

Stand: Juni 2019



Beweg Dich!

Sie wollen sich mehr bewegen, gesünder ernähren und stressresistenter werden? Damit Sie alle wichtigen Informationen aus unserer Fitness-Titelgeschichte im Alltag schnell zur Hand haben, fassen wir hier noch einmal die 10 wichtigsten Tipps kompakt zusammen

Termine eintragen

Notieren Sie Sporttermine in Ihrem Kalender – nur so werden sie zu einem festen Alltagsbestandteil, und regelmäßige Bewegung wird zur Gewohnheit. Außerdem dokumentieren Sie so Ihre Erfolge!

Bewegung integrieren

Wenn Ihr Arbeitsumfeld die Möglichkeit dazu bietet, können Sie Bewegung in Ihren Alltag integrieren: telefonieren Sie beispielsweise im Stehen und machen Sie – wenn es das Gespräch zulässt – dabei Kniebeugen. Machen Sie Liegestütze, während die Kaffeemaschine läuft.

Schlaganfall-Gefahr reduzieren

Wer jahrelang zu fettig isst, läuft Gefahr, dass seine Arterien verkalken und es zu einem Schlaganfall kommt.

Verdauung unterstützen

Nach jedem Essen braucht die Verdauung rund vier Stunden, bevor sie an die Feinverwertung der Lebensmittel geht. Im Idealfall sollte die letzte größere Mahlzeit deshalb mindestens vier Stunden vor dem Schlafengehen gegessen werden. Wer schlecht schläft, sollte auf fettes Fleisch, Bratkartoffeln, Kohl, Kraut, Rohkost und hartgekochte Eier verzichten. Diese Lebensmittel verursachen schnell Blähungen und liegen schwer im Magen.

Leistungsfähigkeit erhalten

Machen Sie regelmäßig Sport. Er hilft dabei, den Tiefschlaf zu verlängern, in dem wir uns am besten erholen. Und guter Schlaf ist wichtig, um tagsüber leistungsfähig zu sein.

Biorhythmus *folgen*

Wer die Gelegenheit hat, sollte seinem Biorhythmus folgen, und dann zu Bett gehen und aufstehen, wenn der Körper Müdigkeit bzw. Wachheit signalisiert.

Mittagsschlaf *machen*

Studien haben ergeben, dass ein Mittagsschlaf die Leistungsfähigkeit in den folgenden Stunden um 35 Prozent steigert. Außerdem sinkt dadurch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 30 Prozent.

Schlafpensum *einhalten*

Achten Sie auf ausreichend Schlaf. Wer nur fünf Stunden oder weniger schläft, büßt 50 Prozent seiner Entscheidungsfähigkeit und 20 Prozent seiner Gedächtnisleistung ein. Nach 24 Stunden ohne Schlaf verhält ein Mensch sich so, als hätte er 1 Promille Alkohol im Blut – inklusive der damit verbundenen Selbstüberschätzung. Konzentrieren kann man sich dann kaum noch.

Tageslicht *tanken*

Wer tagsüber zu wenig Tageslicht abbekommt, schüttet abends zu wenig Schlafhormone – das sogenannte Melatonin – aus und kann dann nur schlecht einschlafen. Mindestens 20 Minuten sollten wir deshalb täglich draußen im Hellen verbringen. Das Licht verbessert auch unsere Stimmung.

Smartphones *weglegen*

Das blaue Licht von Smartphones, Tablets und Fernsehern steht in Verdacht, zusätzlich wach zu machen. Vor dem Schlafengehen sollte man die Geräte deshalb besser beiseitelegen.

Augen auf und durch!

