

Servicetelefon:

0180 5 8247728 (14 Cent/Min.)

## Wir sind für Sie da!

Sie erreichen uns montags bis donnerstags von 8.00 bis 17.00 Uhr, freitags von 8.00 bis 15.00 Uhr

Ihre regional zuständigen Bezirksverwaltungen für Fragen und Mitteilungen zur Prävention einschließlich Seminarinformationen, Rehabilitation, Versicherungsschutz (einschließlich freiwilliger Versicherung und Auslandsunfallversicherung) sowie Veranlagung und Veränderung von Unternehmen:

### Bezirksverwaltung Bergisch Gladbach

Kölnener Straße 20  
51429 Bergisch Gladbach  
Tel.: 02204 407-0  
Fax: 02204 1639

### Bezirksverwaltung Erfurt

Koenbergstraße 1  
99084 Erfurt  
Tel.: 0361 2236-0  
Fax: 0361 2253466

### Bezirksverwaltung Berlin

Markgrafenstraße 18  
10969 Berlin  
Tel.: 030 77003-0  
Fax: 030 7741319

### Bezirksverwaltung Hamburg

Friesenstraße 22  
20097 Hamburg  
Tel.: 040 23656-0  
Fax: 040 2369439

### Bezirksverwaltung Bielefeld

Nikolaus-Dürkopp-Straße 8  
33602 Bielefeld  
Tel.: 0521 5801-0  
Fax: 0521 61284

### Bezirksverwaltung Ludwigsburg

Martin-Luther-Straße 79  
71636 Ludwigsburg  
Tel.: 07141 919-0  
Fax: 07141 902319

### Bezirksverwaltung Dresden

Wiener Platz 6  
01069 Dresden  
Tel.: 0351 8145-0  
Fax: 0351 8145-109

### Bezirksverwaltung Mainz

Isaac-Fulda-Allee 3  
55124 Mainz  
Tel.: 06131 389-0  
Fax: 06131 371044

### Bezirksverwaltung Duisburg

Wintgensstraße 27  
47058 Duisburg  
Tel.: 0203 3487-0  
Fax: 0203 2809005

### Bezirksverwaltung München

Ridlerstraße 37  
80339 München  
Tel.: 089 50095-0  
Fax: 089 5024877

## Essen Sie sich fit

*Fit sein = ausreichend Bewegung + gesund essen*

Wie beim Sport gilt auch beim Essen: Verfallen Sie nicht in Extreme. Gesund essen bedeutet nicht, nur noch kalorienarm zu essen.

### Essen Sie

- vielseitig
- reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln
- Gemüse und Obst – Nimm „5“ am Tag
- täglich Milch und Milchprodukte
- ein- bis zweimal pro Woche Fisch
- nur in Maßen Fleisch, Wurstwaren und Eier
- wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
- in Maßen Zucker und Salz

### Trinken Sie

- täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit, bevorzugt Wasser, Mineralwasser, verdünnte Säfte und ungesüßte Tees. Übrigens: Kaffee ist kein Entwässerer. Er darf zur Trinkmenge hinzugerechnet werden.

### Tipps

Wenn Sie abnehmen möchten, um Ihr Wohlbefinden zu erreichen:

- Essen Sie überwiegend Obst und Gemüse und genießen Sie es „pur“. Die Wirkung von „functional food“, Gesund-Tees, Entschlackern oder Fatburnern ist nicht belegt.
- Verlieren Sie auf keinen Fall den Genuss aus den Augen. Gönnen Sie sich auch ruhig einmal fettreiche Leckereien, greifen Sie auf einer Kollegenfeier richtig zu. Treten Sie dafür in den folgenden Tagen kürzer oder bewegen Sie sich mehr.

## Essen Sie „kreativ“

Es muss nicht immer das belegte Wurstbrot oder Käsebrötchen sein, mit dem Sie sich bei der Arbeit verpflegen. Vielseitiges und abwechslungsreiches Essen schmeckt nicht nur besser, es hebt auch die Laune. Haben Sie Ideen, probieren Sie Sachen aus:

- Bereiten Sie Ihr Essen selbst zu, am besten aus frischen Lebensmitteln – zum Beispiel Gemüseschnitze, einen Obst- oder Gemüsesalat, den Sie am Vorabend zubereiten.
- Verzichten Sie auf Fertig-Produkte. Achtung: versteckte Kalorien und ungesunde gesättigte Fettsäuren.
- Wenn Sie in der Kantine essen, nehmen Sie immer einen frischen Salat als Extra-Beilage und trinken Sie Wasser oder eine aus Saft gemixte Schorle. Wer abnehmen möchte, nimmt Salat als Hauptgang und trinkt Wasser dazu.

**Denken Sie daran: Essen Sie bewusst und mit Genuss und nehmen Sie sich zum Essen eine Auszeit.**

### Herausgeber



VBG  
Deelbögenkamp 4 · 22297 Hamburg · www.vbg.de

Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung der VBG. Der Bezug der VBG-Medien ist für Mitgliedsunternehmen der VBG im Mitgliedsbeitrag enthalten.

