

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT



Gönn dir eine Pause!

Wer viel und hart arbeitet, hat sich zwischendurch eine Pause verdient und sollte sich diese auch gönnen. Sei es während der Arbeit im Betrieb oder in der Berufsschule: Pausen sind in allen Lebenslagen wichtig und geben dir wieder frische Energie, um den restlichen Tag zu meistern. Doch Pause ist nicht gleich Pause.

Viele werden vielleicht sofort daran denken, sich erst einmal auf der Couch zu entspannen und ein wenig Fernsehen zu schauen oder die neusten Instagram-Stories zu checken. In diesem Beitrag zeigen wir dir, wie du deine Pause auch auf andere Art gestalten und somit gleichzeitig etwas für deine Gesundheit tun kannst.



Deine aktive Mittagspause

Die Hälfte des Tages ist bereits geschafft und du kannst dir endlich deine ersehnte Mittagspause nehmen. Neben einer Mahlzeit, die dir Power gibt, solltest du auch aktiv etwas für dich tun, um ein bisschen Stress abzubauen und den Kopf frei zu bekommen.

Ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft bietet sich hier sehr gut an. Du kannst dir auch gern eine Kollegin oder einen Kollegen schnappen und gemeinsam mit ihr oder ihm rausgehen. Das macht's weniger langweilig. Bist du allein unterwegs, kannst du dir auch durch Musik oder Podcasts eine Auszeit vom Alltag gönnen.

Wenn du lange in einer unbequemen oder einseitigen Haltung arbeitest oder du deine Arbeit meistens im Sitzen ausführst, können dir ein paar Kraft- und Gymnastikübungen während der Pause helfen. Keine Sorge – du musst nicht ins nächste Fitnessstudio rennen.

Einfache Übungen, die du immer und überall machen kannst:

- Kniebeugen
- Ausfallschritte, abwechselnd für jedes Bein
- Liegestütze, entweder am Boden oder gegen eine Wand
- Beuge den Oberkörper leicht nach vorne, bringe die Arme nach oben neben deine Ohren und mache kleine Hackbewegungen
- Sit-ups

Du kannst auch mal in deinem Betrieb fragen, ob es bereits kleine Trainingsgeräte gibt, die du nutzen kannst. Vielleicht kannst du sogar den Anstoß dafür geben, dass Geräte angeschafft werden. Eine weitere Möglichkeit sind Dehnübungen, die du machen kannst. Diese lösen Verspannungen und tun dem gesamten Körper gut.

So geht's:

- Greife mit der Hand an den Kopf, ziehe ihn etwas zur Seite und halte die Position für ein paar Sekunden. Du solltest eine Dehnung in deinem Nacken und Hals spüren.
- Beuge dich nach unten und versuche, deine Zehen zu berühren. Das dehnt die Rückseite deiner Beine.
- Stelle dich auf die Zehenspitzen, nimm die Arme nach oben und mach dich, so lang du kannst. Du kannst auch abwechselnd mit den Händen nach oben greifen, als würdest du einen Apfel pflücken.
- Nimm dir einen Stuhl und stelle dich hinter ihn, sodass du ihn, nach vorne gebeugt, gerade so erreichst, und greife nach ihm. Dadurch wird die Körperrückseite gestreckt.

Pause zwischendurch

Du musst nicht immer bis zur Mittagspause warten, bis du dir einen Moment Pause gönnst. Du kannst während der Arbeit immer mal wieder kurz aufstehen oder deine Haltung verändern. Für kurze Gymnastik- und Dehnübungen brauchst du nur 1-2 Minuten. Das lässt dich kurz entspannen und du kannst konzentriert weiterarbeiten.

Wichtig:

Zu deinem Beruf gehören Pausen genauso dazu wie das Arbeiten selbst. Auch wenn du unter zeitlichem Druck stehst, solltest du immer darauf achten, dass du dir genügend Pausen nimmst und diese gut nutzt. Das sorgt dafür, dass du auch langfristig fit und gesund bleibst.