



Leute, die am Bildschirm arbeiten und sich zwischendurch entspannen, können sich dann wieder besser konzentrieren und leisten mehr. Wie das geht, zeigt „ecovital“ mit seinem Gesundheitstraining.

BILDSCHIRM: IDEE ZUR PRÄVENTION

55 KB für Gesundheit

Büroarbeit, insbesondere Bildschirmarbeit, ist belastend – psychisch und physisch (Augen, Wirbelsäule. Hilfe kommt per E-Mail

Ein paar Minuten Pause einlegen und etwas für die eigene Gesundheit tun, jedermann weiß, dass dies bei oft stundenlanger Arbeit am PC dringend geboten wäre.

Die wenigsten aber sind konsequent genug und handeln. Dabei ist es gar nicht so zeitaufwendig, sich zwischendurch zu strecken oder einen Blick aus dem Fenster zu werfen.

Dabei lohnt sich Prävention, denn sie verringert Fehlzeiten und Fehlerquoten, steigert die Motivation und hilft, Langzeitschäden zu vermeiden.

ecovital, ein junges Deutsch-Südtiroler Unternehmen aus Bremen, hatte da eine pfiffige Idee: Per Mail kommt einmal wöchentlich ein Gesundheitsbrief auf den Schirm geflattert. Kurze, leicht verständliche Übungen, mit Fotos illustriert, laden zum Mitmachen ein. Ein paar Minuten am Tag helfen, die Belastungen bei der Büroarbeit in den Griff zu bekommen.

Die so genannte „vitalPause“ wird als Dateianhang im PDF-Format

versandt. Das erlaubt eine attraktive Gestaltung und spätestens nach dem Herunterladen des kostenlosen Programms (acrobat reader) kann der Gesundheitsbrief von allen Nutzern geöffnet werden.

Die regelmäßige Erinnerung per E-Mail tut ihre Wirkung, wie sich die Empfänger schon nach kurzer Zeit freuen: „Allein durch die Vitalpause an die eigene Gesundheit erinnert zu werden, hat bewusst mein Gesundheitsverhalten verbessert. Sie ist die ideale Hilfe für den Büroalltag.“

Die Terlanerin Barbara Brugger, Mitinhaberin von ecovital und seit Jahren als Augentrainerin in Südtirol tätig, ist mit dem Produkt sehr zufrieden: „Mit der vital-Pause können wir unsere Kunden nun regelmäßig und nachhaltig betreuen und sie bei der Erhaltung ihrer Gesundheit unterstützen.“

Im Internet unter der Adresse www.ecovital.de gibt es weitere Informationen zum Thema und die Einladung zu einem Testabo.