

## Gesundheit am Arbeitsplatz

In den Produktionsverhältnissen der westlich geprägten, neoliberalen Gesellschaft wird die Gesundheit am Arbeitsplatz oftmals zugunsten der ökonomischen Effektivität zurückgestellt.

Ein Großteil der Beschäftigten leidet dadurch zunehmend an Erkrankungen, die aus diesen Arbeitsverhältnissen resultieren. Migräne, Magenbeschwerden, Herzinfarkte, Hörstürze und Schlaganfälle treten unter zunehmend jüngeren Personen, die sich aufgrund ihres Beschäftigungsverhältnisses einer enormen Belastungssituation aussetzen.

Der Stress führt dazu, dass die Effizienz des Individuums zwar kurzfristig gesteigert wird, aber die Gesundheit langfristig leidet. Dabei setzt vor allem die Ausschüttung von biochemischen Botenstoffen, besser bekannt unter den Namen Hormone, den Körper und somit auch der Widerstandskraft zu.

Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin sind dabei die bekanntesten Hormone, die der Körper bei Stress absondert und über die Vermittlung von so genannten Corticotropin-releasing hormone (CRH) das Adrenocorticotropin (ACTH) freisetzt, welches die Ausschüttung des Steroidhormon Hydrocortison aus der Nebennierenrinde anregt.

Diese biochemische Reaktion steigert zwar kurzfristig die Effizienz, jedoch führt die überschüssige und oftmalige Ausschüttung dieser Hormone zu vielen folgenschweren Erkrankungen. Eine bewusste Vermeidung von Stresssituationen bei der Arbeit, beziehungsweise einen adäquaten Umgang mit diesen, kann Ihnen im wahrsten Sinne das Leben verlängern und Ihre Gesundheit erhalten.

Neben Stressbedingten Erkrankungen sollten Sie zudem darauf achten, dass Sie gerade bei einer der in den okzidental Kulturkreisen vorherrschenden Schreibtischtätigkeiten ausreichend Bewegung absolvieren und sich gesund ernähren.

Gerade bei diesen Beschäftigungsverhältnissen leiden die Betroffenen häufig unter Rückenleiden und Gewichtsproblemen. Durch regelmäßige Gymnastikübungen, die sich zum Teil auch am Arbeitsplatz durchführen lassen können, stärken Sie Ihren Körper, lindern Ihre Leiden und verbrennen zudem noch Kalorien.

Eine Kombination aus **Yoga**, rhythmischer Gymnastik und Dehnübungen wirkt sich durchaus auch auf Ihre Konzentration positiv aus. Somit ist es auch möglich, Ihre Effizienz bei der Arbeit durch das Durchführen der Übungen zu steigern und Stress abzubauen.

Eine richtige, kalorienreduzierte und ausgeglichene Ernährung kann ebenfalls Ihr Wohlbefinden und Ihre Effizienz steigern. Gerade der übermäßige Griff zu Süßwaren sollte bei Schreibtischtätigkeiten vermieden werden. Da der enthaltene Zucker direkt ansetzt, da er im Gegensatz zu Kohlenhydraten nicht vom Körper umgesetzt wird.

Obst hingegen bietet den Vorteil der Gesundheitssteigerung durch Vitamine und Mineralien, dem **gesundem Abnehmen** und der ballaststoffreichen Ernährung. Dadurch, dass zum Beispiel der in Trauben enthaltene Fruchtzucker direkt im Blut aufgenommen wird, steigern Sie Ihre Effizienz am Arbeitsplatz zusätzlich.

Erfreuen Sie sich einer neuen Vitalität am Arbeitsplatz durch unsere Vorschläge. Sie werden eine Zunahme Ihrer Produktivität verspüren, die auch Ihren Arbeitgeber erfreut, denn Sie steigern Ihre individuelle Effizienz. Zudem werden Sie langfristig Ihre Gesundheit und Ihrer Fitness einen großen Gefallen erbringen.