

# Präventionskurse fördern meine Gesundheit

Die EDEKA Minden-Hannover übernimmt den Eigenanteil bei zertifizierten Präventionskursen. Es gibt umfangreiche Kursangebote vor Ort, online oder auf Reisen. Ob allein oder gemeinsam – Für jeden ist etwas dabei!  
Weitere Informationen zur Abrechnung gibt's im E.NET unter der Rubrik Gesundheitsmanagement.



## EDEKA Familienservice *Emilie Plus* der awo lifebalance GmbH

- Kostenlose Unterstützung bei der Suche nach einer passenden Kinder- oder Pflegebetreuung
  - Beratungsleistungen zu Themen wie Suchterkrankungen, Burnout oder Schulden
  - Erste Unterstützung bei psychischen Belastungen
- Mo. – Fr. 08:00 – 20:00 Uhr  
Kostenlose Hotline: 0800 2961133



Und noch mehr Übungen:

# Gesunde Ernährung – Für 100%ige Energie bei meiner Arbeit

## So schaffe ich Strukturen:

- ✘ Feste Essenspausen im Alltag planen (Mahlzeiten + 2 gesunde Snackzeiten)
- ✘ Pausen draußen bei einem Spaziergang oder im Pausenraum verbringen
- ✘ Ausreichend Zeit zum (Mittag)essen nehmen
- ✘ Mahlzeiten für mehrere Tage genau planen und dementsprechend einkaufen
- ✘ Auf Fertiggerichte weitestgehend verzichten
- ✘ Ggf. Mahlzeiten für 2 Tage kochen
- ✘ Für ausreichend Flüssigkeitszufuhr sorgen und mind. 1,5 Liter/Tag trinken



Kleinen Ausgleich gefällig?

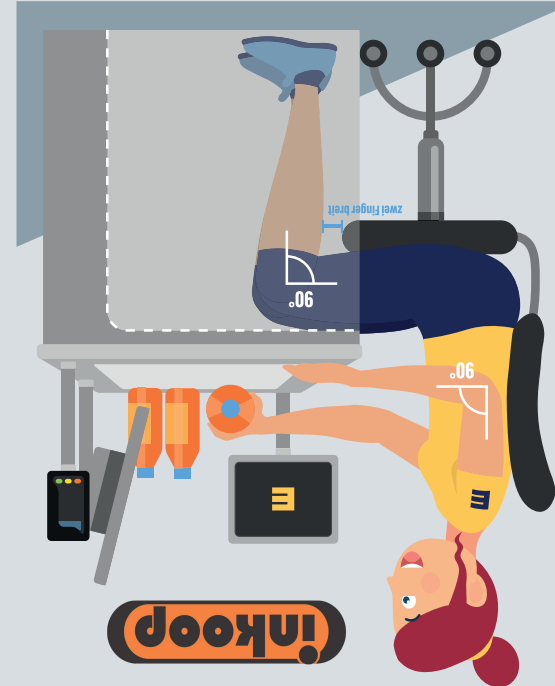
# Diese Nahrungsmittel halten mich fit & gesund:

- Kohlenhydrate:** Kartoffeln, Süßkartoffeln, Vollkornprodukte (Nudeln, Reis, dunkles Brot), Couscous, Dinkel, Quinoa
- Fette:** Rapsöl, Leinöl, Nüsse, Fisch
- Eiweiße:** Fleisch, Fisch, Käse, Quark, Skyr, Eier, Hülsenfrüchte
- Obst:** Beeren, Bananen, Äpfel, Orangen
- Gemüse:** Frische Blattsalate, Karotten, Blumenkohl, Brokkoli, Pilze, Zucchini, Bohnen, Erbsen, Tomaten
- Getränke:** Wasser, ungesüßten Tee und Kaffee, frisch gepresste Smoothies, Saftschorle Mischverhältnis 1:3
- Für den gesunden Snack:** Zwischendurch eignen sich hervorragend Nüsse, dunkle Schokolade sowie rohes Obst & Gemüse!



# Das Minibuch

für meinen Kassenarbeitsplatz



So sitze ich richtig:

- Weitere Tipps:**
- Meine Sitzhöhe ist so angepasst, dass die Ober- und Unterarme auf dem Kassentisch einen rechten Winkel bilden
  - Die Sitzhöhe ist etwa auf Höhe der Kniekehlen
  - Meine Füße stehen mit der gesamten Fläche auf dem Boden – evtl. benötige ich eine Fußstütze
  - Zwischen Kniekehlen und Stuhlkante sind mind. zwei Finger breit Platz
  - Die Oberschenkel sind waagrecht (im 90°-Winkel), besser leicht nach vorne abfallend
  - Die Rückenlehne ist flexibel eingestellt
  - Ich wechsele meine Sitzposition häufig
  - Ich Sorge für Beinfreiheit und bewege meine Beine regelmäßig
  - Gelegentlich unterbreche ich meine sitzende Tätigkeit durch Aufstehen, z.B. zur Kassenplatzpflege
  - Kurze Pausen nutze ich für Bewegung und Ausgleichsübungen

So prüfe ich meinen Kassenarbeitsplatz