

Einfache und praktische Ratschläge zur Erhaltung der Gesundheit

Häufige Ursachen von Schmerzen und Unwohlsein

- Einseitige Bewegungen (beispielsweise: Kehren, Heben, Stehen und Sitzen ohne Pausen und Ausgleichsbewegung)
- Stressbelastung durch Zeitdruck oder unrealistische Zielvorstellungen
- Unachtsamkeit und Nachlässigkeit während der Durchführung der Arbeiten
- Starrsinn (Festhalten an nachteiligen Abläufen „weil es schon immer so war“)
- Negative mentale Einstellung bzw. Unzufriedenheit gegenüber sich und anderen

Gesund sein ist harte Arbeit an sich selbst

Hier sind einige nützliche Hilfestellungen und Ratschläge zum Thema „Gesundheit“, die Ihnen helfen können, Ihre Einstellungen zu diesem Thema zu überprüfen.

⇒ **Gesundheit schätzen**

Verstehen Sie Ihre Gesundheit als „Eigenkapital in der Bilanz“ und pflegen bzw. vermehren Sie diese Anlage. Das ist Chef-Sache.

Wichtig: Vergewissern Sie sich daher, dass Ihre Gesundheit bei der Arbeit nicht vernachlässigt wird.

⇒ **Achtsam sein**

Schmerzen dürfen nicht auf Dauer erduldet werden. Ignorieren wir die Warnsignale unseres Körpers, ernten wir neben „Getreide“ bzw. den Erzeugnissen als Zusatzprodukt: Schmerzen und Unwohlsein.

Wichtig: Bei wiederkehrenden Schmerzen und Dauerleiden sollte ein Therapeut aufgesucht werden.

⇒ **Gesund arbeiten**

Organisieren Sie Ihren Arbeitsplatz hinsichtlich optimaler Bedingungen für Ihre Gesundheit. Experten für Ergonomie und Biomechanik bieten Ihnen Hilfe in der Umgestaltung Ihres Arbeitsumfelds. In lokalen Sportstudios oder Physiotherapiepraxen werden Sie ebenfalls fündig. Sorgen Sie außerdem für eine effektive Einteilung der Räumlichkeiten. Überprüfen Sie dabei die Wege zwischen Verkaufsbereich, Küche und Lager. Holen Sie gelegentlich eine Betriebshilfe als Unterstützung für die Arbeit. Wenn der Rücken Probleme macht: Durch das tägliche Bücken, Heben und Tragen oder sonstige einseitige Körperhaltungen leidet oft der Rücken. Daher ist es wichtig in jeder Position und Alltagssituation den Rücken gerade zu halten und bei wiederkehrenden oder permanenten Schmerzen sofort therapeutische Hilfe zu holen.

⇒ **Ausgleiche schaffen**

„Beobachten“ Sie sich beim arbeiten, wie Sie sich bewegen, wie Sie stehen und sitzen. Führen Sie ständig einseitige Bewegungen durch, so gleichen Sie diese durch eine Gegenbewegung, Gewichtsverlagerung, Dehnung oder Entspannungsübung aus. Fragen Sie Ihre Familienmitglieder oder Freunde, ob Sie Ihnen als Spiegel Ihrer Bewegungsabläufe dienen könnten.

Wichtig: Die einseitigen Belastungen werden zu Bewegungsmustern, die man sich später nur schwer wieder abgewöhnen kann.

⇒ **Erreichbare Ziele festlegen**

Zeitmangel ist eine der häufigsten Ursachen für Fehler, Hektik und Kopfschmerzen. Seien Sie in Ihrer Tagesplanung flexibel, mobil und abwägend.

⇒ **Ruhe bewahren**

Egal in welcher Situation Sie sich befinden, versuchen Sie Ruhe zu bewahren. Sind Sie im Stress – z. B. im Gespräch mit einem schwierigen Kunden – gilt auch hier: Erst einmal zur Ruhe kommen und dann agieren. Die Ruhe gibt Kraft, hilft die richtige Entscheidung zu treffen und wirkt gesundheitsfördernd insbesondere auf Herz- und Lungenarbeit. Gesundheitsfördernd ist außerdem, Stress und Ärger gezielt zu vermeiden.

