

Quelle:

[www.lazarus.at/2022/06/28/usz-zuerich-wie-gesundheitspersonal-psychisch-gesund-bleiben-kann](http://www.lazarus.at/2022/06/28/usz-zuerich-wie-gesundheitspersonal-psychisch-gesund-bleiben-kann)

## **USZ Zürich: Wie Gesundheitspersonal psychisch gesund bleiben kann**



**„Aktive, körperliche Aktivitäten weisen grosses Erholungspotenzial auf“, sagt Psychologin Sonja Weilenmann vom Universitätsspital Zürich. Sie beschäftigt sich mit der psychischen Gesundheit beim Gesundheitspersonal und erläutert in diesem Beitrag, wie Mitarbeitende möglichst gesund bleiben kann und wie man die Sommerferien gestalten könnte, um Energie zu tanken ...**

> [Lesen Sie den gesamten Beitrag hier](#)