

Richtig oder falsch?



Welche der beiden Antworten ist jeweils richtig?

- 1 Belastung ist die Gesamtheit aller von außen auf den Menschen einwirkenden Einflüsse am Arbeitsplatz.
 Belastungen sind grundsätzlich schlecht für die Gesundheit.

- 2 Wer regelmäßig entsprechend seiner individuellen Leistungsfähigkeit trainiert, verbessert seine Herz-Kreislauf-Funktion und fördert den Muskelaufbau – tut also etwas für seine Gesundheit.
 Wenn die Belastung die individuelle Leistungsfähigkeit eines Menschen übersteigt, wird der Mensch unterfordert.

- 3 Langfristige Über- oder Unterforderung kann sich positiv auf die Gesundheit auswirken.
 Es kommt auf das richtige Maß an Belastung an, um die Gesundheit zu fördern.

- 4 Ein und dieselbe Belastung bewirkt bei allen Menschen die gleiche Beanspruchung.
 Hin und wieder tut uns eine kleine körperliche Herausforderung gut, an der wir wachsen können.