



WOHLBEFINDEN

AM ARBEITSPLATZ

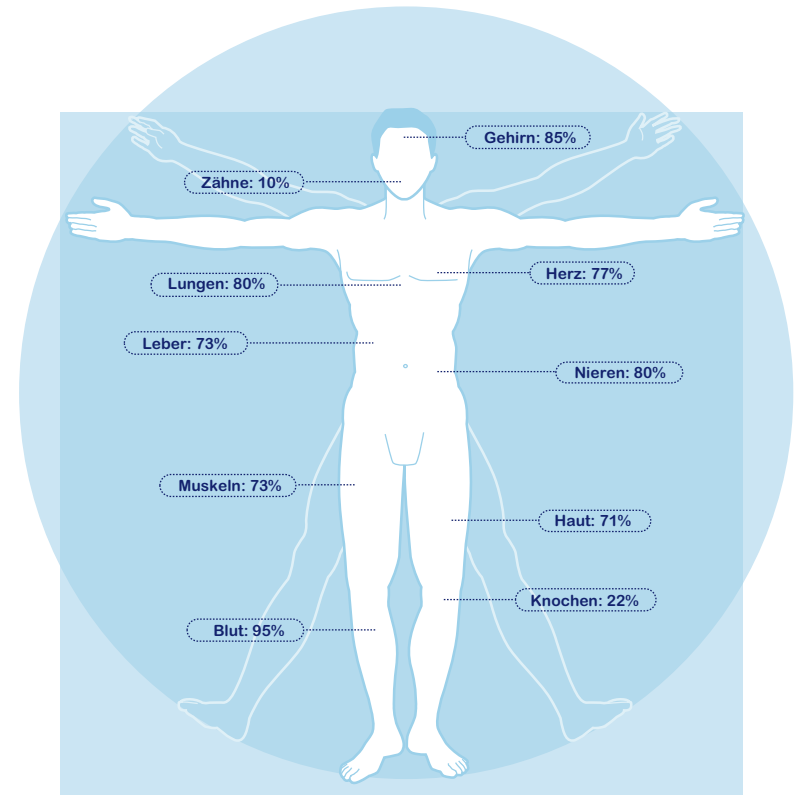


WESHALB FRISCHES TRINKWASSER AM ARBEITSPLATZ ZUR VERFÜGUNG HABEN?

Der Körper eines Erwachsenen besteht durchschnittlich aus 60% Wasser. Dieses Wasser ist für die Aufrechterhaltung der Körperfunktionen unerlässlich. Es gibt keinen Teil des Körpers, der ohne Wasser auskommt: Gehirn, Herz, Leber, Nieren, Lungen, Muskeln, Blut, Haut ... sie alle sind auf Wasser angewiesen.

Da der Körper durch normale Körperfunktionen kontinuierlich Wasser verliert – 2.5 bis 3 Liter täglich –, muss dieses Wasser ersetzt werden, damit der Körper gesund bleibt. Paradoxiertweise treten Durstgefühle erst auf, wenn der Körper bereits dehydriert ist. Es ist also sehr wichtig, häufig Wasser zu trinken und nicht erst dann, wenn man Durst hat. Sobald Sie durstig werden, ist der Körper bereits zu 0.8 bis 2% des Körpergewichts dehydriert.

Ausreichend Wasser zu trinken ist eine der einfachsten und effizientesten Möglichkeiten, dem Körper Gutes zu tun. In dieser Broschüre erfahren Sie mehr darüber, welche Rolle Wasser neben anderen Faktoren für Ihr Wohlbefinden am Arbeitsplatz spielt.





WOHLBEFINDEN AM ARBEITSPLATZ WARUM IST ES SO WICHTIG?

Immer mehr Studien zeigen, dass zwischen dem Erfolg eines Unternehmens und dem Wohlbefinden seiner Mitarbeiter ein direkter Zusammenhang besteht. Da die meisten Menschen einen Grossteil ihres Tages am Arbeitsplatz verbringen, liegt es nahe, dass sich Mitarbeiter an ihrem Arbeitsplatz wohl fühlen sollten.