Sie haben heute Nacht schlecht geschlafen?
Mit diesen neun Tipps kommen Sie trotzdem gut durch den Tag

Wecker *aus!*

Gehören Sie auch zu denjenigen, die nach einer kurzen Nacht die Snooze-Funktion ihres Weckers ausreizen? Das Wegnicken und wieder aufwachen führt leider nicht dazu, dass wir uns fitter fühlen – im Gegenteil: Nach jedem Aufwachen müssen wir erneut gegen die Müdigkeit ankämpfen. Planen Sie deshalb lieber so, dass Sie nach dem Klingeln des Weckers noch kurz liegenbleiben können – schlafen Sie aber nicht nochmal ein.

Duschen Sie warm *und kalt!*

Die Wechselduschen regen den Kreislauf an. Im Laufe des Tages können Sie sich ein kühles Tuch in den Nacken legen oder sich ab und zu kaltes Wasser ins Gesicht spritzen.

Trinken Sie *viel Wasser!*

Wenn unser Körper nicht ausreichend mit Flüssigkeit versorgt ist, fühlen wir uns zusätzlich schlapp und müde. Trinken Sie deshalb gleich morgens ein großes Glas Wasser. Je nach Geschmack mit einem Spritzer Zitrone.

Nutzen Sie Pfefferminzöl!

Verreiben Sie etwas Pfefferminzöl zwischen Ihren Handgelenken und riechen ein paar Mal daran. Zusätzlich können Sie eine kleine Menge des Öls an Ihren Schläfen verreiben. Der Duft regt an und hilft auch gegen Kopfschmerzen.

Bewegen Sie sich an der frischen Luft!

Wer müde ist, neigt dazu, sich wenig zu bewegen. Dabei hilft uns Bewegung ganz besonders dabei, wach zu werden. Fahren Sie deshalb wenn möglich mit dem Fahrrad zum Kunden oder steigen Sie eine U-Bahnstation früher aus und laufen Sie das letzte Stück ins Büro. Auch ein Spaziergang in der Mittagspause hilft, um wieder fit zu werden.

Licht an!

Ein netter Nebeneffekt der Bewegung an der frischen Luft: Das Tageslicht (im Idealfall: Sonnenlicht) hilft dabei, das Schlafhormon Melatonin zu vertreiben und verbessert noch dazu die Stimmung. Achten sie außerdem darauf, dass Ihr Arbeitsplatz gut beleuchtet ist. Wenn es im Herbst und Winter draußen tagelang trüb ist, kann eine Tageslichtlampe helfen. Sie ist deutlich heller als gewöhnliche Zimmerlampen und kann auch als Stimmungsaufheller dienen.

Kauen Sie Kaugummi!

Die Kaubewegungen regen an und halten dadurch wach.

Essen Sie das Richtige!

Fettiges Essen oder große Mengen Kohlenhydrate sind nach einer kurzen Nacht tabu. Der Körper benötigt dann so viel Energie für die Verdauung, dass Sie sich zusätzlich schlapp fühlen. Besser sind leicht verdauliches Obst oder proteinhaltige Speisen wie Nüsse, Huhn, Fisch oder Joghurt.

Augen zu!

Wem mittags die Augen zufallen, der sollte sich nicht dagegen wehren. Wer kurz wegnickt, hat danach wieder rund 35 Prozent mehr Energie und hält den Nachmittag besser durch. Wichtig: Stehen Sie nach spätestens 30 Minuten wieder auf. Wer länger liegen bleibt, riskiert, in Tiefschlaf zu fallen. Dabei wird das Schlafhormon Melatonin ausgeschüttet. Danach fällt das Aufstehen doppelt schwer und das Gefühl der Müdigkeit bleibt häufig für den Rest des Tages.

Gesunde Mitarbeiter

Mit Betrieblichem Gesundheitsmanagement können Unternehmen ihre Mitarbeiter unterstützen, fit zu bleiben

Worum genau geht es beim Betrieblichen Gesundheitsmanagement?

Im Kern dreht sich das Betriebliche Gesundheitsmanagement, kurz BGM, um die Frage, wie der Arbeitsplatz, aber auch die Arbeitsabläufe für alle Beteiligten gesundheitsförderlich gestaltet werden können. Das Ziel ist es, dass Mitarbeiter erst gar nicht krank werden. Vom ergonomischen Bürostuhl über gesundes Essen in der Kantine, Yoga- oder Fitnesskurse bis hin zur Suchtprävention können unterschiedliche Maßnahmen darunterfallen.

