

## Gesundheitsbewusstsein

Viele Mitarbeitende bewegen sich zu wenig. Es fehlen Anreize, welche ihr Gesundheitsbewusstsein positiv beeinflussen können. Diese Motivationen sollten möglichst regelmässig über den Tag erfolgen. Mit unseren Massnahmen schaffen wir solche Motivatoren und erzeugen dadurch ein Umfeld, welches ein gesundheitsbewusstes „Sein“ erlaubt.

## Gutes Gefühl

Nach sportlichen Aktivitäten, welche einem den Schweiss in die Stirn getrieben haben, stellt sich ein gutes Gefühl ein. Dabei werden nicht nur Endorphine ausgeschüttet. Auch andere Botenstoffe wie Dopamin und Serotonin sind beim Ausdauersport vermehrt in der Blutbahn zu finden. Eine zunehmende Ausschüttung von Serotonin nach dem Sport entspannt die Muskulatur der Blutgefässe und hat damit eine allgemeine, beruhigende Wirkung. Zudem steigert Serotonin die eigene Zufriedenheit und Ausgeglichenheit.

## Mehrfache Belohnungen

Während das Glückshormon Dopamin unser Belohnungssystem anregt, wirkt Serotonin positiv auf unser Herz-Kreislauf-System und das Nervensystem. Schaffen Sie die besten Voraussetzungen für ein gesundes, motiviertes und hoch effizientes Arbeitsklima. Durch unsere gesundheitsfördernden Massnahmen profitieren alle Beteiligten. Jeder wird für sein gesundheitsbewusstes Verhalten belohnt, nicht nur durch Botenstoffe. Wir zeigen Ihnen gerne unsere Innovativen Ideen, lassen Sie sich begeistern.

