblick vorm Monitor vor.

Befeuchtende Augentropfen verwenden
Diese stabilisieren Deinen Tränenfilm und schützen Deine Augen vor dem Austrocknen.
Genügend trinken Regelmäßig lüften
Bei Sehschwäche lieber Brille statt Kontaktlinsen
Kontaktlinsen beeinträchtigen die Sauerstoffzufuhr des Auges und entziehen ihnen Wasser.
Entlastende Augenübungen bei langer Bildschirmarbeit für Zwischendurch:

Acht nachzeichnen Male die Linien der 8 mit rollendenAugenbewegungen nach.

Hände reiben und warme Hände über die Augen legen
Abwechselnd von oben nach unten schauen und von einer Seite zur anderen

Uhrzeiten mit den Augen nachfahren

Gesunde Runde im kda

Gesundheitstipp 2017 – 1

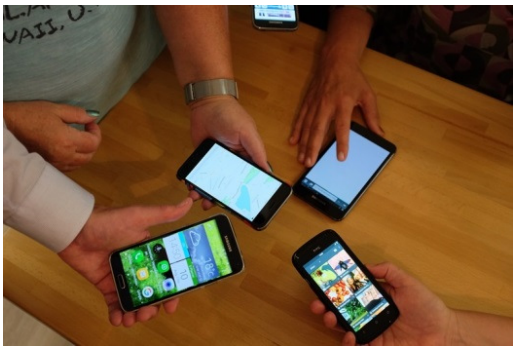
„Am Ball bleiben“

Ein gutes Motto, wenn es um Gesundheitsvorsorge und -fürsorge am Arbeitsplatz geht. Sich immer wieder erinnern und dran bleiben – mit Pausen, Übungen oder ausreichend Flüssigkeit zum Beispiel. Kleine aber effektive Helfer können dabei Bälle sein. Ein Flummi, ein Tennisball, ein Igelball.

Kleiner Ball – große Wirkung

Sich dehnen, sich massieren mit dem Ball, sich mit dem Ball bewegen. Es gibt viele Möglichkeiten. Die Durchblutung wird gefördert, die Muskulatur gedehnt, die Balance trainiert. Bälle animieren, die Position zu ändern und einseitige Belastungen zu vermeiden.

Beim Werfen oder Flummi-Dibbeln werden Koordination und Reaktionsfähigkeit geschult. Auch wenn es etwas eng ist im Büro – die kleinen runden Helfer finden gut Platz.



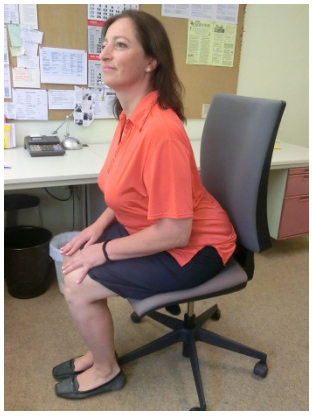
„Einfach mal offline sein“ –

Digitale Auszeit im (Büro-)Alltag

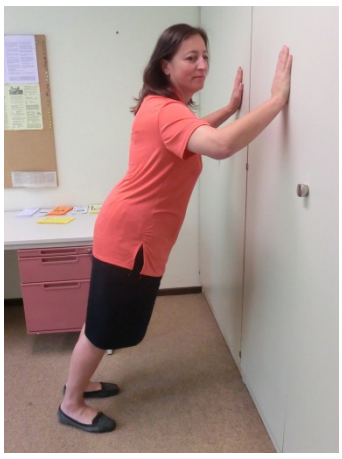
Wir schreiben uns WhatsApp-Nachrichten, lesen die Pressemeldungen, nutzen das Smartphone als Wecker, schauen in die WetterApp und reagieren auf jeden Ton, den unser Smartphone von sich gibt: Fast rund um die Uhr leben wir zunehmend im digitalen Dauerkonsum.

Die digitale Welt hat uns im Griff. Das frisst Zeit und kann Stress erzeugen. Immer auf den (kleinen) Bildschirm zu schauen, ist Stress für die Augen und überflutet uns dauernd mit Reizen. Das blaue Licht der Monitore und Displays kann uns am Ein- und Durchschlafen hindern. Aber der Körper braucht Ruhezeiten, damit das Nervensystem entspannen kann.

Machen Sie sich bewusst, wie oft Sie welches digitale Gerät benutzen. Und dann gilt es, gezielt Pausen davon einzurichten: Im Büro das Smartphone auf Flugmodus schalten, sonntags ganz offline sein oder auch mal ein Wochenende lang. Lieber einen normalen Wecker am Bett als das Smartphone. Auch unter der Woche kann man digitale Pausen einrichten zum Beispiel nach 18 Uhr. Oder bei der gemeinsamen Mittagspause im Büro. Es ist gar nicht so schwer. Man muss nur den ersten Schritt machen.