Wer bezahlt die Maßnahmen zur Gesundheitsprävention?

Über das sogenannte Präventionsgesetz hat die Bundesregierung festgelegt, dass die Krankenkassen Gesundheitsförderung in Betrieben finanziell unterstützen müssen – 2019 mit mindestens 2,15 Euro pro Versichertem. Unterstützt werden von den Krankenkassen zertifizierte Angebote – beispielsweise zum Stressmanagement oder für mehr Bewegung. Um zu erfahren, welche Angebote es ganz konkret gibt, können Arbeitgeber sich an eine beliebige Krankenkasse oder eine von den Kassen gemeinsam eingerichtete Koordinierungsstelle wenden (bgf-koordinierungsstelle.de). Wenn Betriebe darüber hinaus selbst Geld für von den Krankenkassen zertifizierte Angebote ausgeben möchten, können sie 2019 bis zu 500 Euro pro Mitarbeiter steuerlich geltend machen.

Innovative Unternehmen

Es muss nicht immer Yoga sein: Firmen bieten Mitarbeitern zunehmend Möglichkeiten, sich im Büro zu entspannen

Die Firma **Memo**, ein ökologischer Versandhandel aus Greußenheim bei Würzburg, hat um ihr Firmengebäude herum einen Naturgarten angelegt, in dem die Mitarbeiter in den Pausen spazieren gehen und wieder Kraft tanken können. Für den Sommer gibt es außerdem eine Terrasse und für die kältere Jahreszeit einen Wintergarten.

Die Wirtschaftsprüfungsgesellschaft und Unternehmensberatung **PricewaterhouseCoopers** hat in ihrem Büro in Zürich einen Ruhe-Raum eingerichtet. Den ganzen Tag über wird hier alle halbe Stunde für die Beschäftigten ein 15-minütiges Entspannungsprogramm abgespielt.

Der Berliner **Spieleerfinder Wooga** stellt seinen Mitarbeitern für die Entspannung oder das Nickerchen zwischendurch Sofas zur Verfügung.

In vielen **japanischen Unternehmen** ist das Schläfchen zur Mittagszeit eine Selbstverständlichkeit. Die meisten Firmen haben dafür aber keinen eigenen Raum oder eine Sofalandschaft. Stattdessen lehnen sich die Mitarbeiter einfach in ihrem Bürostuhl zurück und schlafen für einige Minuten im Sitzen. Der Mittagsschlaf gilt in Japan nicht als Faulheit, sondern als Zeichen dafür, wie hart jemand in der Zeit zuvor gearbeitet hat.

Stimmt das?

STIMMT DAS?

„Gut schlafen heißt: durchschlafen!“

Jürgen Zulley, Schlafforscher: „Ein durchschnittlicher Schläfer wird pro Nacht 28 Mal wach. Doch nur wenn wir länger als drei Minuten wach liegen, erinnern wir uns morgens daran – ein Relikt aus der frühen Evolution der Menschheit. Als unsere Vorfahren noch in der Wildnis schliefen, konnte es überlebenswichtig sein, nachts hin und wieder nach dem Rechten zu sehen.“

STIMMT DAS?

„Ich sollte jeden Tag zwei bis drei Liter Wasser trinken“

Corinna Werner, Gesundheitsberaterin: „Der Flüssigkeitsbedarf hängt bei einem gesunden Menschen vom Körpergewicht ab. Um die richtige Menge auszurechnen, multipliziere ich mein Körpergewicht mit 0,03: Ein 75 Kilogramm schwerer gesunder Mensch hat also einen Flüssigkeitsbedarf von etwa 2,25 Litern pro Tag. Mache ich Sport oder habe ich Fieber, brauche ich mehr.“

STIMMT DAS?

