



Buch Fit von neun bis fünf

Energie- und Konzentrationstipps für den Büroalltag

Helga Baureis
Orell Füssli, 2009

Rezension

Stress, Hektik, Leistungsdruck und Zeitmangel gehören zum Büroalltag. Ein paar kleine Übungen für zwischendurch können helfen, neue Energie zu tanken. Helga Baureis hat in ihrem Ratgeber eine Vielzahl von Tipps zusammengetragen. Den Leser erwarten ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse, Methoden aus der traditionellen chinesischen Medizin und aus dem Feng-Shui, physiotherapeutische Übungen, buddhistische Handgesten und sogar Erkenntnisse aus der Farbenlehre: So soll ein blauer Schal vor Halsentzündungen schützen. Das Beispiel zeigt, dass man manchen Ratschlägen kritisch begegnen sollte – insbesondere der mehrfachen Empfehlung des Arzneimittels „Rechtsregulat“, dessen Bezugsquellen auch gleich genannt werden. Obwohl manches für den weniger spirituellen Leser nur schwer nachvollziehbar ist, finden sich in *Fit von neun bis fünf* doch viele wertvolle Tipps. *BooksInShort* empfiehlt das Buch allen Stressgeplagten, die etwas für ihre geistige und körperliche Gesundheit tun wollen.

Take-aways

- Der Arbeitsalltag bietet wenig Raum für Entspannung und gesunde Ernährung – umso besser sollten Sie ihn nutzen.
- Starten Sie mit guten Gedanken und einem gesunden Frühstück in den Tag.
- Im Wasser steckt viel Kraft. Trinken Sie über den Tag verteilt sehr viel davon.
- Alle 90 Minuten verlangt der Körper nach einer kurzen Pause. Gönnen Sie ihm diese.
- Lachen Sie viel. Selbst grundloses Lachen lohnt sich: Es trainiert nicht nur viele Gesichtsmuskeln, sondern aktiviert auch positive Gefühle.
- Bewegen Sie sich so oft wie möglich; das baut Stress ab und beugt Verspannungen sowie der Übersäuerung des Körpers vor.
- Achten Sie auf eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung. Frisches Obst und Gemüse, aber auch Nüsse und Trockenobst sind gesunde Lieferanten.
- Machen Sie regelmäßig Entspannungs- und Lockerungsübungen. Das hilft gegen Rücken- und Muskelschmerzen sowie Verspannungen.
- Achten Sie auf die richtige Sitz- und Kopfhaltung vor Ihrem Computer.
- Schalten Sie nach Feierabend ab und lassen Sie die Arbeit im Büro. Nur so können Sie richtig entspannen und sind am nächsten Tag fit und motiviert.

Zusammenfassung

Tipps für Morgenmuffel

Sie lieben die Snooze-Funktion Ihres Weckers? Ihnen fällt es schwer, morgens aus dem Bett zu kommen? Dann machen Sie sich kein schlechtes Gewissen, sondern kuscheln Sie sich noch ein paar Minuten unter Ihre Decke. Überlegen Sie, auf welche Momente des heutigen Tages Sie besonders gespannt sind und worauf Sie sich freuen können.

„Warten Sie nicht auf den nächsten Urlaub, um loszulassen. Bauen Sie sich lieber rechtzeitig kleine Entspannungsinseln in Ihren Büroalltag ein.“

Um Energie für den Tag zu tanken, machen Sie z. B. eine Ohrenmassage: Nehmen Sie Ihre Ohrmuschel am oberen Ende zwischen Zeigefinger und Daumen und massieren Sie sie langsam einige Minuten nach unten durch. Die Stimulation der über 400 Akupunkturpunkte ist ein angenehmer Muntermacher. Wenn Sie gar nicht hochkommen, schnuppern Sie an einem Fläschchen Rosmarinöl, das griffbereit auf Ihrem Nachttisch steht. Dieses ätherische Öl macht munter und hilft gegen Morgenmuffel.

