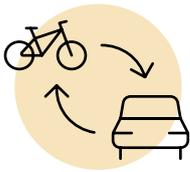




Für Jung und Alt: Im Job fit bleiben

Wenig Bewegung: Das ist eines der größten Probleme der Arbeitswelt. Denn viele Jobs verrichten wir im Sitzen. Darin besteht eine oft unterschätzte Gefahr für unsere Gesundheit. Wir zeigen dir, wie du mit 5 einfachen Tipps für mehr Bewegung sorgst und wie du es auch als älterer Arbeitnehmer schaffst, fit und gesund zu bleiben.

5 Tipps für mehr Bewegung am Arbeitsplatz



Arbeitsweg: Hast du dich schon mal gefragt, ob es Möglichkeiten gibt, ohne Auto oder Bahn zur Arbeit zu kommen? Nutze dein Fahrrad oder laufe einen Teil der Strecke zu Fuß.

10.000 Schritte: Dabei handelt es sich um eine magische Zielmarke, die zum Beispiel Büroangestellte nicht mal zur Hälfte erreichen. **Benutze einen Schrittzähler** (z. B. dein Smartphone), um herauszufinden, wie viele Schritte du pro Tag machst. Sind es zu wenig, finde Möglichkeiten, die Anzahl zu erhöhen.



Schreibtisch: Höhenverstellbare Schreibtische bieten dir die Möglichkeit, z. B. **nach der Mittagspause im Stehen** weiterzuarbeiten. Dadurch verbrennst du 50 Prozent mehr Kalorien als im Sitzen. Und es ist gut für deinen Bewegungsapparat.

Sport: Gerade, wenn du viel im Sitzen arbeitest, brauchst du einen Ausgleich. Geh zum Beispiel regelmäßig ins Fitnessstudio oder such dir ein anderes Hobby. **Die Hauptsache ist Bewegung.** Auch lange Spaziergänge können eine Alternative sein.



Treppensteigen: Klar, er ist bequemer und du kommst schneller an dein Ziel: der Fahrstuhl. **Nimm doch stattdessen mal die Treppe.** Denn Treppensteigen bringt deinen Kreislauf auf Touren und fordert deine Muskeln.

5 Tipps, um als älterer Arbeitnehmer fit zu bleiben

Gerade von älteren Arbeitnehmern profitieren Unternehmen in besonderem Maße. Sie bringen jede Menge Erfahrung, Gelassenheit und Wissen ein. Unschätzbar wertvoll für jede Firma. Wenn du zu dieser Mitarbeitergruppe gehörst, solltest du dich auf dieser Position aber nicht ausruhen. Mit den folgenden 5 Tipps bleibst du im Job auch im fortgeschrittenen Alter gesund und fit.

1

Gesundheit: Sie ist deine Verantwortung, schieb sie nicht weg. Überlass **deine Gesundheit** nicht nur deinem Arbeitgeber, sondern kümmere dich selbst. Nutze Angebote der betrieblichen Gesundheitsförderung. Das können Sportangebote, Rückenschulen oder Ernährungskurse sein. Bring dich ein, mach selbst Vorschläge.

2

Fortbildung: Ältere Arbeitnehmer haben häufig einen enormen Wissensvorsprung vor ihren jüngeren Kollegen. **Ruh dich nicht darauf aus.** Nutze Weiterbildungen, um dich auch mit Themen zu befassen, in denen du dich noch nicht so gut auskennst.

3

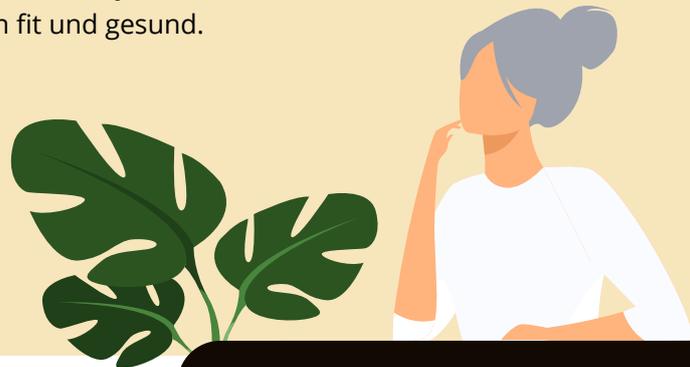
Leistungsfähigkeit: Vermeide dauerhaft monotone Arbeiten, die dich nicht besonders fordern. Sorge stattdessen dafür, dass du dich mit abwechslungsreichen Aufgaben beschäftigen kannst. **So bleibst du geistig fit.**

4

Kollegen: Umgib dich mit jüngeren Kollegen. **Suche den Austausch** mit ihnen. Das fordert dich heraus und hält dich geistig fit.

5

Freizeit: Gerade für ältere Arbeitnehmer ist Freizeit extrem wichtig. Und zwar eine ausgefüllte freie Zeit. **Diese solltest du bewusst genießen.** Das gilt übrigens auch für deinen Job. Gute Laune und Zufriedenheit halten fit und gesund.



Quellen:

<https://www.stellenanzeigen.de/careeasy/trotz-buerojob-fit-und-schlank-sde17537/>

<https://www.hcc-magazin.com/gesund-im-beruf-alt-werden-checkliste-fur-fitte-mitarbeiter/6108>