

In der Pause liegt die Kraft

Kurze Auszeiten im Büroalltag sind für die Gesundheit unverzichtbar

München, 25.06.2014. Im Büro jagt ein Termin den nächsten und der Arbeitstag scheint immer zu wenig Stunden zu haben. Die Versuchung, die Mittagspause durchzuarbeiten um dadurch mehr Zeit zu gewinnen, ist groß. Oft wird außer Acht gelassen, dass kleine Arbeitspausen für die Gesundheit unverzichtbar sind: Sie sorgen für neue Energie, wirken sich positiv auf Konzentration und Leistungsfähigkeit aus. Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK gibt Tipps, wie man kurze Auszeiten gestalten und in seinen Arbeitsalltag integrieren kann.

Ruhe geht durch den Magen

Eine schnelle Mahlzeit vor dem Computer gehört für viele Arbeitnehmer viel zu oft zum Alltag. Dabei ist es wichtig, sich Zeit zum Essen zu nehmen und dafür den Arbeitsplatz zu verlassen. „Bewusstes Essen und gesunde Ernährung sind wichtig, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten und seinen Arbeitsaufgaben auf Dauer gewachsen zu sein“, weiß Elisabeth Lenz, Ernährungsberaterin bei der SBK. „Das Mittagessen sollte leicht und vitaminreich sein: Wenig Fett, viel gesunde Kohlenhydrate wie Nudeln, Kartoffeln, Reis und Vollkornbrot sowie Gemüse und Salat als Vitaminspender“, erklärt Elisabeth Lenz weiter. Für einen Snack zwischendurch empfiehlt die Ernährungsberaterin Obst und frisch gepresste Säfte.

Den Kopf durchpusten

Gerade jetzt im Sommer sollte man so oft wie möglich die Pause im Freien verbringen. Das macht den Kopf frei, gibt neue Energie und fördert Konzentration und Kreativität. Dem Arbeitsplatz kurz den Rücken zu kehren und die Pause im Freien zu verbringen ist die bestmögliche Variante, die Mittagspause sinnvoll zu nutzen. Nicht nur weil Bewegung als Ausgleich für das viele Sitzen wichtig ist, sondern auch weil frische Luft und ein bisschen Sonnenschein – natürlich in Maßen – viel für die Gesundheit tun können. Sonne hilft dem Körper das für Knochenbau und Immunsystem wichtige Vitamin D zu bilden. Zudem produziert der Körper bei Sonnenschein vermehrt Serotonin, das als Glückshormon bekannt ist. Es sorgt dafür, dass wir ausgeglichener, zufriedener und aktiver sind. Frischluft steigert die im Job so wichtige Konzentrationsfähigkeit.

Stress einfach wegtrinken

Eineinhalb bis zwei Liter Flüssigkeit sollte man täglich trinken – das wissen die meisten und trinken doch viel zu wenig. Die Wasserflasche sollte jedoch einen festen Platz auf dem Schreibtisch haben. Denn wenn der Körper zu wenig Flüssigkeit erhält, lässt die Konzentration schnell nach. Gerade in hektischen Arbeitsphasen muss man bewusst innehalten und ausreichend trinken. Und das nicht erst wenn der Durst kommt, dann hat man bereits ein Wasserdefizit und steckt im Leistungstief; Konzentrationsschwäche und Müdigkeit sind die Folge. Wie wichtig es ist, Trinkpausen in den Büroalltag einzubauen, weiß auch Beate Landgraf, psychologische Beraterin bei der SBK: „Wasser hat eine reinigende Wirkung, nicht nur äußerlich, auch aus psychologischer Sicht. Die Zeit, die wir uns im Büro nehmen, um ein

Glas Wasser zu trinken, hilft uns, kurz innezuhalten, durchzuatmen und wieder neu zu zentrieren.“ Die über den Tag verteilte regelmäßige Flüssigkeitszufuhr beugt auch Müdigkeit und Konzentrationsschwäche sowie Kopfschmerzen vor.

Pausen mit Kollegen verbringen

Ob gemeinsame Mittagspause oder fünf Minuten an der Kaffeemaschine: Pausen sollte man mit den Kollegen verbringen und die Zeit für private Gespräche nutzen, um eine Auszeit vom Geschäftlichen zu nehmen und so im Anschluss aufmerksamer weiterarbeiten zu können.

Über die SBK:

Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist Deutschlands größte Betriebskrankenkasse. Die geöffnete, bundesweit tätige gesetzliche Krankenkasse versichert mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.500 Mitarbeitern in über 100 Geschäftsstellen.

Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt heute ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So hat die SBK 2014 den Deutschen Servicepreis erhalten, wurde 2013 zum zweiten Mal in Folge „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“ und zudem „Bester Krankenversicherer 2013“. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2013 zum siebten Mal in Folge Platz 1 bei der Kundenzufriedenheit. 2014 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ ebenfalls zum siebten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen.

Für Rückfragen:

SBK

Susanne Gläser

Pressesprecherin

Heimeranstraße 31

80339 München

Telefon: +49 (0) 89 62700-710

E-Mail: susanne.glaeser@sbk.org

Internet: www.sbk.org

Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:



www.sbk.org



www.sbk-typischservice.de



www.facebook.com/SBK



twitter.com/Siemens_BKK