

# Tipps zum freien Durchatmen

**Im Büro ist öfter mal dicke Luft – entweder ist der Chef schuld oder die Belüftung. Fenster, die sich nicht öffnen lassen, schlecht eingestellte Klimaanlage oder Teppich-Ausdünstungen sorgen für schlechte Laune und lahme Arbeitsmoral.**

Meist sind es Faktoren wie Zugluft, Luftfeuchtigkeit und Lufttemperatur, die den Mitarbeitern am Arbeitsplatz zu schaffen machen. Schon ab 22 °C rechnen Arbeitsmediziner mit einem Abfall der Leistungsfähigkeit um fünf Prozent pro zusätzlichem Grad. Laut Arbeitsstättenverordnung dürfen Büros nicht heißer sein als 26 °C.

In Ausnahmefällen ist nicht nur verbrauchte Luft am Leistungsabfall schuld. Schadstoffe, wie Ausdünstungen von Lösungsmitteln können zu Kopfschmerzen und Übelkeit führen. Stäube und Schimmelpilze können Augenbrennen und Atemwegsreizungen verursachen.

Nicht umsonst strecken sich die meisten Menschen nach dem Aufstehen. Doch auch tagsüber bringt genussvolles Räkeln den Körper in Schwung. Zusammen mit einem herzhaften Gähnen wird die Atmung herrlich vertieft, und es kann weiter gehen. Nehmen Sie sich ein Beispiel an Katzen oder Hunden. Wer Sie deswegen verdächtigt, Sie seien am Arbeitsplatz müde und träge, den können Sie durch Ihren gesteigerten Schwung und Ihr Plus an Begeisterung vom Gegenteil überzeugen.

**Und was können Mitarbeiter tun, wenn im Raum einfach nur dicke Luft herrscht?** Da helfen schon ein paar einfache Tricks, um Körper und Geist wieder auf Trab zu bringen. Einige Minuten Pause an der frischen Luft vor der Tür oder an einem offenen Fenster, einmal herzlich lachen oder eine kurze Atemgymnastik.

## FrISCHE LUFT

Stoßlüften in den Pausen bringt unverbrauchte Luft ins Büro. In vielen modernen Bürobauten ist dies leider nicht möglich. Da hilft ein kleiner Tipp: Machen Sie es wie die Raucher. Gehen Sie zwei- bis dreimal am Tag für wenige Minuten vor die Tür und atmen Sie tief durch. Dazu sollten Sie allerdings einen anderen Ausgang als die Raucher nutzen!

## VITAMINREICHE SNACKS

Frisches Obst und Gemüse, Säfte, Früchte- und Kräutertees und vor allem viel frisches, klares Wasser versorgen die Lunge nicht nur mit den nötigen Vitaminen und Mineralstoffen. Alles zusammen befeuchtet die Lungen und Bronchien von innen und hält die Schleimhäute fit.

## Fitmacher für die Lunge

In der Freizeit kann die Lungenpflege so richtig losgehen. Regelmäßiger Sport ist dafür Fit-Macher Nummer 1. Am besten geeignet ist Bewegung in freier Natur. Doch Achtung: Laufen im Stadtpark ist gerade noch gesund, mit Laufen an der Autobahn schaden Sie sich mehr, als Sie sich etwas Gutes tun. **Daher ist ein Urlaub bei uns der ideale Fitmacher: Skilaufen, Wandern, Wellness und Erholung in intakter Natur und gesunder Höhenlage.**

**Wir freuen uns auf Sie, seien Sie herzlich willkommen!**