⇒ **Dankbarkeit spüren**

Bei allem Stress und Ärger: Seien Sie dankbar für alles, was Sie haben und ziehen Sie Kraft aus den Dingen, die gut laufen. Erinnern Sie sich immer wieder daran, was wirklich wichtig und bedeutsam ist und verbannen Sie alle belastenden Faktoren aus Ihrem Leben.

Hier sind einige Empfehlungen für die Arbeit im Hofladen

⇒ **Aktiv stehen**

Knie leicht beugen; Rücken aufrecht halten, Entlastungshaltungen suchen (Beine aufstellen, anlehnen), Mini-Pausen (siehe unten) einbauen, für Bewegung im Alltag sorgen

⇒ **Heben**

Gewicht bewusst machen, nahe an die Last herangehen, aus den Beinen heben, nicht aus dem Kreuz, Rücken gerade halten, Lasten eng am Körper tragen, beim Anheben ausatmen, nicht die Luft anhalten.

⇒ **Bücken**

Rücken immer gerade halten, in die Knie gehen, bei längerem Bücken auf ein Bein knien

⇒ **Tragen**

Lasten gleichmäßig verteilen, nicht ins Hohlkreuz gehen, Gewicht eng am Körper halten, Hilfsmittel nutzen

⇒ **Entlasten**

Beispielsweise für die Arbeit an der Verkaufstheke: Fuß abwechselnd aufstellen (auf Hocker), sich an die Wand lehnen, kurz hinsetzen

Aktive Mini-Pausen für jeden Tag

Eine täglich aktive Auszeit von fünf Minuten ist besser als einmal pro Woche eine halbe Stunde Sport. Sehen Sie hierzu einige Beispiele:

⇒ **1. Atmung**

Lang einatmen
Kurz halten
Lang ausatmen
4 mal wiederholen

⇒ **2. Mobilisierung bzw. Erwärmung**

Schulter- und Ellenbogenkreisen
Arme schwingen, Arme lockern
Räkeln, recken, strecken

⇒ **3. Kräftigung der Schultermuskulatur**

Arme locker hängen lassen
Hände nach außen drehen, sodass der Daumen nach hinten zeigt
Schulterblätter zusammenziehen ⇒ Spannung aufbauen
Wiederholen

⇒ **4. Entspannen und Dehnen des Rückens**

Setzen Sie sich gerade
Rollen Sie sich sehr langsam Wirbel für Wirbel ab, sodass der Oberkörper auf den Oberschenkeln liegt und Arme und Kopf locker nach unten hängen.
Richten Sie sich auch langsam Wirbel für Wirbel wieder auf.

⇒ **5. Dehnung der Brustmuskulatur**

Hände hinter dem Rücken falten
Arme nach hinten und gleichzeitig nach unten strecken

⇒ **6. Dehnung der seitlichen Nackenmuskulatur**

Blick nach vorne
– rechtes Ohr auf rechte Schulter legen und gleichzeitig linken Arm nach unten ziehen (kurz halten)
– linkes Ohr auf linke Schulter legen und rechten Arm nach unten ziehen (kurz halten)

⇒ **7. Dehnung der seitlichen Nackenmuskulatur**

Aufrechter Sitz
Kinn Richtung Brustbein ziehen und langsam wieder zurück (10 mal wiederholen)

⇒ **8. Wirbelsäule beweglich machen**

Katzenbuckel
Körper Wirbel für Wirbel einrollen und aufrollen (im sitzen oder liegen)

Folgende (sanfte) Sportarten sind für jede Altersgruppe insbesondere zum Erhalt der Gesundheit empfehlenswert:
Walking, Pilates, Rückenschule, Yoga, Qi Gong, Schwimmen oder Aqua-Jogging. Kosten für die genannten Kurse werden teilweise von Krankenkassen übernommen. Informieren Sie sich einfach bei Ihrer Krankenkasse.