„Nach einem Glas Bier oder Wein schlafe ich besser“

Jürgen Zulley, Schlafforscher: „Ja und nein. Alkohol hilft uns zwar dabei, schneller einzuschlafen, aber er stört auch unsere Erholung im Schlaf, weil er die natürliche Regulation von Tief- und Traumphasen durcheinanderbringt. Das liegt daran, dass Alkohol ein Narkotikum ist. Und niemand fühlt sich nach einer Narkose erholt.“

STIMMT DAS?

„Ich fahre mit dem Rad ins Büro – das ist genug Sport“

Dirk Lümke, Sportmediziner: „Als Sport, der auch meinen Trainingszustand verbessert, zählt die Fahrt mit dem Rad ins Büro nur dann, wenn ich dabei meinen persönlichen Trainingspuls erreiche. Ansonsten haben Sie sich zwar bewegt, aber nicht Ihre Fitness verbessert.“

Eine Formel, die einen individuellen Richtwert für den Trainingspuls: ergibt, lautet:

(Maximalpuls – Ruhepuls) : 2 + Ruhepuls

Den Ruhepuls misst man morgens vor dem Aufstehen – mit zwei Fingern am Handgelenk, an der Halsschlagader oder mit einer Pulsuhr. Einen Richtwert für seinen Maximalpuls berechnet man, indem man von der Zahl 220 das eigene Lebensalter abzieht.

Ein Beispiel: Eine 40-jährige Person hat einen Maximalpuls von etwa 180. Angenommen, sie hat einen Ruhepuls von 70, ergibt sich ein Trainingspuls von etwa 125: **(180-70): 2+70 = 125**

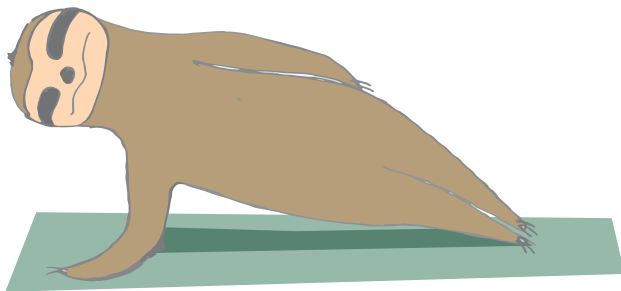
STIMMT DAS?

„Zu wenig Schlaf macht dick“

Corinna Werner, Gesundheitsberaterin: „Das stimmt. Während wir schlafen, produzieren wir das Hormon Leptin. Es sorgt dafür, dass wir nachts keinen Hunger bekommen. Schlafen wir nicht, produzieren wir das Hormon Ghrelin, das den Appetit anregt. Spätestens am nächsten Morgen essen wir dann mehr als nötig. Das führt auf Dauer zu Übergewicht.“

Jetzt sind *Sie dran*

BEWEGUNG Gesundheitsberaterin Corinna Werner hat für impulse ein Trainingsprogramm zusammengestellt, für das Sie nicht ins Fitnessstudio müssen

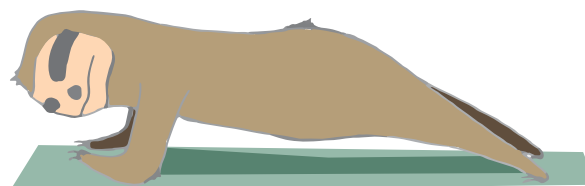
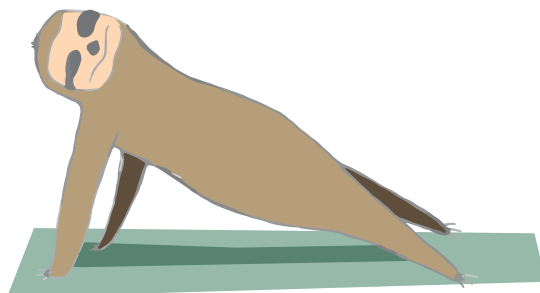


