

Gesund und sicher starten!

Aktuelle Informationen für Existenzgründer zu Gesund- heit und Sicherheit bei der Arbeit

Ihre Gesundheit - Ihr Kapital

Der Erfolg Ihres Unternehmens ist von vielen Faktoren abhängig. Die finanziellen Voraussetzungen, die allgemeine Marktlage und die Konkurrenz spielen dabei eine wesentliche Rolle. Ihr persönliches Engagement, Ihre Kompetenz, Motivation und Ihr Durchhaltevermögen werden jedoch die entscheidenden Erfolgsfaktoren sein.

Eine gute Gesundheit ist die Voraussetzung dafür, den neuen Anforderungen Stand zu halten. Denn nur wer gesund ist, ist auch in seiner Arbeit effektiv, kreativ und dauerhaft leistungsfähig. Grund genug sich mit diesem Thema etwas näher zu beschäftigen!

Was ist eigentlich Gesundheit?

Gesundheit ist mehr als nicht krank zu sein. Gesundheit heißt "Wohlfühlen" und bedeutet im Einzelnen:

- das Fehlen von Krankheit (keine Schmerzen)
- Stärke, Energie, Belastbarkeit
- körperliche und geistige Fitness
- Lebensfreude
- die Fähigkeit zur optimalen Bewältigung von Herausforderungen und Lebenskrisen
- die Fähigkeit zur regelmäßigen und wirkungsvollen Regeneration/Erholung



Genau das ist das Ziel fast aller Menschen. Doch obwohl die Gesundheit allgemein sehr hoch geschätzt wird, fällt es vielen Menschen schwer, Gesundheitsaspekte im täglichen Leben ausreichend zu beachten. Es ist auch nicht immer einfach! Gerade für Sie als Unternehmer stehen natürlich die Auftragsbeschaffung, die Einhaltung von Terminen und finanzielle Aspekte im Vordergrund.

Was beeinflusst die Gesundheit?

Die Einflussfaktoren auf die Gesundheit sind vielfältig. Die persönlichen Veranlagungen, Eigenschaften und Verhaltensweisen bilden das Fundament. Aber auch die Menschen um uns herum (das soziale Umfeld) und die jeweiligen Umweltbedingungen (Leben, Arbeiten und Wohnen) beeinflussen die Gesundheit und das Wohlbefinden.



Eine wichtige Einflussgröße ist somit auch die persönliche Arbeitssituation. In der Selbstständigkeit verwischen die Grenzen zwischen Freizeit und Arbeit.

Als eigener Chef haben Sie es in der Hand, Ihre Arbeits- und Lebensbedingungen zu gestalten. Nutzen Sie in diesem Falle die Vorteile Ihrer Selbstständigkeit und gestalten Sie mit!

Nehmen Sie Ihre eigene Gesundheit als Lebensziel ernst und setzen Sie entsprechende Prioritäten! Schon durch kleine Maßnahmen können Sie Ihr Leben und Ihre Arbeit gesundheitsgerecht gestalten.

Fakten



Einige Tipps für Ihre Gesundheit

Schaffen Sie sich gesunde Arbeitsbedingungen

Sie verbringen viele Stunden an Ihrem Arbeitsplatz. Es lohnt sich also, die Arbeit und die Arbeitsbedingungen so angenehm wie möglich zu gestalten und Gefährdungen zu vermeiden.

Organisieren Sie den Arbeitstag

Nehmen Sie ab und zu Ihr Zeitmanagement unter die Lupe. Setzen Sie Prioritäten! Bilden Sie sich weiter, denn was man beherrscht, geht einem leichter von der Hand. Delegieren Sie Aufgaben, die Sie selbst nicht mehr bewältigen können.

Sorgen Sie für den körperlichen Ausgleich

Versuchen Sie bewusst Bewegung in den Arbeitsalltag zu integrieren. Treiben Sie regelmäßig Sport! Das hilft Stress abzubauen und stärkt das Immunsystem. Wenn Sie vorwiegend körperlich arbeiten, gönnen Sie Ihrem Körper nach der Arbeit Zeit zum Regenerieren und Erholen.

Atmen Sie durch und tanken Sie auf

Der Mensch ist keine Maschine und deshalb auch nicht ununterbrochen und zu jeder Tageszeit in gleichem Maße fit und leistungsfähig. Passen Sie Ihren Tagesablauf der persönlichen Leistungskurve an und nehmen Sie sich bewusst Zeit zum Entspannen und Auftanken. Nehmen Sie sich Zeit zum Genießen. Suchen Sie sich und pflegen Sie Kontakte zu Vertrauenspersonen (Familie, Freunde, Lebenspartner), mit denen Sie auch über mögliche Probleme und Sorgen reden können. Das erleichtert und gibt Kraft.

Nutzen Sie Vorsorgeuntersuchungen

Viele Erkrankungen bleiben jahrelang unentdeckt. Wenn dann irgendwann körperliche Beschwerden auftreten, sind persönliche Leistungseinbußen (Man hat keinen "Biss" mehr) oder Arbeitsausfall die Folgen. Vorsorgeuntersuchungen dienen dazu, mit Hilfe bestimmter diagnostischer Verfahren (Laborwerte, EKG) Unregelmäßigkeiten zu erkennen, bevor spürbare Beschwerden eintreten. Eine Behandlung an dieser Stelle ist nicht nur erfolgversprechender sondern erspart Ihnen Kosten, persönliches Leid und eine Menge Ärger. Nutzen Sie die Angebote Ihrer Krankenkasse!

Ernähren Sie sich gesund

Über die Ernährung wird der menschliche Körper mit der zum Leben wichtigen Energie versorgt. Diese ist notwendig um die körperliche und geistige Fitness dauerhaft aufrecht zu erhalten und das Immunsystem zu stärken. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen. Nehmen Sie genügend Flüssigkeit zu sich.

Nehmen Sie Körpersignale ernst

Häufiges Unwohlsein, Schmerzen, Müdigkeit oder Gereiztheit sind Signale des Körpers die zeigen, dass etwas im Leben aus dem Gleichgewicht geraten ist. Nehmen Sie diese Warnsignale ernst und versuchen Sie mögliche Ursachen (z. B. Stress oder Gefährdungen am Arbeitsplatz) zu beseitigen, bevor Sie krank werden. Gehen Sie nötigenfalls rechtzeitig zum Arzt!

**"Gesundheit ist nicht alles –
aber ohne Gesundheit ist
alles nichts"**

Arthur Schoppenhauer



Weitere Informationen rund um das Thema "Gesunde Existenzgründung" finden Sie auf den Internetseiten: www.guss-net.de!

Impressum:

Otto von Guericke Universität Magdeburg
Institut für Arbeitswissenschaft,
Fabrikautomatisierung und Fabrikbetrieb
Universitätsplatz 2 | D-39106 Magdeburg
Fon: +49(0)391/6712169

RKW - Rationalisierungs- und Innovationszentrum der
deutschen Wirtschaft e. V. - Bundesgeschäftsstelle -
Düsseldorferstraße 40 | D-65760 Eschborn
Fon: +49(0)6196/495-278 | www.guss-net.de

Das Projekt Guss wird im Rahmen des Modellprogramms
zur Bekämpfung arbeitsbedingter Erkrankungen vom
Bundesministerium für Wirtschaft und Arbeit gefördert.

