



## Fit durchs Jahr

2016



Der Mensch ist ein Gewohnheitstier – Verhaltensveränderung ist nicht leicht. Ritualisierung kann helfen, persönliche Maßnahmen der Gesundheitsförderung langfristig umzusetzen. Rituale geben Halt und Orientierung. Gerade in der Kindererziehung spielen sie daher eine große Rolle. Sie sind in allen Kulturen und Religionen dieser Welt fest verankert. Nicht nur Kinder brauchen diese Stabilisation, sondern auch Erwachsene. Rituale dienen besonders in Entscheidungs- und Stresssituationen verhaltensstabilisierend, denn sie beruhigen die Nervenzellen im Gehirn. Machen Sie also eine der folgenden Übungen zu Ihrem persönlichen Wohlfühlritual.

Jeden Montag erhalten Sie durch Ihren Kalender eine kurze Erinnerung, die Sie beim Festigen des Wohlfühlrituals unterstützen soll. Wählen Sie eine der folgenden Übungen aus. Jetzt haben Sie 12 Monate Zeit, um dieses Ritual zu einer guten Quelle Ihrer Gesundheit zu machen. Viel Erfolg damit!

### **1. Ich streck mich fit: Die Hängematte**

Haben Sie sich heute Morgen schon genüsslich gestreckt? Dehnen und Strecken regt die Durchblutung vor allem der Rückenmuskulatur an und wirkt dadurch schmerzlindernd. Außerdem nehmen Sie damit einen positiv Einfluss auf Ihre Körperhaltung.

Setzen Sie sich auf Ihrem Stuhl ganz nach hinten. Füße stehen fest am Boden. Verschränken Sie die Finger beider Hände ineinander und legen Sie die Hände an Ihren Hinterkopf – Ihr Kopf ruht auf Ihren Händen wie in einer Hängematte. Lehnen Sie sich so weit wie möglich nach hinten: Die Ellbogen gehen weit nach hinten und Ihr Brustkorb schiebt sich ein Stück nach vorne. Atmen Sie tief durch. Genießen Sie diese Position für mindestens 30 Sekunden. Schließen Sie die Augen und denken Sie an etwas Schönes, oder lassen Sie Ihren Blick aus dem Fenster schweifen.

### **2. Entspannung für die Augen: Blickstaffette**

Wie lange schauen Sie während der Arbeit auf den Bildschirm? Wie oft gönnen Sie Ihren Augen dabei bewusst eine Pause? Durch langes Arbeiten am Bildschirm ermüdet die Augenmuskulatur. Dies geschieht zum einen durch das statische Fokussieren auf einen nahen Punkt, zum anderen durch den stark verminderten Lidschlag. Normal sind 10 bis 15 Lidschläge pro Minute; bei Bildschirmarbeit kann sich das durchaus auf 2-4 Lidschläge pro Minute reduzieren. Sorgen Sie durch Dynamik für gezielte Entspannung:

Setzen Sie sich bequem hin und richten Sie Ihren Blick aus dem Fenster. Suchen Sie sich am Horizont einen Punkt, auf dem Sie Ihren Blick einen Moment ruhen lassen. Nun beginnen Sie, in Etappen weitere Dinge zu fokussieren und kurz dort zu verweilen. Kommen Sie mit Ihrem Blick Stück für Stück näher, bis Sie wieder im Raum angekommen sind.

Überprüfen Sie auch nochmal die Höhe Ihres Bildschirms: die oberste Zeile sollte unter Augenhöhe sein!

### **3. Gute Gefühle für mich: Power Posing**

Wie kraftvoll fühlen Sie sich am Montagmorgen? Stärken Sie sich selbst mit einer Runde Power Posing. So bezeichnet man das Einnehmen von Körperhaltungen, die Ausdruck von Stärke und Kraft sind. Personen, die für ein bis drei Minuten Power Posen einnehmen und sich bewusst aufrichten, fühlen sich gestärkter als Personen, die sich klein machen. Nutzen Sie diesen Effekt für einen beschwingten Start in die Woche. Bauch rein, Brust raus, Beine breit und Arme in die Hüfte: Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße schulterbreit für einen festen Stand. Heben Sie das Kinn und stemmen Sie die Arme in die Hüften. Nehmen Sie Ihre Position bewusst wahr und halten Sie sie für zwei Minuten.

