

Fit am Arbeitsplatz

Einfache Tipps für Konzentration und Leistungsfähigkeit auch während intensiver Arbeitstage:

- Frühstücken Sie in zwei Etappen! Erst nur eine Kleinigkeit und zwei bis drei Stunden später ein Vollkornbrötchen, Müesli, Joghurt oder eine Frucht essen. So kommen auch Morgenmuffel durch den Vormittag.
- Nehmen Sie sich Zeit für kurze Pausen und kleine Zwischenmahlzeiten, die Konzentration bleibt so besser erhalten. Ein idealer kleiner Imbiss sind z. B. Früchte und Milchprodukte wie Joghurt oder Fruchtequark.
- Stehen Sie häufig von Ihrem Arbeitsplatz auf, um sich zu strecken, um zu telefonieren, um etwas zu lesen... Jede Gelegenheit ist gut genug.
- Lassen Sie den Lift links liegen – die Treppe ist besser.
- Besuchen Sie Ihre Gesprächspartner in deren Büro statt mit ihnen zu telefonieren oder zu mailen.
- Verbringen Sie die Mittagspausen möglichst ausserhalb des Bürogebäudes, das bringt Abwechslung und zusätzliche Bewegung.

