

# Sommer, Sonne, Sonnenschein. Ab in die Pause. Cool bleiben trotz Hitze

Fünf Tipps, wie Sie Pausen im Sommer erholsam und gesundheitsförderlich gestalten können

## Weitere Tipps

finden Sie unter:  
[aok.de/fk/  
gesunde-pausen](https://aok.de/fk/gesunde-pausen)



### Bewusst Pause machen

Pausen sind wichtig zur Erholung und Konzentrationsfähigkeit. Planen Sie Pausenzeiten täglich ein. Feste Zeitpunkte helfen auch, den Arbeitstag zu strukturieren. Anschließend können Sie wieder viel produktiver sein.



### Bewegung zur Entspannung

Bauen Sie in jede Pause ein wenig Bewegung ein: einen kurzen Spaziergang, vielleicht im Grünen, ein paar Dehnübungen im Schatten oder einfach eine Runde um den Block. Aktivität regt den Kreislauf an und füllt die Energiereserven auf. Bitte an Sonnenschutz und bei Bedarf an eine Kopfbedeckung denken.



### Natur genießen

Wann immer möglich, verbringen Sie Pausen in der Nähe von Grünflächen. Studien zeigen, dass Zeit in der Natur den Stresspegel senken und das Wohlbefinden steigern kann. Frische Luft und eine natürliche Umgebung tragen erheblich zu Entspannung und Erholung bei.



### Gedanken neu ordnen

Verlassen Sie Ihren Arbeitsplatz und schaffen Sie sich einen Moment der Ruhe an einem anderen Ort. Das kann helfen, den Kopf freizubekommen. Sind die Gedanken sortiert, können Sie anschließend mit frischer Perspektive und mehr Kreativität an die Aufgaben herangehen.

### Genügend trinken



Achten Sie darauf, was Ihr Körper in der Pause wirklich braucht. Im Sommer ist das vor allem genügend Flüssigkeit. Wählen Sie am besten stilles Wasser, ungesüßte Tees oder Schorlen, um den Flüssigkeitsbedarf zu decken. Durch ausreichendes Trinken bleiben Sie körperlich fit und können sich besser konzentrieren. Wichtig: Trinkpausen einlegen, bevor sich Durst zeigt.