### **4. Dampf ablassen: Atementspannung**

Haben Sie heute schon tief durchgeatmet? Wie empfinden Sie die Luft im Raum? Haben Sie an Ihrem Arbeitsplatz schon für frische Luft gesorgt? Die Atmung ist die einzige Funktion unseres vegetativen Nervensystems, die wir gezielt steuern können. Auf diese Weise können wir andere Funktionen wie z. B. Herzschlag, Blutdruck und Verdauung beeinflussen. Indem Sie langsam und ruhig atmen, geben Sie Ihrem Körper ein Signal zur Entspannung: Öffnen Sie das Fenster und nehmen Sie sich eine Minute Zeit, bewusst frische Luft zu atmen. Konzentrieren Sie sich dabei ganz auf Ihre Atmung. Holen Sie tief Luft und lassen Sie sie langsam wieder ausströmen – finden Sie Ihren eigenen Rhythmus. Zählen Sie eine Minute lang Ihre Atemzüge. Beobachten Sie, wie Sie im Lauf der Zeit mit zunehmender Übung immer ruhiger und tiefer atmen und wie sich die Anzahl Ihrer Atemzüge im Verlauf des Jahres reduziert.

### **5. Prinzip Kollegialität**

Zu wem haben Sie heute schon ein nettes Wort gesagt?

Das soziale Umfeld ist eine wichtige Quelle von Gesundheit. Das ist uns allen sicherlich bewusst. Die Menschen in unserem direkten Umfeld haben einen Einfluss auf unsere Gesundheit. So spielt gerade das berufliche Umfeld eine besondere Rolle. Teilweise verbringen wir mehr Zeit mit unseren Vorgesetzten und Kollegen als mit der eigenen Familie. Daher sind kollegiale Unterstützung, Wertschätzung und Respekt elementare Teile in der Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz. Gehen Sie heute bewusst zu Ihrem Chef (ja, auch Chefs brauchen Anerkennung) oder Ihrem Kollegen und sagen Sie ein Dankeschön für die Zusammenarbeit oder machen Sie Ihrem Gegenüber ein ehrlich gemeintes Kompliment. Sie leisten dadurch einen entscheidenden Beitrag zu einem guten Betriebsklima!

### **6. Bewusste Minipause**

Wie entscheiden Sie, wann Sie eine Pause einlegen? Wie werden Ihre Pausen heute aussehen? Eine gute Pausengestaltung fördert unter anderem Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden, Gesundheit sowie die Fähigkeit zum Problemlösen. Der Erholungseffekt von Pausen ist zu Beginn am stärksten - nutzen Sie diesen Effekt und gönnen Sie sich heute eine Minipause: Minipausen dauern nur eine bis fünf Minuten. Wenn möglich, sollten Sie in dieser kurzen Pause eine andere Körperhaltung einnehmen (aufstehen, sich strecken) und auch Ihre Augen entlasten.

### **7. Effektive Bewegung**

Jede Form der Bewegung hat einen Einfluss auf Ihre Gesundheit! Und ist zugleich die erfolgreichste Form der Stressbewältigung. Damit Bewegung zu einem langfristig wirksamen Mittel gegen Stress wird, geben Sie ihr einen festen Platz in Ihrem Tagesablauf. Wie wäre es beispielsweise, morgens zur Arbeit zu laufen oder das Auto auf einem weiter entfernten Parkplatz abzustellen? Oder Bauen Sie im Tagesverlauf immer wieder etwas Bewegung ein: in der Mittagspause einen kurzen, zügigen Spaziergang machen, die Treppe nehmen statt Aufzug fahren, oder während langer Schreibtischarbeit zwischendurch aufstehen. Gehen Sie persönlich bei einem Kollegen vorbei anstatt ihm die Information per Mail mitzuteilen!

### **8. Humor hilft (fast) immer**

Mit wem haben Sie heute schon gelacht?

Lachen fördert die Gesundheit. Es hilft zur Entspannung, die Körperhaltung verbessert sich, das Immunsystem des Körpers wird gestärkt, die Bronchien werden besser durchlüftet und das soziale Klima erwärmt sich spürbar! Suchen Sie das Gespräch mit einem Kollegen oder einer Kollegin oder vielleicht geben Sie den

Witz des Monats preis!?! Mitarbeiter aus Firma A: „Bei uns gibt es viele Gesundheitsförderprogramme, z.B. auch Stressbewältigungsseminare.“ Mitarbeiter aus Firma B: „Wir brauchen so etwas nicht. Wir arbeiten seit vielen Jahren nach der Robinson-Methode der Stressbewältigung.“ „Die kenne ich gar nicht, was ist denn das?“ „Warten bis Freitag kommt!“