Aktivierungsübungen fürs Büro



Gesunde Runde im kda
Entspannungsübung für Zwischendurch

Backen aufblasen
Mund locker lassen
Kiefer und Lippen berühren sich nur leicht
Zunge liegt am Grund

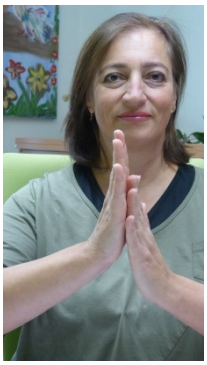
Augen schließen

Sichtbare Eindrücke draußen lassen
Ruhig ein und ausatmen

Den Körper von oben nach unten durchgehen
Pro Ein- und Ausatmung ein Körperteil
Beim Ausatmen das Wort „Entspannung“ denken

Mein Kopf ist schwer
Mein Hals ist schwer
Meine Schultern sind schwer
Meine Arme sind schwer
Meine Hände sind schwer (2 Atemzüge, Hände anfangs leicht zur Faust, beim 2ten Ausatmen loslassen)
Meine Brust ist schwer
Mein Rücken ist schwer
Mein Bauch ist schwer
Mein Po ist schwer
Meine Hüfte ist schwer
Meine Oberschenkel sind schwer
Meine Knie sind schwer
Meine Unterschenkel sind schwer
Meine Füße sind schwer (dabei Zehen einziehen und beim 2ten Ausatmen loslassen)

Gähnen und/oder Seufzen ist ausdrücklich erlaubt. Auch ein Lächeln entspannt die Gesichtsmuskeln.



Tief und langsam ein- und ausatmen und dazu zählen:
Ein Eins
Aus Zwei
Ein Drei
Aus Vier … usw. bis zehn und dann noch einmal von neuem.

Danach normal weiteratmen.
Der Körper sollte jetzt entspannt sein, Atem und Herzschlag ruhig.
Ruhe und Entspannung für eine Zeit genießen.

Um wieder zurückzukommen, wacher& aktiver zu werden, drei tiefe Atemzüge tun, die Arme vor sich strecken und die Hände aneinander reiben, dann die Hände auf das Gesicht legen und leicht auf und ab massieren. Arme noch einmal vorstrecken und die Unterarme schnell mit der Hand reiben. Augen wieder öffnen. Wenn Sie sich hingelegt haben, erst aufsetzen und eine Weile Sitzen bleiben. Erst dann langsam aufstehen.

Gesunde Runde im kda

Aktivieren, beleben, Venenpumpe anwerfen, dehnen, Konzentration fördern

Übungen für zwischendurch

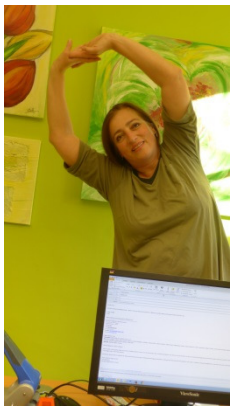
Hände aneinander reiben

Hände auf das Gesicht legen, nach oben und unten leicht massieren
Die Augenbrauen nachfahren
Kiefergelenk mit leichten Kreisen massieren
Kiefer locker lassen
Die Ohren massieren
Leicht an den Ohrläppchen ziehen

Stirn und Kopfhaut klopfen
Brust klopfen
Nacken massieren
Arme überkreuz mit nach oben krabbelnden Händen massieren

Aufstehen
Auf die Zehenspitzen und die Fersen im Wechsel stehen
Auf dem Innenrist und dem Außenrist stehen

Körper nach oben strecken Arme nach oben
Hände zusammen und nach außen drehen
Leicht zur Seite dehnen
Arme hängen lassen und Oberkörper locker drehen – Arme mitschwingen



Wieder hinsetzen
Auf den vorderen Bereich des Stuhles setzen
Gut aufrichten, Beine Hüftbreit
Arme Rubbeln (20 x schnell)
Oberschenkel rubbeln (20 x schnell)

Rücken gerade und nach hinten lehnen – Bauchmuskeln anspannen 5 x wiederholen
Beine einzeln vom Boden heben und Füße nach links und rechts kreisen

Wieder bequem hinsetzen
Daumen und Zeigefingen zu einem O Formen
Dann Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger durchwechseln
Dann gegengleich: Rechts mit Daumen und kleinem Finger anfangen, links mit Daumen und Zeigefinger

Hase und Jäger Fingerspiel – gut für die Koordinationsfähigkeit: Hände im Wechsel zum „Hase“ und „Pistole“ Symbol formen