

## E.2 Erholung oder Was hält gesund?

Die ersten 10 – 15 Minuten nutzen!

### **Pausen**

während der Arbeit

### **Grundsatz 1**

Ermüdung bzw. der Erholungsbedarf nimmt mit zunehmender Zeit immer stärker zu!

Ermüdung nimmt anfangs stärker ab als am Ende

### **Grundsatz 2**

Der Erholungseffekt ist am Anfang stärker als am Ende einer Pause!

