



Life Hacks

LET'S TALK ABOUT HEALTH!

K+N Life-Hacks für einen gesünderen Arbeitstag

Warum reden wir als König + Neurath eigentlich über Gesundheit? Nun, wir denken das Thema in all unseren Unternehmensbereichen und unseren bewegungsfördernden Möblierungskonzepten mit. Doch heute, wo Arbeits- und Privatleben noch mehr miteinander verschmelzen und die individuelle Gesundheit plötzlich auch ein Wirtschaftsfaktor geworden ist, möchten wir unseren Beitrag dazu leisten und immer mal wieder ein paar hilfreiche Impulse liefern.

Tipps für den Herbst: Ernährung, Routinen, Sport und mentale Balance

Gerade jetzt merken wir anhand der Fallzahlen, dass es eine bequeme Rückkehr zur alten Normalität nicht mehr geben wird. Bewährte Gesundheitsmaßnahmen in Präsenzveranstaltungen (sowohl in der Firma, auf Messen, aber auch im privaten Bereich wie Fitnessstudio oder Verein etc.) fallen wegen der einzuhaltenden Hygienekonzepte weg. Nicht wenige Menschen klagen über mangelnde Bewegung. Und anders als im letzten Jahr gibt es eben auch eine neue Unsicherheit: Bin ich einfach nur erkältet, oder ...? Doch gute Nachrichten: Wir haben unseren Gesundheitszustand selbst in der Hand! Sei es mit der richtigen Ernährung, dem regelmäßigen Sportprogramm oder Selbstfürsorge in Sachen Entspannung – lassen Sie uns das Immunsystem gemeinsam stärken!



So wird Ihr Arbeitstag genauso, wie Sie ihn sich wünschen

+ Morgens leichter aus dem Bett kommen

Wenn der Wecker klingelt, ist die Stimmung oft nicht so blendend. Hier hilft es, sich positiv auf den Tag einzustimmen: „Ich bin offen für alles, was der Tag mir bringen wird.“ oder „Heute begegne ich Dingen, die ich nicht ändern kann, gelassen und geduldig.“ Der nächste Schritt ist ein **Kreislauf-Boost**: Auf dem Rücken gedreht im Bett Rad fahren. Anschließend duschen und mit einer erfrischend kalten Dusche enden. Mit diesen Life-Hacks starten Sie gleich besser in den Tag!

+ Energie-Kick für den Vormittag

Unser erster Tipp ist nicht nur für den Magen eine Wohltat: Verzichten Sie nach dem Aufstehen auf Kaffee: Denn während der Nacht hat der Körper viel Flüssigkeit verloren und das Letzte was er jetzt braucht, ist entwässerndes Koffein. Lieber zuerst ein **aktivierendes und anitbakterielles Ingwerwasser** trinken (1/2 Liter Wasser mit zwei Scheiben Bio-Ingwer 10 min. köcheln oder mit kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen), eine halbe Stunde warten und dann den duftenden Wachmacher genießen.

+ Bessere Stimmung am Arbeitsplatz

Der beste Hack, um entspannt durch einen Tag voll harter Schreibtischarbeit zu kommen ist, jede Stunde **eine kurze Dehn-Pause** einzulegen. Alternative: **Besuche statt E-Mails**. Den lieben Kolleginnen und Kollegen einen Besuch abzustatten, fördert die Bewegung am Arbeitsplatz, die Beziehung zu den anderen und vielleicht auch die Entstehung der nächsten guten Idee. Life-Hack **gegen angestrenzte Augen**: Wichtig ist, es häufig zu blinzeln und regelmäßig Wasser zu trinken. Das erhöht die Bildung von Tränenflüssigkeit und verhindert trockene, müde Augen. Auch die 20/20/10 Regel ist hilfreich. Wenn Sie am Bildschirm arbeiten, alle zwanzig Minuten den Blick zwanzig Sekunden lang auf ein Objekt in mindestens 10 m Entfernung richten. Oder die Hände fest aneinander reiben, bis sie warm werden, und wie zwei Schalen auf die Augen legen. Nach ein bis zwei Minuten langsam wieder öffnen.

+ Die richtige Ernährung für Sie

Ernährung ist das A und O für Gesundheit und Wohlbefinden. Sie arbeiten körperlich und stehen auf Hausmannskost? Kein Problem: Essen Sie mittags, wenn Sie richtig Hunger haben, all das, was Sie satt und glücklich macht. Idealerweise enthält Ihr Mittagessen viel frisches Gemüse, verschiedene Salate, gute Fette und Kohlenhydrate – hin und wieder auch Fleisch oder Fisch. Am Abend ist dann leichtere Kost mit Gemüse und Vitaminen angesagt. Dann mindestens zwei Stunden vor dem Zubettgehen nichts mehr essen und keinen Alkohol trinken. Sie werden besser schlafen und erholter aufwachen!

+ Feierabend: Tipps gegen den Impuls zum ausgiebigen Relaxen am Abend

Gerade nach einem anstrengenden Tag wollen wir uns belohnen. Und das dann auch noch mit einem Kaltgetränk und schweren, süßen oder salzigen Snacks. Doch stopp: Mit einer aktiven Unterbrechung funktioniert das Entspannen garantiert besser! Bewegen Sie sich erst noch einmal, um den Schritt in den Feierabend bewusster zu gestalten: Entweder nach Hause radeln, mit der Familie spazieren gehen oder einen sportlichen Ausgleich im Freien schaffen, um Verspannungen vorzubeugen. Danach fühlt sich das Relaxen gleich besser an. Eine andere Alternative ist das:

+ Entspannung und Mentaltraining

Meditation fördert Zufriedenheit und Ausgeglichenheit. Einen tollen Übergang bildet eine kurze Meditationseinheit, die zwischen dem Arbeitstag und dem entspannten Abend liegt. Testen Sie verschiedene Varianten, es gibt auch zahlreiche geführte Online-Meditationen. Ein wenig Geduld, es lohnt sich! Eine gute Alternative sind Atemübungen. Still sitzen, tief einatmen, kurze Pause und länger ausatmen. Nur circa zehn Minuten beruhigen schon den Herzschlag und den Geist.



© 2018 - 2020 König + Neurath AG | Alle Rechte vorbehalten