„Es ist keine Faulenzerei, wenn Sie zwischendurch auftanken. Sie übernehmen dadurch Verantwortung für Ihre Gesundheit und Ihre Leistungsfähigkeit.“

Was Sie jetzt essen, wird Ihr Körper in Windeseile in Energie umwandeln. Starten Sie deshalb mit einem selbst gemachten Smoothie: Obstsaft Ihrer Wahl in den Mixer, Früchte wie Bananen oder Pfirsiche dazu, einmal pürieren – fertig. Ein wärmendes Frühstück gibt ebenfalls Kraft: Rösten Sie eine Tasse Haferflocken mit Nüssen in der Pfanne kurz an, parallel dazu erwärmen Sie eine Tasse Kirschsafte mit einer Prise Zimt in einem Topf und fügen klein geschnittenes Trockenobst hinzu. Dann mischen und genießen Sie das Ganze. Anstatt Kaffee trinken Sie am besten naturtrüben Apfelsaft, den sie mit zwei Scheibchen Ingwer, einem halben Teelöffel Zimt und einem Sternanis zehn Minuten sanft köcheln lassen.

Geistige Höhenflüge statt Stress

Am Vormittag erreicht unsere Aufmerksamkeitsspanne den Höhepunkt, und wir können kreativ und konzentriert arbeiten. Nutzen Sie diese Zeit, um Problemlösungen zu erarbeiten oder wichtige Geschäftstermine wahrzunehmen. Falls es stressig wird, hilft Folgendes:

- **Wasser:** Trinken Sie viel davon, am besten zimmertemperiert und ohne Kohlensäure. Ihren täglichen Wasserbedarf errechnen Sie wie folgt: Teilen Sie Ihr Körpergewicht durch drei und das Ergebnis wiederum durch vier – das ist die Anzahl der notwendigen Zwei-Deziliter-Gläser.
- **Mudra:** So nennt man buddhistische Handgesten, die sich positiv aufs Körpergefühl auswirken. Die Mudra gegen Stress geht so: Legen Sie die Spitzen von Ringfinger und Daumen Ihrer linken Hand aneinander; die anderen Finger bleiben gestreckt. Halten Sie die Handgeste, bis Sie sich ruhiger fühlen. Diese Mudra können Sie jederzeit unauffällig anwenden – auch mit beiden Händen.
- **Richtige Kleidung:** Tragen Sie luftdurchlässige Stoffe, im Sommer Seide, im Winter Wolle – das hilft gegen körperliche Stressreaktionen wie Schweiß. Stellen Sie sich vor, ein imaginärer Eiswürfel umschließe Sie.
- **Richtig essen und trinken:** Vermeiden Sie zu viel Kaffee, Schwarztee oder Cola; planen Sie zwischen zwei Terminen bewusst eine Pause ein. Essen Sie vor wichtigen Terminen weder zu viel noch zu wenig.
- **Lachen:** Das ist eines der wirkungsvollsten Mittel gegen Stress. Eine Minute Lachen hat denselben Effekt wie 45 Minuten Entspannungsübungen. Also: Lachen Sie drauflos. Falls Ihnen gerade nicht danach zumute ist, nehmen Sie einen Kugelschreiber zwischen die Zähne und beißen leicht zu. Ihre Gesichtsmuskulatur verzieht sich dabei wie beim Lachen. Das registriert Ihr Gehirn; Sie werden sich besser fühlen.

Schmackhafte Energielieferanten

Ausgewogene Ernährung ist essenziell für die Leistungsfähigkeit. Eine einseitige oder falsche Ernährung kann zu einer Übersäuerung des Körpers führen: Sie fühlen sich schlapp und verspannt. Vorbeugen können Sie dem mit saisonalem Gemüse oder Obst, das Sie in einer Frischhaltedose mit ins Büro nehmen: Karotten, Rettich, Radieschen, Gurken, Paprika, getrocknete Feigen, Erdbeeren, Äpfel oder Orangen. Diese Nahrungsmittel sind wahre Energiebündel – und gut gegen Übersäuerung. Das vielleicht gesündeste Getränk ist Tee. Im Sommer eignen sich besonders kühlende Kräutertees, im Winter hingegen sollten Sie zu einem wärmenden Yogi-Tee mit Ingwer, Pfeffer, Piment, Kardamom und Nelken greifen.

„Zwischen 6.00 und 7.00 Uhr ist ein guter Zeitpunkt aufzustehen, denn jetzt erwacht der Stoffwechsel und liefert Energie für den neuen Tag.“

Nicht weniger wichtig als die Ernährung ist regelmäßige Bewegung. Säure lagert sich in den Muskeln ab und führt zu Verspannungen. Bewegte Muskeln pumpen die Säuren weiter. Nutzen Sie deshalb sämtliche Möglichkeiten, sich zu bewegen – statt des Fahrstuhls nehmen Sie die Treppe zum nächsten Stockwerk.

