Fit und leistungsfähig am Arbeitsplatz Apotheke

Gut gelaunte und fitte Mitarbeiter sind vor allem am Kundenkontaktpunkt „Tara“ sehr wichtig.

Mag. Karin Pauer, Vital-Coach und Trainerin in der Agentur mehr.wert. – marketing für Ärzte und Apotheker von Viktoria Hausegger, hat für Sie neun wertvolle Gesundheits-Tipps zusammengestellt. Denn wer über längere Zeit stehen muss, belastet seine Wirbelsäule, Bandscheiben, Gelenke und Bänder. Verspannungen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Erschöpfung, schmerzende Füße oder gar Krampfadern sind typische „Warnsignale“.

1. Aktivierung der Venenpumpe:

Drücken Sie sich hoch in den Zehenstand, halten Sie diese Position einige Sekunden, setzen Sie dann die Ferse wieder am Boden auf. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals täglich 10 bis 15 mal (klappt auch an der Tara).

2. Richten Sie Ihren Oberkörper immer wieder auf und kreisen Sie zwischendurch Ihre Schultern rückwärts:

Ziehen Sie bewusst Ihre Schultern weg von den Ohren. Stellen Sie sich vor, Sie hätten am Scheitelpunkt einen Faden, an dem Sie nach oben gezogen werden (im Pausenraum jederzeit möglich).

3. Stehen Sie dynamisch!

Häufiges Wechseln der Standposition beansprucht unterschiedliche Muskelpartien und entlastet die Wirbelsäule. Für Dynamik sorgt eine wechselnde Fußstellung. Immer wieder von einer parallelen Fußstellung in Schrittstellung wechseln. Dabei einmal das Gewicht auf das linke und einmal auf das rechte Bein verlagern (auch an der Tara möglich).

4. Bauchmuskulatur aktivieren:

Spannen Sie zwischendurch immer wieder Ihre tiefen Bauchmuskeln an. Ziehen Sie Ihren Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule. Trotz Anspannung weiteratmen (unbemerkt auch an der Tara möglich)!

5. Streckübungen:

Wenn Sie auf dem Weg ins Lager sind oder zur Toilette gehen, strecken Sie Ihre Hände hoch und ziehen Sie sie nach oben. Führen Sie im Anschluss Ihre Hände zu Ihren Füßen.

6. Ernährung:

Achten Sie auch auf eine ausreichende Zufuhr von Magnesium. Gute Magnesium-Quellen sind Bananen, Quinoa, Sesam (Sesampaste, Tahin), Kürbiskerne oder Mohn. Hochwertige Magnesiumpräparate können Beschwerden zusätzlich lindern.

7. Trinken Sie im Laufe des Tages 1½ bis 2½ Liter Wasser.

Wenn Sie zwischendurch eine Stärkung benötigen, essen Sie 10 bis 15 ungesalzene Mandeln und trinken Sie roten Rübensaft. Er versorgt Sie mit Vitamin A, C, B und Folsäure, Jod, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor und Eisen. Der Inhaltsstoff Betain senkt den Risikofaktor Homocystein, der für Herzkrankheiten mitverantwortlich ist.

8. Pfefferminzöl verbessert nicht nur den Atem, sondern erfrischt auch das Gehirn.

Pfefferminzöl verbessert die Aufmerksamkeit, indem es den Trigeminusnerv stimuliert, dadurch Müdigkeit reduziert und die Konzentrationsfähigkeit erhöht.

Viktoria Hausegger
Inhaberin der Wiener Agentur mehr.wert. – marketing, das gezielt bewegt.
www.mehrwertmarketing.at

9. Stressabbau:

Stresshormone werden mit moderater Bewegung abgebaut. Gehen Sie nach der Arbeit daher noch 15 bis 30 Minuten zu Fuß. Das lohnt sich in jedem Fall, denn chronischer Stress fördert u.a. die Entstehung von Verspannungen, Diabetes, Stoffwechselstörungen und Schlafstörungen.

Bauen Sie diese Übungen sooft als möglich ein – die positive Wirkung wird Sie begeistern!