Entspannte Pause

Um müde Augen zu entspannen, richte deinen Blick ab und zu in die Ferne. Schaue aus dem Fenster und suche dir einen Punkt, auf dem du deinen Blick ruhen lässt. Versuche, dich nur auf das zu konzentrieren, was du siehst. Fixiere diesen Punkt für 2–3 Minuten oder wandere mit deinem Blick am Horizont entlang. Wende diese Übung einmal am Tag an.

Egal ob du mehr Bewegung in deinen Alltag integrieren willst, dich besser ernähren möchtest oder deine Ressourcen stärken willst:
Mit AOK atWork entwickelst du Schritt für Schritt gesunde Routinen.

Einfach anmelden und sofort loslegen

App herunterladen oder Web-App aufrufen:
www.aokatwork.de
Mit firmenindividuellem Zugangscode
und E-Mail-Adresse registrieren.

Weitere Tipps und Informationen in AOK atWork

Konzeption, Redaktion, Gestaltung und Produktion:
© AOK Medien GmbH | Lilienthalstraße 1–3 | 53424 Remagen
aok-medien.de | Art.-Nr. A0002725
Fotos: Getty Images ©AOK Medien GmbH

Gesund arbeiten und leben

Mehr bewegen? Besser ernähren? Stress reduzieren?
Die Gesundheits-App unterstützt dich dabei, deine Gesundheitsziele umzusetzen.

AOK. Die Gesundheitskasse.

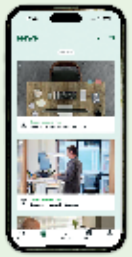
AOK atWork

Schritt für Schritt

zu mehr Gesundheit
am Arbeitsplatz.

1 Eigenen Lebensstil analysieren

2 Individuelle Ziele festlegen



3 Vielfältige Informationen und multimediale Angebote zu den Themen Bewegung, Ernährung, Wohlbefinden, Sucht und Arbeitsplatz erhalten

4 An Herausforderungen teilnehmen

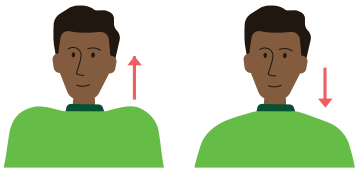
Gesunde Gewohnheiten bilden und in den Arbeitsalltag einbauen

Gesunde Pause

AOK atWork unterstützt dich darin, gesund zu arbeiten und zu leben. Ein Beispiel: die gesunde Pause. Versuche, deine Pausen mit diesen drei Tipps gesund zu gestalten.

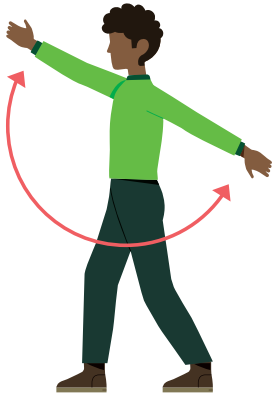
Bewegte Pause

Mit diesen Ausgleichübungen beugst du Muskelverspannungen, Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen vor.



Lockerung des Schultergürtels
Lockere deine Schultern, indem du sie rasch hochziehst und wieder fallen lässt. Wiederhole diese Übung 10- bis 15-mal.

Lockerung und Mobilisation des Schultergürtels
Schwinge die Arme gegengleich vor und zurück und spüre die Lockerung und Lösung im Schultergelenk sowie in der Schulter- und Nackenmuskulatur. Führe diese Übung mindestens 30 Sekunden lang aus.



Tipp: Um das Sitzen zu unterbrechen, empfehlen wir, beide Übungen im Stehen auszuführen. Stelle dich dabei jeweils aufrecht hin – Füße schulterbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt – und spanne die Bauch- und Gesäßmuskulatur an.

Genussvolle Pause: Carrot-Cake-Energy Balls

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zutaten für 20 Kugeln: 60 g Mandeln | 85 Datteln, entsteint | 2 Karotten | 50 g Haferflocken, zart | 30 g Kokosraspeln | 1 TL Zimt

Zubereitung: Mandeln und Datteln klein häckseln, sodass eine klebrige Masse entsteht. Karotten schälen und raspeln. Karotten und restliche Zutaten zu der klebrigen Dattel-Mandel-Masse geben und gut verkneten. Masse zu 20 kleinen Kugeln formen und in Kokosraspeln wälzen. Im Kühlschrank kalt stellen.