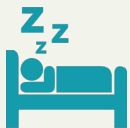


Persönlicher Gesundheitsbericht

Vielen Dank für Ihre Teilnahme an unserer Gesundheitsbefragung. Hier sehen Sie die Auswertung rund um Ihre persönliche Gesundheit.

Ihr Schlafverhalten



Auffällig

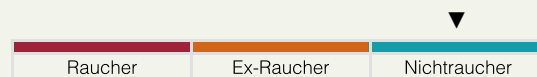


Ihre Angaben sind auffällig und können auf eine Schlafstörung hindeuten. Diese Angaben haben 31,9% der weiblichen Personen ebenfalls gemacht. Wenn Sie beispielsweise merken, dass Sie schlecht einschlafen können, stehen Sie nach spätestens 15 Minuten aus dem Bett auf und gehen Sie einer leisen Tätigkeit nach. Denn: Unser Gehirn kann die verrücktesten Dinge miteinander verknüpfen. Wenn Sie schlaflos im Bett liegen, dann kann das zur Gewohnheit werden, da das Gehirn lernt, das Bett mit Wachsein zu verbinden. Deshalb: Legen Sie sich erst wieder hin, wenn Sie wirklich müde sind. Etablieren Sie ein eigenes Ritual abends wie z. B. ein warmer Tee, Puzzlen oder Lesen und tricksen sich damit aus. So verbindet Ihr Gehirn das gewählte Ritual mit müde werden und Sie können hoffentlich schon bald wieder besser einschlafen. Diese Verhaltenstechnik nennt man kognitive Umstrukturierung. Übrigens: Das IFBG hat 21 + 6 Schlaf Tipps für Sie vorbereitet, welche Sie [hier](#) downloaden können.

Ihr Tabakkonsum



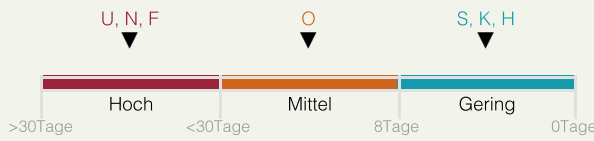
Nichtraucher



Super! Sie gehören zu den 72,2% der weiblichen Personen, die nicht rauchen oder damit aufgehört haben. Darüber freuen wir uns und wünschen Ihnen, dass Sie in Zukunft auch weiterhin den steigenden Trend zum Nichtrauchen unterstützen.

Ihre körperlichen Beschwerden

Hoch



U = Unterer Rücken O = Oberer Rücken
N = Nacken S = Schulter E = Ellenbogen
K = Knie HÜ = Hüfte H = Hand F = Fuss

Es ist Zeit zu handeln! Sie haben in den letzten drei Monaten im Bereich Unterer Rücken, Nacken, Fuss körperliche Beschwerden an mehr als 15 Tagen wahrgenommen. Regelmäßige Beschwerden können chronisch werden und damit zu dauerhaften Schmerzen führen. Sie sollten dringend die Ursachen mit Ihrem Arzt identifizieren und Maßnahmen zur Verbesserung einleiten.

Ihr Verhalten bei Krankheit

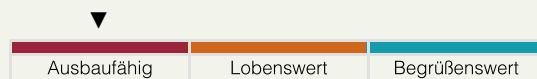
Nicht empfehlenswert



Sie gehören zu den 83,8% der Frauen, die in den letzten 12 Monaten (mehrfach) krank zur Arbeit gegangen sind. Häufig genannte Gründe dafür sind, dass z. B. der Kollegin oder Kollegen keine Mehrarbeit aufgelastet werden soll, oder, dass sich während der Abwesenheit ein Berg von Arbeit anhäuft. Auch wenn Sie Ihre Gründe haben: Schonen Sie sich mehr! Wer krank ist, sollte zu Hause bleiben. Wussten Sie eigentlich, dass Speichel, Bakterien und Co. mit einer Niesgeschwindigkeit von 160 Kilometern pro Stunde den Körper verlassen und Husten sogar noch schneller unterwegs ist? Mit 1000 km/h wird dabei die Lunge von Schleim und störenden Teilchen befreit. Kehren Sie also erst bei voller Genesung zurück an Ihren Arbeitsplatz und gehen Sie so sicher, dass Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen mit einer Ansteckung durch diese flotten Krankheitserreger verschonen.

Ihr Obst-und-Gemüse-Verzehr

Ausbaufähig



Sie geben – wie 67,2% der Frauen – an, täglich höchstens zwei Portionen Obst und/oder Gemüse zu essen – das ist zu wenig und noch ausbaufähig! Wenn es Ihnen schwerfällt, regelmäßig Obst oder Gemüse zu essen, dann platzieren Sie doch z. B. ein paar Trauben am Arbeitsplatz oder schneiden sich mit einem Apfelschneider den Apfel bereits klein. Interessanterweise wird bei mundgerechten Stücken mehr Obst und Gemüse gegessen. Dieses Phänomen können Sie sich zunutze machen: Mit einem leckeren Dip lässt sich Rohkost in einen tollen Snack verwandeln. Einmal eine gewisse Menge vorbereitet, können Sie Früchte, Obst und Quark in Boxen im Kühlschrank lagern, sodass Sie auch noch in den nächsten Tagen immer wieder zulangen können. Um braune, unansehnliche Stellen zu vermeiden, tröpfeln Sie etwas Zitronensaft auf das Obst. Weitere Informationen rund um das Thema Ernährung finden Sie auch auf der Internetseite der [Deutschen Gesellschaft für Ernährung](#).

Bei den von uns erarbeiteten Empfehlungen handelt es sich um Tipps und Ratschläge, die wir aufgrund der uns vorliegenden Informationen nach bestem Wissen geben, deren Befolgung aber die alleinige Entscheidung jedes Einzelnen ist. Für eventuelle Folgen oder Schäden, die in irgendeiner Weise aus den von der Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung GmbH gegebenen Empfehlungen/Ratschlägen entstehen könnten, kann ausdrücklich keinerlei Haftung durch die Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung GmbH übernommen werden.

www.ifbg.eu