KURZMELDUNG

04.06.2025, Brixen, Südtirol

Dynamisch durch den Arbeitstag: Tipps für mehr Bewegung im Büro

- **regelmäßige aktive Pausen in den Arbeitsalltag integrieren**
- **die Mittagspause für einen Spaziergang an der frischen Luft nutzen**
- **ausreichende Flüssigkeitszufuhr und ausgewogene Ernährung**
- **den Arbeitsweg sportlich bestreiten oder Sport nach Feierabend**

Langes Sitzen im Büro kann ermüdend sein und zu Konzentrationsproblemen, Verspannungen und Rückenschmerzen führen. Regelmäßige Bewegungspausen, eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Flüssigkeit helfen, diesen Effekten entgegenzuwirken. Studien zeigen, dass Bewegung die Durchblutung des Gehirns fördert, die Konzentration steigert und Stress reduziert – für mehr Wohlbefinden im Arbeitsalltag.

Bewegung für Körper und Geist

Regelmäßige Bewegungspausen im Büro helfen, Konzentration und Wohlbefinden zu steigern, während sie gleichzeitig Rücken- und Nackenschmerzen vorbeugen. Bereits ein kurzer Spaziergang in der Mittagspause bringt den Kreislauf in Schwung und sorgt für neue Energie. Wer zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Arbeit fährt, startet den Tag aktiv und mit frischem Kopf. Auch Sport nach Feierabend trägt dazu bei, Stress abzubauen und die Fitness zu verbessern – ob Joggen, Yoga oder Fitnessstudio, wichtig ist vor allem der Spaß an der Bewegung, um langfristig motiviert zu bleiben.

Mit der richtigen Ernährung produktiv bleiben

Statt ungesunder Snacks oder einem schweren Mittagessen, was so gleich das wohlbekannte Mittagstief hervorruft, ist es hilfreich, sich ausgewogen zu ernähren. Also lieber etwas Leichtes wählen und zu Obst, Gemüse, Nüssen oder Joghurt greifen, anstatt zu Chips oder Schokolade. Außerdem sollte immer ein Glas Mineralwasser griffbereit auf dem Schreibtisch stehen, sodass für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr gesorgt ist. Plose bietet sich hierfür als sehr gering mineralisiertes, leichtes Mineralwasser bestens an.

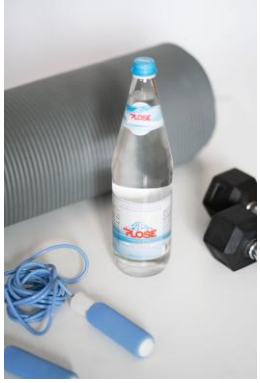
Bildmaterial

Rein, leicht, natürlich – Plose

www.acquaplose.com/de

***Bildunterschrift**: Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (z. B. mit Plose Naturale) und eine ausgewogene, leichte Ernährung ist essenziell, um nicht in ein Mittagstief zu fallen.*
© Plose Quelle AG

***Bildunterschrift**: Regelmäßige Bewegungspausen helfen Konzentrationsproblemen entgegenzuwirken.*
© Plose Quelle AG



***Bildunterschrift**: Sport nach Feierabend trägt dazu bei, Stress abzubauen und die Fitness zu verbessern.*
© Plose Quelle AG

***Bildunterschrift**: Das sehr gering mineralisierte Mineralwasser von Plose aus dem alpinen Hochgebirge Südtirols.*
© Plose Quelle AG

Rein, leicht, natürlich – Plose

www.acquaplose.com/de

Bildmaterial

Das Bildmaterial steht als Download unter www.acquaplose.com/de zur Verfügung.

Plose Quelle AG

Das Familienunternehmen aus Brixen vertreibt seit über 65 Jahren erfolgreich natürliches Mineralwasser aus dem alpinen Hochgebirge Südtirols. Die Geschichte der Plose Quelle AG begann bereits im Jahr 1952, als der Weinhändler Josef Fellin eine Lebensmittelmesse in Parma/Italien besuchte, wo er an einem Kongress über die Einflüsse von Mineralwasser auf den menschlichen Organismus teilnahm. Fellin erinnerte sich, dass bereits 1913 das Wasser aus den Plose-Quellen oberhalb von Brixen untersucht und als hervorragend eingestuft worden war. Überzeugt von den Eigenschaften, füllte Fellin 1957 erstmals das Wasser in Flaschen ab. Die Plose Quelle AG ist bis heute im Besitz der Familie Fellin; sie betreibt ein modernes Produktionswerk in Brixen, das die Abfüllung des geschätzten Mineralwassers nur nach den strengsten hygienischen Vorschriften erlaubt und somit die Reinheit des Wassers und der anderen Produkte aus dem Hause Plose garantiert. Plose-Produkte sind in Italien, Deutschland und vielen anderen europäischen Ländern erhältlich.

Partner des DZVhÄ

Seit Anfang 2009 kooperiert die Plose Quelle AG mit dem DZVhÄ und pflegt den aktiven Dialog mit deutschen Homöopathen. Gemeinsam mit dem DZVhÄ informiert Plose mittels verschiedener Aktionen homöopathische Ärzte über die positive Wirkung von mineralienarmem Wasser im Rahmen einer homöopathischen Behandlung.

Weiterführende Informationen finden Sie unter www.acquaplose.com/de.
Oder folgen Sie uns auf Instagram.

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:
kommunikation.pur GmbH, Michaela Ogermann, Sendlinger Straße 31, 80331 München,
Telefon: 089.23 23 63 45, Fax: 089.23 23 63 51, ogermann@kommunikationpur.com