

## Automatische Erinnerungen am PC: Regelmäßiges Trinken und Bewegung erhöht Produktivität

In unserer heutigen Gesellschaft verbringen immer mehr Menschen immer mehr Zeit bei der Arbeit vor dem PC. Studien zeigen, dass die von Berufstätigen mit Computerarbeit verbrachte Zeit in direktem Zusammenhang mit der Verbreitung physischer Beschwerden und Muskel-Skelett-Erkrankungen steht.

Experten empfehlen regelmäßige, zusätzliche Pausen bei der Arbeit. So kann sich der Körper

erholen und Beschwerden können verringert werden. Besonders effektiv sind spezielle Softwareprogramme, so haben Studien ergeben, die automatisch an das Einlegen von Pausen erinnern.

Eine in den Niederlanden mit 260 ausschließlich am PC arbeitenden Personen durchgeführte Untersuchung bestätigte die

[weiter auf der nächsten Seite](#) ➔



## Frühlingsgemüse bringt frischen Schwung nach dem Winter



### VOM EXPERTEN

Dr. Nathalie Jacquelin-Ravel  
Spezialistin in Micro-Nutrition  
Genolier, Schweiz

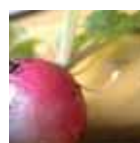
Die Bedeutung von frischem Obst und Gemüse für unsere Ernährung ist bereits ausführlich belegt und allseits bekannt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt für eine gesunde Ernährung 600 g pro Tag davon. Schon diese Menge kann - neben anderen positiven Wirkungen auf das Wohlbefinden - dabei helfen, Herz- und Kreislauferkrankungen und Krebs vorzubeugen.

Glücklicherweise bieten unsere Supermärkte dank moderner Transportmittel das ganze Jahr über eine große Auswahl Obst und Gemüse an. Experten raten aber dazu, dem importierten Obst und Gemüse frische Produkte aus der Region vorzuziehen. Jetzt, gegen Ende des Winters, sind die ersten lokalen Frühlingsgemüse wieder auf Wochenmärkten und in Geschäften zu haben. Diese frühen Gemüsesorten sind reich an wertvollen Nährstoffen, wie Vitaminen, Karotin und Antioxidantien. Bis das erste frische Obst aus der Region erhältlich ist, wird es allerdings noch ein wenig dauern. In der Zwischenzeit sollten Sie das Angebot der Jahreszeit nutzen:



### Spargel

Wie bei anderen Frühlingsgemüsesorten ist die Anbausaison für Spargel sehr kurz. Nur die jungen Sprosse der Spargelpflanze sind essbar. Die Stangen sollten fest, aber zart sein, ihre Farbe hell und die Spitzen fest geschlossen. Spargel ist nicht nur einfach zuzubereiten (Dämpfen, Kochen oder Grillen sind nur einige wenige Möglichkeiten der Zubereitung), eine Portion Spargel enthält zudem noch 114 % des empfohlenen Tagesbedarfs (RDA) an Vitamin K, einem wichtigen Nährstoff für gesunde Knochen, und rund 66 % des Tagesbedarfs an Folsäure, das Herz-Kreislauferkrankungen vorbeugen kann. Außerdem ist Spargel reich an Folsäure, Kalium und Ballaststoffen.



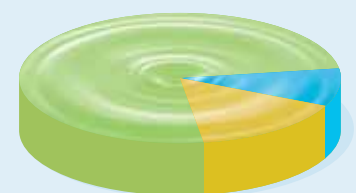
### Radieschen

Der lateinische Name dieses sehr rasch keimenden Wurzelgemüses leitet sich vom griechischen „raphanos“ ab, was so viel bedeutet wie „schnell Wachsende“. Viele Sorten werden auf der ganzen Welt angebaut; bei uns sind Radieschen eines der ersten Gemüse, die im Frühling erhältlich sind. Die kleinen rot-weißen Knollen sind eine

### Wussten Sie...

... dass ein Großteil des weltweiten Wasserverbrauchs in die Landwirtschaft fließt?

Nur 10 % werden im Haushalt verwendet. Zwei Drittel davon werden im Bad genutzt, weniger als 1 % des Wasserverbrauchs dient dem Trinken und Kochen.



Landwirtschaft	70%
Industrie und Energie	20%
Haushalte	10%

ausgezeichnete Quelle für Vitamin B und C, das sowohl antioxidativ und entzündungshemmend wirkt, außerdem für Kalium, das wichtig für Nieren und Blut ist. Seine knallrote Farbe und das feurige Aroma geben Salaten und Sandwichs den richtigen Pepp.

[weiter auf der nächsten Seite](#) ➔

## Automatische Erinnerungen am PC: Regelmäßiges Trinken und Bewegung erhöht Produktivität

### Fortsetzung

bisherigen Ergebnisse:

1. Vor dem Bildschirm arbeitende Berufstätige, die seltener die Gelegenheit zum Pausemachen haben, klagen häufiger über Beschwerden im Nacken- und Schulterbereich, in den Schultern, Armen und Händen als Berufstätige, die regelmäßig Pausen machen.
2. Berufstätige, die aktive Pausen einlegen (z. B. mit Gymnastik oder Dehnübungen), klagen weniger über Muskelbeschwerden als diejenigen, die ihre Pausen körperlich passiv verbringen.
3. Berufstätige, die regelmäßig Pause machen, weisen eine höhere Produktivität auf als solche, die ohne Pausen durcharbeiten.

