

Fit sein am Arbeitsplatz

Am Arbeitsplatz verbringen wir oft mehr Zeit als zu Hause und unsere Arbeitskollegen und -kolleginnen sehen wir öfter als unsere besten Freunde. Warum also alldem nicht etwas mehr Beachtung schenken?

Es wäre doch schön, wir könnten mit einem zufriedenen Lächeln und energiegeladenen Schrittes in den Feierabend starten, anstatt mit einem tiefen Seufzer in den Fernsehsessel zu sinken! Ein paar Tipps wie Sie sich auf im Arbeitsalltag auf Trapp halten:

Aufgeweckt durch die Sitzung

So vermeiden Sie einen Leistungsabfall während der Sitzung: Fenster auf und frische Luft hereinlassen, strecken und recken und tief durchatmen. Gönnen Sie sich einen fruchtigen Energieschub. Der Kaffee nützt nur, um längerfristig wach zu bleiben, also dann, wenn die Sitzung hoffentlich schon erfolgreich geschlossen ist oder eine bewegte Pause abgehalten wird.

Bewegte Pausen

Bewegte Pausen sind enorm wichtig und werden dennoch



Ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit: Eine Grundvoraussetzung um leistungsfähig zu bleiben

meistens ignoriert. Sitzungen sollten produktiv und effizient sein, also sollte das Gehirn gut mit Sauerstoff versorgt werden und dies geschieht durch Bewegung. Aufstehen, umhergehen oder an Ort das Gewicht abwechselungsweise von den Fersen auf die Fussballen verlagern, sich richtig durchstrecken und Schultern kreisen.

Gibt es keine offizielle Bewegungspause und Sie wollen sich nicht exponieren, bleiben immer noch genügend diskrete Übungen

gen im Sitzen, die kaum jemand bemerkt: 1. Füsse bewegen und Fersen anheben hilft den venösen Blutrückfluss zu fördern

2. Becken kippen vorwärts-rückwärts und seitwärts hochziehen indem Sie das Gewicht von einer Gesässhälfte auf die andere verlagern

3. Schultern aktiv senken indem sie sich mit den Händen an den seitlichen Stuhlkanten halten und sich gegen die Decke stemmen

4. Rücken gerade halten, Kopf

etwas nach hinten schieben (Doppelkinn) und in Rücklage gehen ohne anzulehnen. So aktivieren Sie die Bauchmuskulatur und die vordere Halsmuskulatur und was das entscheidende ist, die Nackenmuskulatur (der so genannte Stressmuskel) entspannt sich.

Ernährung – mehr als die Versorgung unseres Körpers mit Nährstoffen

Hektik und Stress tragen oft dazu bei, dass es bei der Arbeit nicht möglich ist, eine geregelte Mahlzeit einzunehmen. Um fit und leistungsfähig zu bleiben, ist es aber besonders wichtig, sich ausgewogen und gesund zu ernähren.

Gönnen Sie sich eine Pause

Planen Sie sich in Ihrem Arbeitsalltag Pausen ein, wo Sie Zeit haben eine kleine Zwischenmahlzeit zu geniessen. Ideal ist eine Frucht, ein Vollkornbrötchen, Milchprodukte (z.B. ein Joghurt) oder ein Getreideriegel. Dieser kleine Imbiss beugt einem Leistungstief vor, vermeidet möglichen Heissunger und belastet die Verdauungsorgane kaum.

Kein Stress

Unter Stress isst man häufig schnell und merkt nicht, wann man eigentlich satt wäre. Nehmen Sie sich also Zeit und essen

Sie nicht einfach nebenher. Setzen Sie sich hin und geniessen Sie Ihre Mahlzeit, denn das Sättigungsgefühl tritt erst nach etwa 20 Minuten ein.

Flüssigkeit

Sie brauchen täglich mind. 1.5 bis 2 Liter Flüssigkeit. Von Vorteil sind ungesüsste Getränke, wie Tee, Mineralwasser oder Hahnenwasser. Eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit ist eine Grundvoraussetzung um leistungsfähig zu bleiben.

