

Kurzzeitige Bewegungsaktivitäten von 5-10 min steigern das allgemeine Wohlbefinden, bewirken eine gesteigerte Durchblutung und somit zu einer besseren Sauerstoff- und Substratversorgung des Organismus. Positiven Einfluss auf die Konzentrationsfähigkeit, Absenkung des Stresshormonspiegels, Abbau psychophysischer Spannungszustände

- Vorteile für das Unternehmen:
  - Erhöhung der Produktivität
  - Steigerung der Mitarbeiterzufriedenheit
  - Stärkere Identifikation mit dem Unternehmen
  - Verringerung des Krankenstandes
  - Besseres Betriebsklima
  - Verbesserung des Unternehmensimages

Vorteile für Ihre Mitarbeiter:

- Verbesserung der Vitalität
- Erhöhte Leistungsfähigkeit
- Steigerung des Wohlbefindens im Alltag und am Arbeitsplatz
- Vermeidung degenerativer Prozesse an Muskulatur und Skelett
- Stärkung der sozialen Kontakte und des Gemeinschaftsgefühls

Befragung Uni Augsburg: [https://www.uni-](https://www.uni-augsburg.de/projekte/gesundheitsmanagement/downloads/aktive-pause.pdf)

[augsburg.de/projekte/gesundheitsmanagement/downloads/aktive-pause.pdf](https://www.uni-augsburg.de/projekte/gesundheitsmanagement/downloads/aktive-pause.pdf)

- 98 Mitarbeiter der Universitätsbibliothek
- Rücklauf 57 vollständige Fragebögen (21 TN der bewegten Pause, 26 NTN)
- 85% der TN verspüren eine Linderung körperlicher Beschwerden, v.a. Verspannungen im Nacken-/Schulterbereich
- Nahezu alle gaben an, sicher besser konzentrieren und neue Energie für den verbleibenden Tag „tanken“ zu können.

Durch Bewegung erhöht sich die Anzahl radikalangender Enzyme in der Zelle, diese vernichten Sauerstoffradikale die den Herzmuskel schädigen (Universität Leipzig). Durch körperliche Anstrengung ist die Fließgeschwindigkeit von Blut höher. Diese erhöhten Scherkräfte führen dazu, dass im Inneren der Gefäße ein bestimmtes Enzym vermehrt hergestellt wird. Dieses Enzym sorgt für die Bildung des Botenmoleküls Stickstoffmonoxid, dass einerseits die Dehnbarkeit der Blutgefäße sicherstellt.

Eine Studie der Iowa State University mit 55.000 Teilnehmern belegt, dass schon fünf Minuten Laufen täglich einen Unterschied machen. Diejenigen, die sich **pro Tag fünf Minuten Zeit für Sport nehmen, leben drei Jahre länger**. Und ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt um ganze 45 Prozent. <https://www.praxisvita.de/wie-viel-bewegung-ist-gesund-12813.html>