Es wäre anzunehmen, dass die Produktivität bei mehr Pausen sinkt, da sich die Arbeitszeit ja verkürzt. Die niederländische Studie zeigte jedoch, dass Angestellte, die zu regelmäßigen Pausen aufgefordert wurden, produktiver waren als ihre pausenlos durcharbeitenden Kollegen. (Die Produktivität wurde

gemessen an der Anzahl der Tastenanschläge und Fehler.)

78 % der Probanden sagte, dass ihre Schmerzen und Beschwerden durch die Nutzung der Software abnahmen. Die Forscher schrieben diese positive Wirkung dem veränderten Arbeitsverhalten (Haltung vor dem Bildschirm, regelmäßige Muskelentspannung) und der positiveren inneren Einstellung zu. 90 % der Probanden würden Kollegen diese Software weiterempfehlen.

Eden stellt seinen Kunden dieses Softwareprogramm, den „Eden Bodyguard“, kostenlos zur Verfügung. Er erinnert an regelmäßige Pausen zum Wassertrinken oder zum Dehnen und hilft so dabei, körperlichen Beschwerden und Muskel-Skelett-Erkrankungen vorzubeugen. Der Eden Bodyguard steht auf der Website des Unternehmens zum Download bereit: [www.edensprings.com/bodyguard](http://www.edensprings.com/bodyguard)

*Quelle: S.C. Van den Heuvel et al. „Effects of software programs stimulating regular breaks and exercises“. Scand J Environ Health 2003;29(2):106-116*

## Frühlingsgemüse bringt frischen Schwung nach dem Winter

### Fortsetzung




#### Brunnenkresse

In der Volksmedizin wurde die Brunnenkresse schon früh als Heilmittel gegen eine Vielzahl von Erkrankungen eingesetzt: Tuberkulose, Asthma, Lungenemphyseme, Arthritis, Diabetes, Anämie, Verstopfung, Krebs, Herzkrankheiten, Ekzeme, Magenverstimmungen... Heute wissen wir, warum: Brunnenkresse enthält viel Beta-Karotin, Vitamin A, B1 und B6, C, E und K und ist reich an Jod, Eisen, Kalzium, Magnesium und Zink. Außerdem enthält sie ein Flavonoid, Quercetin, das als Entzündungshemmer und natürliches Antihistaminikum wirkt. Brunnenkresse ist vor allem in Salaten und auf Sandwichs lecker.



#### Spinat

Spinat ist dank seines hohen Nährstoffgehalts ein echtes Supergemüse. Er enthält viel Vitamin A, C, E und K, Magnesium, Eisen, Kalzium, Kalium, Zink, Ballaststoffe und lebenswichtige Antioxidantien, außerdem Omega-3-Fettsäuren. Beim Dämpfen bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe am besten erhalten, dennoch kann man ihn natürlich auch kochen. Sobald der Spinat im Topf in sich zusammengefallen ist, geben Sie ihn in ein Sieb und drücken die überschüssige Flüssigkeit heraus. Hacken Sie ihn dann klein, würzen ihn mit Muskatnuss und servieren Sie ihn als Beilage zu Huhn oder Fisch. Gut schmeckt er auch in Salaten, Suppen, Quiches, Currys und Nudelsoßen.



### Wassertrinken macht intelligent!

Das Trinken von einem Glas Wasser vor einer Prüfung kann Schülern zu besseren Noten verhelfen, das wurde laut dem internationalen Forschungsjournal Appetite in einer Studie herausgefunden. Kinder, die vor Tests Wasser trinken, erzielen demnach bis zu einem Drittel bessere Leistungen.

Im Rahmen einer der ersten Studien zu diesem Thema untersuchten Forscher der University of East London den Effekt von Wasser auf die Leistungen von rund 60 Buben und Mädchen im Alter zwischen sieben und neun Jahren. Der einen Hälfte der Probanden wurde ein Glas (250 ml) Wasser zu trinken gegeben, 20 Minuten später wurden beide Gruppen einer Reihe von Tests

unterzogen, bei denen visuelle Aufmerksamkeit und Gedächtnis bewertet wurden. Die Kinder, die zuvor Wasser getrunken hatten, erzielten um 34 % bessere Ergebnisse, so der Bericht.

Forscherin Dr. Caroline Edmonds sagt: „Die Kinder, denen vorher ein Glas Wasser zu trinken gegeben worden war, erzielten bei einigen der Aufgaben bessere Resultate. Unser Untersuchungsergebnis zeigt, dass sich das Trinken von Wasser positiv auf die kognitiven Leistungen von Kindern auswirkt.“

Vorherige Studien haben bereits gezeigt, dass Wasser die Gehirnleistung auch von Erwachsenen anregt. Der Grund hierfür ist nicht genau bekannt, aber es scheint, dass „Informationen besser zwischen den Gehirnzellen fließen können, wenn diese gut mit Flüssigkeit versorgt sind“, so Dr. Edmonds.



### Wohlbefindens während der Arbeitszeit

Herausgeber: Mark Reimer.  
 Redakteurin: Dr. Nathalie Jacquelin-Ravel.  
 Design & Herstellung: [www.keaton.es](http://www.keaton.es)  
 EDEN SPRINGS (DEUTSCHLAND) GmbH  
 Kränkelsweg 14-16, D-4178 Viersen,  
 Tel.: +49 (0) 21 62 93 44 0, [www.edensprings.de](http://www.edensprings.de)

Die Informationen in dieser Veröffentlichung sind nicht als ärztliche Beratung für individuelle Probleme gedacht. Für konkrete Ratschläge und Informationen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker!



Eden water - your source of well-being at work



Energy | Health | Balance | Creativity | Focus