Unzählige internationale Unternehmen, die Gesundheitsprogramme am Arbeitsplatz eingeführt haben, bestätigen, dass sich das Wohlbefinden der Mitarbeiter positiv auf das Geschäft auswirkt. Zur Verbesserung des Wohlbefindens der Mitarbeiter durchgeführte Massnahmen zeigten folgende positive Effekte:

- Geringere Anfälligkeit für chronische Krankheiten
- Einsparungen für Unternehmen durch niedrigere Gesundheitskosten und weniger Arbeitsausfälle und Krankschreibungen
- Bessere Arbeitsmoral und besseres Verhältnis der Mitarbeitenden untereinander
- Höhere Produktivität
- Verbessertes Unternehmensergebnis
- Und alle sind ein bisschen glücklicher

Die kostenlose Bereitstellung von frischem, sauberem Trinkwasser für alle Mitarbeiter ist eine der kostengünstigsten Möglichkeiten, das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu verbessern.



Ist Ihnen Ihr Wohlbefinden am Arbeitsplatz wichtig?

1 FLÜSSIGKEITZUFUHR

Ist es angesichts der Bedeutung von Wasser für alle Körperfunktionen verwunderlich, dass Wasser für eine ausgewogene Ernährung unerlässlich ist? Wasser hat keine Kalorien, kein Fett und unterstützt die Fettverbrennung im Körper – und trägt somit zum körperlichen Wohlbefinden bei.

2 ERNÄHRUNG

Studien zeigen, dass die meisten Menschen am Arbeitsplatz schlechte Essgewohnheiten haben, welche sich mit negativen Folgen für Gesundheit, Produktivität und Unternehmensleistung auswirken.

3 BEWEGUNG

Es ist sicher nicht immer leicht, an einem ausgefüllten Arbeitstag Zeit für die nötige Bewegung zu finden. Dabei ist fit zu bleiben doch gar nicht so schwer ...

4 STRESS-MANAGEMENT

Eine häufige Ursache von Stress ist das Fehlen einer ausgewogenen Work-Life-Balance. Mit einigen einfachen Methoden lassen sich Wohlbefinden und Lebensqualität jedoch enorm verbessern.

5 ERGONOMIE

Die richtige Ergonomie am Arbeitsplatz trägt viel dazu bei, dass sich Mitarbeiter am Arbeitsplatz wohl fühlen. Schon einfache Veränderungen können viel bewirken.

10 Tipps für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz



1 Machen Sie Pause!

Legen Sie mindestens einmal stündlich eine Pause ein, um Ihre Muskeln zu dehnen und zu entspannen.



2 Trinken Sie Wasser!

Schon eine etwas zu niedrige Flüssigkeitszufuhr kann sich negativ auf das Konzentrationsvermögen auswirken.



3 Machen Sie Dehnübungen!

Auf den Tag verteilte einfache Dehnübungen schützen vor verspannten, schmerzenden Muskeln.



4 Ernähren Sie sich ausgewogen!

Sie sollten stets ein paar gesunde Snacks vorrätig und eine Flasche oder ein Glas mit Trinkwasser auf Ihrem Schreibtisch stehen haben.



5 Bleiben Sie in Bewegung!

Mediziner empfehlen täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung für die Gesundheit.



6 Verschaffen Sie Ihren Augen Erholung!

Schliessen Sie regelmässig für fünf Sekunden Ihre Augen und blinzeln Sie häufiger, um trockene Augen zu vermeiden.



7 Organisieren Sie Ihren Arbeitsplatz!

Bildschirm und Tastatur sollten sich direkt vor Ihnen befinden.



8 Sitzen Sie richtig!

Nehmen Sie sich die Zeit, Ihren Stuhl optimal einzustellen.



9 Machen Sie Licht!

Achten Sie darauf, dass die Beleuchtung an Ihrem Arbeitsplatz ausreichend ist.



10 Lernen Sie abzuschalten!

Atemübungen und Meditation können Ihnen helfen, sich bei Stress nicht aus der Ruhe bringen zu lassen.



Gratisnummer: 0800 805 000

www.edensprings.ch



Ihr Experte für Trinkwasserlösungen



Performance | Wellness | Balance | Creativity | Focus