

*Empfehlungen  
für Ihre  
Herz-  
gesundheit*



Deutsche Gesellschaft für  
Prävention und Rehabilitation  
von Herz-Kreislaferkrankungen (DGPR) e.V.

Friedrich-Ebert-Ring 38  
56068 Koblenz  
Telefon: 0261 / 30 92 31  
Telefax: 0261 / 30 92 32  
E-Mail: [info@dgpr.de](mailto:info@dgpr.de)  
Internet: [www.dgpr.de](http://www.dgpr.de)



# Herzgesunde Alltagspausen

Überreicht von:

# Warum sind Pausen im Alltag wichtig?



Der moderne Lebensalltag ist häufig gekennzeichnet durch Leistungsdruck, Zeitdruck, Multitasking und ständige Erreichbarkeit. Dies bleibt oft nicht ohne Auswirkung auf das Wohlbefinden und in weiterer Folge auch für die Herz-Gesundheit.

Schon mit kleinen, bewusst gesetzten Pausen im Alltag und bei der Arbeit kann es gelingen, Erschöpfungs- und Ermüdungssymptomen entgegen zu wirken. Die zunehmende Verdichtung an Aufgaben und Informationen, die die moderne Alltagswelt kennzeichnet, kann so auf wohl-tuende Weise immer wieder unterbrochen werden – eine Möglichkeit, weniger schnell unter Stress zu geraten und so auch dem Herzen etwas Gutes zu tun.

## Hier finden Sie 6 Möglichkeiten für kurze, schöne Pausen:

- **Trinkpause:**  
Trinken Sie langsam und genussvoll eine Tasse Kaffee oder Tee, ein Glas Wasser oder Saftschorle.

- **Atempause:**  
Nehmen Sie am offenen Fenster oder an der frischen Luft bewusste, achtsame, tiefe Atemzüge, bei denen Sie an nichts anderes denken.
- **Bewegungspause:**  
Machen Sie einige einfache Lockerungs- und Dehnungs-übungen. Oder gehen Sie eine kleine Runde spazieren.
- **Traumpause:**  
Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich Ihre nächste Urlaubsreise vor. Träumen Sie sich an den Strand, in die Berge oder dorthin, wo Sie gerne Ihren Urlaub verbringen.
- **Musikpause:**  
Lauschen Sie für einige Minuten Ihrer Lieblingsmusik und lassen Sie sich von ihr ganz tragen und einhüllen.
- **Nichts tun:**  
Lassen Sie für einige Minuten alles ruhen, womit Sie gerade beschäftigt sind und tun Sie einfach nichts – nur vielleicht den Blick in die Ferne schweifen lassen und die Gedanken, die kommen und gehen, ziehen lassen.

