



**PLOSE**  
KAPITEL  
NATURALE  
AKTIV IM  
BÜRO

## AKTIV IM BÜRO

Viele Menschen verbringen ihren gesamten Arbeitstag oft recht monoton sitzend am Computer. Ein achtstündiger Arbeitstag im Büro kann ganz schön erschöpfend sein. Die Folge: Die Konzentration leidet, wir fühlen uns müde und kraftlos und nicht selten kommt es zu unangenehmen Verspannungen und Rückenschmerzen. Um dies zu vermeiden, ist es wichtig, regelmäßige Pausen für Bewegung einzubauen und auch eine ausgewogene Ernährung und vor allem viel Trinken sollte man im Auge behalten.

Studien haben gezeigt, dass regelmäßige Bewegung den Blutfluss zum Gehirn verbessert und so die Konzentration und das Gedächtnis optimiert. Darüber hinaus kann Bewegung Stress reduzieren und zu einem besseren körperlichen und emotionalen Befinden beitragen.

## TIPPS FÜR MEHR BEWEGUNG UND WOHLBEFINDEN IM ARBEITSALLTAG

### REGELMÄSSIGE BEWEGUNGSPAUSEN EINLEGEN

1

Eine einfache Möglichkeit, im Büro aktiv zu bleiben, ist, regelmäßig Bewegungspausen einzulegen. Dafür alle 60 bis 90 Minuten aufstehen, ein paar Dehnübungen machen oder eine Runde durch das Büro gehen. Dies hilft nicht nur, die Konzentration zu verbessern, sondern beugt auch Rücken- und Nackenschmerzen vor, die durch langes Sitzen entstehen können. Auch ein höhenverstellbarer Schreibtisch kann für eine bessere Körperhaltung sorgen.

2

### SPAZIEREN GEHEN WÄHREND DER MITTAGSPAUSE

Sich regelmäßig Zeit für einen kurzen Spaziergang zu nehmen, tut Körper und Geist gut. Die frische Luft belebt die Sinne, der Kreislauf kommt in Schwung und die zweite Hälfte des Arbeitstages läuft fast wie von selbst.

3

### AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Neben körperlicher Aktivität ist auch eine gesunde Ernährung wichtig, um im Büro fit und produktiv zu bleiben. Ungesunde Snacks wie Chips und Schokolade am besten vermeiden und stattdessen gesunde Alternativen wie Obst, Nüsse oder Joghurt bevorzugen. Außerdem sollte immer ein Glas Mineralwasser griffbereit auf dem Schreibtisch stehen, so dass für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr gesorgt ist. Plose bietet sich hierfür als sehr gering mineralisiertes, leichtes Wasser bestens an.

4

### MIT DEM FAHRRAD ZUR ARBEIT

Fahrradfahren bietet eine gute Möglichkeit, direkt auf dem Weg zur Arbeit aktiv zu sein. Besonders bei schönem Wetter macht es Spaß den morgendlichen Stau zu umfahren und ganz entspannt bei der Arbeit anzukommen. Die Extraportion Frischluft und Bewegung bringen den Kreislauf in Schwung und verbessern außerdem nachhaltig die Ausdauer.

5

### SPORT AM FEIERABEND

Regelmäßiger Sport nach der Arbeit kann helfen, Stress abzubauen und den Körper fit zu halten. Wir tun etwas für unser Herz-Kreislauf-System und ganz nebenbei werden Glückshormone freigesetzt, die zu unserem allgemeinen Wohlbefinden beitragen. Am besten plant man ein oder zwei Abende ein, die fest dem Sport gewidmet sind. Welche Art von Sport dem Körper gut tut, ist individuell verschieden. In erster Linie sollte es Spaß machen, damit die Motivation groß ist, um dauerhaft am Ball zu bleiben.

Dem Körper durch Bewegung etwas Gutes tun, egal ob auf der Arbeit oder im Privatleben, ist wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden. Darüber hinaus ist es ratsam, sich regelmäßig Zeit für sich und seine Gedanken zu nehmen und das Leben achtsam zu erfahren – mehr dazu im nächsten Kapitel.