Das Nachmittagstief

Nach dem Essen überkommt uns oft die Mittagsmüdigkeit. Der Körper verdaut; ein Mittagschläfchen wäre jetzt gesund. Alternativen sind die folgenden Fitmacher:

- **Sauerstoff:** Frische Luft kann Wunder bewirken. Gehen Sie ans offene Fenster und atmen Sie bewusst tief ein und aus. Fühlen Sie, wie die Luft durch Ihren Körper strömt.
- **Zeichnen:** Um Ihre Konzentration wiederzuerlangen, können Sie eine witzige Übung machen: Legen Sie ein leeres Blatt vor sich und nehmen Sie in jede Hand einen andersfarbigen Stift. Malen Sie nun mit beiden Händen wild drauflos, irgendetwas. Das regt Ihr Gehirn an und macht sogar noch Spaß.
- **Ätherische Öle:** Ein paar Tropfen Zitronenöl oder Lemongrass-Öl in einer Duftlampe schärfen den Verstand und verbessern Ihre Gedächtnisleistung – und es duftet angenehm.

Nach dem Tief das zweite Hoch

Nachdem das Mittagstief überwunden ist, sind wir wieder zu Höchstleistungen bereit. Unser Tatendrang kann allerdings leicht im Stress enden. Fühlen Sie sich überfordert, dann verschaffen Sie sich erst mal Klarheit und betrachten Sie die Stresssituation aus der Adlerperspektive: Ist die Lage wirklich so schlimm, wie sie sich Ihnen gerade darstellt? Was gibt es Positives daran? Wie haben Sie bislang derartige Situationen gelöst? Was wäre der „Worst Case“? Wie werden Sie in einem Jahr darüber denken? Diese Fragen werden Ihnen helfen, die Relationen zu sehen.

„Zwischen 10.00 und 12.00 Uhr sind wir zu geistigen Höhenflügen in der Lage.“

Stress hemmt die Kreativität. Nehmen Sie deshalb einen Stift und ein leeres Blatt. In die Mitte malen Sie nun ganz langsam das Unendlich-Zeichen (∞). Malen Sie mehrere Achten übereinander und folgen Sie dem Stift mit Ihren Augen. Diese Übung beruhigt und regt beide Gehirnhälften an. Wenn Sie nun ein weiteres Unendlich-Zeichen malen, werden Sie sehen, dass es viel perfekter ist als das erste.

„Strecken und dehnen Sie sich doch gleich jetzt mal in alle Richtungen: nach oben, nach links, nach unten, nach rechts. Machen Sie es wie ein Katze, die auf dem Rücken liegt und alle Viere von sich streckt und dabei genüsslich gähnt.“

Auch Bewegung kann die Ausschüttung von Stresshormonen stoppen. Gehen Sie einfach den Flur entlang oder ein paar Stockwerke hinauf oder hinunter. Überhaupt

sollten Sie auf Ihre innere Uhr hören und sich regelmäßig eine kurze Auszeit gönnen. Spätestens nach 90 Minuten konzentrierter Arbeit verlangt der Körper nach einer Entspannungspause. Ihm diese zu verweigern, bringt nichts. Hinzu kommt, dass Pausen keine verlorene Zeit sind – das Unbewusste arbeitet währenddessen weiter.

„Viele Schmerzen durch Verspannungen und schiefe Körperhaltungen lassen sich vermeiden, wenn wir ein wenig darauf achten, wie wir am Schreibtisch sitzen.“

Schließlich können gewisse Vitamine und Mineralstoffe die Stressresistenz steigern, insbesondere Vitamin B, das sich u. a. in Fisch, Mandeln oder Reis findet, Vitamin C, Kalzium, Kalium und Magnesium. Nimmt der Stress trotzdem überhand und macht Ihnen Kopfschmerzen, dann hilft ein Klassiker: ein Espresso mit einem Schuss Zitronensaft.