## Fit und produktiv – ein gutes Gefühl

- **Tipps, wie Sie als Vielsitzer/in Ihr körperliches Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit erhalten können**



Artikelnummer 42-09-4123-5



VBG  
Ihre gesetzliche Unfallversicherung

www.vbg.de



VBG  
Ihre gesetzliche Unfallversicherung

www.vbg.de

Eigentlich weiß ich, was ich tun muss, um fit zu werden, aber ....



Wir alle sitzen bei der Arbeit immer mehr und bewegen uns immer weniger. Wir alle wissen aber auch von uns selbst: „Die Arbeit geht mir besser von der Hand, wenn ich fit bin und mich wohl fühle, wenn die Pfunde nicht zwicken und zwacken und wenn ich nicht bei jeder Bewegung meine Glieder spüre.“

Sie wissen sogar auch, was Sie eigentlich tun sollten: Mehr Sport treiben und besser essen. Das Problem dabei: Es ist so schwer, konsequent zu sein.

#### Ein Tipp:

Legen Sie die Messlatte nicht zu hoch. Sonst laufen Sie Gefahr, sich ganz schnell überfordert zu fühlen, wenn sich die Anfangsmotivation gelegt hat.

Ärzte empfehlen Ihnen als Sitzarbeiter/in am Tag mindestens 30 Minuten körperliche Betätigung, um sich gut zu fühlen und produktiv arbeiten zu können. Damit gemeint sind 30 Minuten körperliche Aktivitäten im Alltag, nicht Hochleistungssport. Fangen Sie bei der Arbeit damit an. Es geht.

## „Sport“ bei der Arbeit

So verschaffen Sie sich Bewegung bei der Arbeit. Und ganz nebenbei erfüllen Sie damit schon einen guten Teil Ihres täglichen 30-Minuten-Bewegungs-Pensums.

- Bleiben Sie in Bewegung, auch im Sitzen. Wechseln Sie zwischen verschiedenen Sitzhaltungen.
- Nehmen Sie die Treppe statt den Fahrstuhl oder die Rolltreppe.
- Stehen Sie bei jeder sich bietenden Gelegenheit auf – zum Beispiel beim Telefonieren oder wenn Sie etwas nachschlagen oder nachdenken.
- Geben Sie Unterlagen nicht in die Hauspost. Bringen Sie sie selbst weg, soweit Zeit und Weg es erlauben.
- Gehen Sie bei Kollegen/innen persönlich vorbei, anstatt anzurufen.
- Machen Sie auf Ihrem Bürostuhl einfache Dehn-, Streck- und Entspannungsübungen. Benutzen Sie das Download-Faltblatt „Gymnastik im Büro“. [www.vbg.de](http://www.vbg.de).
- Nutzen Sie eine Pause zum Spaziergehen. verabreden Sie sich mit gleichgesinnten Kollegen/innen. Das hält Sie bei der Stange.
- Wenn es die Strecke des Arbeitswegs erlaubt: Fahren Sie Fahrrad statt Auto oder gehen Sie zu Fuß. Um circa 100 kcal zu verbrauchen, müssen Sie 11,5 Kilometer Fahrrad fahren, aber nur 2,5 Kilometer gehen.

**Wer sich mehr bewegt, ist zufriedener und arbeitet besser.**

#### Gut zu wissen

- Wer täglich nur 5 Prozent mehr Energie aufnimmt, als er tatsächlich verbraucht, bringt nach einem Jahr rund 5 kg mehr auf die Waage.
- Wer dynamisch auf seinem Stuhl sitzt, schnell aufspringt, um kleine Erledigungen zu machen, bewegt sich mehr und verbraucht bis zu 200 kcal mehr pro Tag als statische Sitzler.
- Wer sich mehr bewegt, hat ein besseres Körpergefühl, kann mehr essen und bleibt schlanker als Bewegungsmuffel.



## Bewegung in der Freizeit

Machen Sie das 30-Minuten-Bewegungs-Pensum komplett – mit einem kurzen Spaziergang nach dem Abendessen. Oder: Gehen Sie jeden zweiten Tag eine halbe Stunde spazieren.



Und wenn es sogar etwas mehr sein darf, treiben Sie Sport. Schon zweimal die Woche den Puls richtig auf Trab bringen, beschert gute Fitness-Erfolge.

Denken Sie daran: Die Messlatte nicht zu hoch legen. Bauen Sie Ihre sportlichen Aktivitäten ganz entspannt in Ihre Freizeit ein. Zum Beispiel:

- Machen Sie am Samstag eine Radtour mit Freunden und treten dann ordentlich in die Pedale.
- Gehen Sie einmal in der Woche schwimmen, walken, joggen oder spielen Sie Fußball.

Der positive Nebeneffekt: Wer Sport treibt, bekommt ein gesünderes Körpergefühl. Auch die Steuerung von Hunger und Appetit ist besser. Sie orientiert sich nämlich am tatsächlichen Bedarf. Außerdem bekommt man Lust auf weitere Bewegung.

**Körperlich aktive Menschen sehen nicht nur frischer aus als Bewegungsmuffel. Sie sind belastbarer und fühlen sich besser.**