Gesundheit am Arbeitsplatz – Wir alle können etwas dafür tun!

geschrieben von Enesa Sefedini | August 13, 2025

Wir verbringen einen grossen Teil unseres Lebens bei der Arbeit. Umso wichtiger ist es, dass wir uns dort wohlfühlen. Ein gesunder Arbeitsplatz macht nicht nur den Körper, sondern auch den Kopf fit – und sorgt dafür, dass wir mit mehr Energie und Freude durch den Tag gehen.

Kleine Dinge, die viel bewirken

– **Mehr Bewegung**: Einfach mal aufstehen, sich strecken oder ein paar Schritte gehen – das tut gut und
macht den Kopf frei.
– **Den Körper schonen**: Ein bequemer Stuhl, ein gut eingestellter Bildschirm und eine entspannte Haltung
sind wichtig für Rücken und Nacken.
– **Pausen machen**: Wer sich zwischendurch Zeit zum Durchatmen nimmt, kann sich besser konzentrieren
und bleibt länger fit.
– **Miteinander reden**: Ein freundliches Wort und ein gutes Miteinander machen den Arbeitstag gleich
leichter.
– **Gut essen und trinken**: Ein Glas Wasser mehr und ein kleiner gesunder Snack geben neue Energie.

Warum das zählt

Wir alle wollen gesund und ausgeglichen bleiben – bei der Arbeit und auch danach. Schon kleine Veränderungen können den Unterschied machen. Jeder von uns kann dazu beitragen.

Gemeinsam für mehr Wohlbefinden

Gesundheit am Arbeitsplatz ist Teamarbeit. Wenn wir alle ein bisschen darauf achten, wird der Arbeitsalltag angenehmer –

für uns selbst und für alle um uns herum.

Teste dich selbst!
Möchtest du wissen, wie gesund dein Arbeitsplatz wirklich ist? Dann mach den Check! Dort findest du einfache Fragen, mit denen du herausfinden kannst, was schon gut läuft – und wo du vielleicht noch etwas verbessern kannst.