Körperliche Verspannung

Sie fühlen sich oft verspannt? Einige kurze Übungen helfen, die Muskulatur zu lockern:

- Entspannen Sie Zunge, Kiefer, Hals und Gesicht. Pressen Sie dann Ihre Zunge fest gegen den Gaumen und atmen Sie dabei tief und langsam ein. Beim Ausatmen lösen Sie den Druck. Wiederholen Sie diese Übung ein paar Mal.
- Eine schlechte Sitzhaltung sorgt für Schmerzen in den Schultern. Beugen Sie dem vor, indem Sie sich aufrecht hinsetzen. Lassen Sie immer mal wieder Ihre Arme nach unten hängen. Kreisen Sie zehnmal mit Ihren Schultern nach hinten, anschließend zehnmal nach vorne. Atmen Sie dabei tief ein und aus.
- Vom vielen Tippen können auch die Hände verspannt sein. Schütteln Sie sie kräftig aus, in alle Richtungen. Danach kreisen Sie Ihre Hände je fünfmal nach innen und außen. Zuletzt öffnen und schließen Sie die Hände fünfmal.
- Wenn der Rücken schmerzt, strecken Sie beide Arme mit geballten Fäusten nach vorne aus; die Handrücken zeigen dabei nach außen. Atmen Sie tief ein und ziehen Sie beim Ausatmen die gestreckten Arme langsam auseinander, bis sich die Schulterblätter fast berühren – so als ob Sie Gitterstäbe auseinanderbiegen würden. Beim Einatmen führen Sie beide Arme wieder zusammen.

Gesunde Körperhaltung

Wie schon erwähnt: Die Sitzposition beim Arbeiten ist überaus wichtig. Wer sich eine gute Haltung angewöhnt, wird viel seltener – wenn überhaupt – von Verspannungen und Schmerzen geplagt. So machen Sie es richtig:

- Schlagen Sie Ihre Beine nicht übereinander: Das stört die Blutzirkulation; Sehnen und Bänder werden gequetscht. Stellen Sie stattdessen beide Beine fest nebeneinander auf den Boden und legen Sie sie bei jeder Gelegenheit hoch, um den Blutrückfluss anzuregen.
- Achten Sie darauf, dass Sie gerade sitzen. Die Vorderkante Ihres Stuhls sollte sich auf der Höhe Ihrer Kniekehlen befinden; die Sitzfläche sollte ein wenig nach vorne abfallen, alternativ eignet sich ein Sitzkeil. Der ideale Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel beträgt 90 Grad, dasselbe gilt für den Winkel der Ober- und Unterarme.
- Der ideale Abstand zwischen Kopf und Monitor beträgt 60–80 cm. Die oberste Textzeile sollte sich dabei auf Augenhöhe befinden.

Endspurt: Ordnung schaffen

Kurz vor Feierabend stellen sich Gehirn und Körper auf Entspannung ein. Verrichten Sie nach 16 Uhr möglichst nur monotone und routinemäßige Aufgaben. Oder beschäftigen Sie sich mit Ihrem Schreibtisch: Räumen Sie ihn auf, bevor Sie nach Hause gehen. Ebenso sämtliche Schubladen und Regale sowie Ihre Ordner auf dem PC. Trennen Sie sich von Unnützem. So behalten Sie den Überblick und haben auch Ordnung im Kopf. Das sorgt für ein entspanntes Gefühl. Was die Büroeinrichtung betrifft, lohnt es sich, einen Tipp aus dem Feng-Shui zu beherzigen: Sitzen Sie mit Ihrem Rücken zur Wand, oder stellen Sie eine große Pflanze hinter sich – das befriedigt Ihr Bedürfnis nach Schutz. Ihr Blick sollte gegen die Tür gehen; so behalten Sie die Kontrolle. Die Bilder in Ihrem Büro sollten Ihnen eine Aussicht auf offene Landschaften bieten (z. B. aufs Meer); Bilder mit Bergen oder anderen „Hindernissen“ hängen Sie besser hinter sich auf.

„Stellen Sie sich zum Schluss vor, wie alles, was noch an Stress vorhanden ist, an einer Schnur tief in den Boden rinnt.“

Zu guter Letzt müssen Sie loslassen können, statt die Arbeit und die damit verbundenen Probleme mit nach Hause zu nehmen. Dort geht der Stress dann weiter. Wenn Sie das Büro verlassen, stellen Sie sich deshalb vor, dass Sie alles, was die Arbeit betrifft, an einen imaginären Kleiderhaken hängen. Lassen Sie los und machen Sie entspannt Feierabend.

Über die Autorin

Helga Baureis leitet eine Praxis für Kinesiologie und Coaching in Mannheim und arbeitet als Seminarleiterin für verschiedene Unternehmen.