## **9. Gut für Bauch und Rücken: Tischdrücken**

Wie aufrecht sitzen Sie im Moment? Wie fühlt sich ihr Oberkörper an: Die Schultern, die Brust, der Bauch, der Rücken? Eine gut gekräftigte Arm- und Oberkörpermuskulatur dient der Aufrichtung und Stabilisation des Rumpfes, beugt schneller Ermüdung der Muskulatur vor und macht leistungsfähiger. Die folgende Übung kräftigt sanft durch regelmäßige Wiederholung: Setzen Sie sich auf die Stuhlkante, beide Hände liegen flach auf der Tischplatte. Geben Sie mit den Händen Druck auf den Tisch, ohne dass sich Ihr Oberkörper bewegt, halten Sie die Spannung zehn Sekunden. Dann legen Sie die Hände von unten an die Tischplatte, geben Druck nach oben gegen den Tisch, ohne den Oberkörper zu bewegen. Halten Sie die Spannung auch in dieser Position zehn Sekunden lang. Nun legen Sie die linke Hand auf, die rechte Hand unter die Tischplatte und geben von beiden Seiten Druck – halten Sie die Spannung und wechseln Sie nach zehn Sekunden rechte und linke Hand. Wiederholen Sie die Übungen jeweils drei Mal.

## **10. Durst gelöscht?**

Steht gerade ein gefülltes Glas mit Wasser oder eine Tasse mit Tee vor Ihnen? Der menschliche Körper besteht zu 75 % aus Wasser und zu 25 % aus festen Substanzen. Wasser ist das Lebensmittel schlechthin. Es fördert Konzentration und Aufmerksamkeit und schützt vor Kopfschmerzen. Ernährungsphysiologen empfehlen einem Mann, er sollte täglich 2,5 Liter Flüssigkeit trinken, bei Frauen sind es 2 Liter. Es gibt auch Empfehlungen, die sich am Körpergewicht orientieren: 0,03 Liter pro Kilogramm Körpergewicht. Die einfachste Faustregel für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr lautet: Einmal am Tag sollte unser Urin hellgelb sein – so zeigt der Körper an, dass er genügend Flüssigkeit bekommen hat. Ist unser Urin immer dunkelgelb gefärbt, ist das ein Zeichen dafür, dass unser Körper alle Stoffe, die er loswerden möchte, in eine geringe Menge Flüssigkeit „packen“ muss und wir zu wenig getrunken haben.

## **11. Massage gefällig?**

Berührungen tun gut und fast jeder wünscht sich hin und wieder eine Massage. Hier das persönliche Selbstmassageprogramm: Nehmen Sie einen Tennisball und legen Sie diesen zwischen Ihren Rücken und die Rückenlehne des Bürostuhls (auch im Stehen an der Wand durchzuführen). Bewegen Sie sich nun langsam über den Ball oder lehnen Sie sich mit etwas Druck gegen Ihre Rückenlehne bzw. die Wand, so dass der Ball einen leichten Druck auf die Stelle an Ihrem Rücken ausübt. Spüren Sie, wie die Muskulatur besser durchblutet wird und sich entspannt!

## **12. Ausgleich für den Arm**

Gerade bei Schreib- und drehenden Arbeiten werden die Unterarme und Handgelenke gefordert. Gönnen Sie ihnen mal wieder eine Pause! Stellen Sie sich vor Ihren Schreibtisch in Schrittstellung. Legen Sie Ihre Handflächen auf den Tisch und drehen Ihre Hände nach außen bis Ihre Fingerspitzen zu Ihnen zeigen. Achten Sie darauf, dass die Handflächen nicht von dem Tisch abheben. Versuchen Sie Ihre Ellbogen so weit wie möglich zu strecken. Ihre Schultern bleiben locker. Bewegen Sie Ihren Körper nach hinten bis an der Innenseite des Unterarms eine Dehnung zu spüren ist.

Haben Sie eine passende Übung ausgewählt, die von nun an fester Bestandteil Ihres Arbeitsalltags werden kann? Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung, Geduld mit sich selbst und vor allem ein gesundes Jahr 2016!

Bei Fragen stehen wir Ihnen auch im Jahr 2016 jederzeit gerne zur Verfügung:

[info@ggw-homburg.de](mailto:info@ggw-homburg.de)

[www.ggw-homburg.de](http://www.ggw-homburg.de)

Ihr Team der GGW Homburg