Essen von zu Hause mitnehmen

Falls Sie nicht die Gelegenheit haben in der Kantine zu essen, nehmen Sie am besten etwas von zu Hause mit. Am besten kochen Sie einfach eine Portion mehr, so haben Sie die Möglichkeit, die restliche Mahlzeit bei der Arbeit in der Mikrowelle aufzuwärmen oder sie bereiten ein schnelles, kaltes Menü zu. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Teigwarensalat mit Gemüse- und Schinkenwürfel oder einem frischen Birchermüesli.

Überlegen Sie sich, was für Sie umsetzbar ist. Beziehen Sie dabei einmal den Standpunkt mit ein, wenn Sie sich vorstellen, Ihr Körper wäre Ihr Auto. Würden Sie mit einem verrosteten Wagen herumfahren? Und was die Ernährung anbelangt, würden Sie mit leerem Tank auf die Autobahn fahren?

Ratgeberin



Ingrid Bise
dipl. Turn- und Sportlehrerin ETH
Hirslanden Training
Bahnhofstrasse 41
5000 Aarau

Ratgeberin



Rosmarie Schindler
dipl. Ernährungsberaterin HF
Ernährungsberatung
Hirslanden Klinik
5001 Aarau

Noch 2x Monday Night Skate

Am 28. August und 18. September finden die letzten Starts zum Monday Night Skate in Aarau statt.

Der Monday Night Skate ist eine Serie geführter Touren auf Inline-Skates quer durch die schönsten Städte der Schweiz. Die Skater bewegen sich auf der Strasse, die Ausfahrten werden gesichert durch die motori-

sierte Polizei, unterstützt von freiwilligen Helfern. Im vergangenen Jahr machten mehr als 100 000 Personen mit in dieser faszinierenden Atmosphäre «by night».

Am 28. August und 18. September sind die letzten Starts in Aarau bei der Skatehalle Rolling Rock (siehe Kästchen). Der Monday Night Skate bietet Skaterinnen und Skatern einen sicheren Rahmen, um die Region Aarau bis im September 2006 auf ganz neue Art zu erfahren.



Aarau	
Daten:	28. August und 18. September 2006
Tourstart:	20 Uhr
Dauer:	2 Stunden
Länge:	18 Kilometer
Start/Ende:	Skatehalle Rolling Rock
SMS-Registrierung für Infos zur Durchführung des Events: «mns aa» an die Nummer 919 senden. (Eine SMS kostet 60 Rappen).	

Neue Kurse

Wen Do Selbstverteidigung

Wochenend-Seminar für Mädchen von 9 bis 12 Jahren

Datum 23./24. September

Zeit Sa: 11 bis 17 Uhr

So: 10 bis 17 Uhr

Kursort Turnhalle Gönhard, Aarau

Kosten 150 Franken

Leitung Ainca Kira Gautschi

Stressmanagement im Beruf und Alltag

Techniken aus der Progressiven Muskelrelaxation und Autogenem Training

Datum Di, 14. November

bis 5. Dezember

Ort Aarau eusi gsund Stadt

Kosten 240 Franken (4x)

Anmeldung für beide Kurse:
Aarau eusi gsund Stadt, Postfach, 5001 Aarau oder unter info@araueusigsundstadt.ch

Dank

Die Aktion «Gsund i d Woche» wird ermöglicht dank der Unterstützung von:

- Aargauer Woche
- Fachhochschule Aargau
- Gesundheitsdepartement des Kantons Aargau
- Hirslanden Klinik Aarau
- Kantonsspital Aarau AG
- Kantonsspital Baden AG
- Raiffeisenbank
- Spital Zofingen
- Visana



100-mal im Aargau – persönliche und kompetente Beratung



Ihr Geld ist der beste Grund für die persönliche Beratung bei der Raiffeisenbank. Mit 100 Geschäftsstellen ist Raiffeisen die am weitesten verbreitete Bank im Kanton Aargau. www.raiffeisen.ch

Wir machen den Weg frei

RAIFFEISEN