



## Fit durchs Jahr 2019



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!