SEITSTÜTZ

Gehen Sie in Seitlage, und heben Sie Rumpf und Gesäß mit gestreckten Beinen an. Platzieren Sie die Ellenbogen unter Ihrer Schulter. **Ziel:** Bauch und Gesäß anspannen und 2 Minuten halten

RÜCKSTÜTZ

Drücken Sie gegen Ihre Hände und Füße, um Ihren Oberkörper anzuheben, und bilden Sie eine gerade Linie vom Kopf bis zu den Zehen. Die Finger zeigen zu den Füßen. **Ziel:** Bauch und Gesäß anspannen und 2 Minuten halten

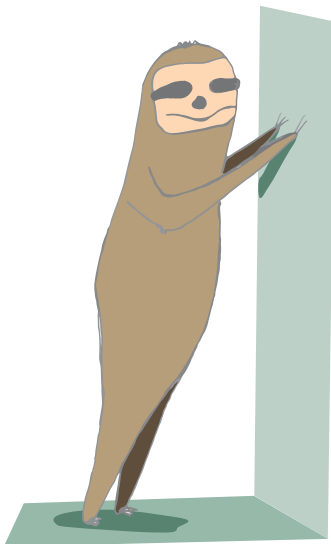


UNTERARMSTÜTZ

Heben Sie Beine und Rumpf an, indem Sie sich auf Ihre Unterarme und Fußballen stützen. Halten Sie den Rücken gerade. **Ziel:** Bauch und Gesäß anspannen und 2 Minuten halten

KNIEBEUGEN

Verlagern Sie das Gewicht auf die Fersen und strecken den Po dabei weit nach hinten, als würden Sie sich hinsetzen. Lassen Sie den Rücken aufrecht, und spannen Sie den Bauch an. Gehen Sie so tief wie möglich in die Knie. Anfänger können diese Übung über einem Stuhl absolvieren. **Ziel:** Bauch und Gesäß anspannen und 2 Minuten halten



LIEGESTÜTZ

ANFÄNGER

absolvieren die Übung an der Wand

ETWAS FITTERE

nutzen einen Tisch oder die Küchenarbeitsplatte

NOCH FITTERE

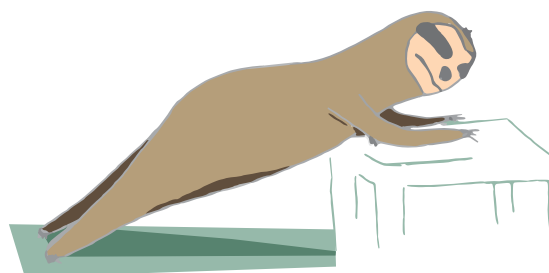
machen die Übung am Boden mit kleinen Bewegungen in den Armen (nicht ganz tief gehen)

PROFIS

machen die Übung am Boden und gehen mit den Armen ganz tief

ZIEL:

zweimal 10 bis 15 Wiederholungen



Melden sie sich!

Wir freuen uns auf Ihre Zuschriften und Anrufe:

Impulse Medien GmbH
Kundenbetreuung
Hammerbrookstr. 93
20097 Hamburg

Telefon: **040/609 4522-77**

Fax: **040/609 4522-99**

kundenbetreuung@impulse.de



Gern können Sie auch

Leserbriefe schicken:

leserbriefe@impulse.de

Fax: **040/609 4522-99**

IMPULSE MEDIEN

Herausgeber und geschäftsführender

Gesellschafter: Dr. Nikolaus Förster

Assistenz: Carina Ecksmann, Maïke Lesperance

MAGAZIN UND DIGITAL

Chefredaktion: Antonia Götsch,
Jonas Hetzer (Stv.)

Leitung: Nicole Basel (Digitalchefin), Andreas Kurz (Textchef), Kathrin Sander (Art Director), Angelika Unger (Online-CvD), Eva Weikert (CvD)

Redaktion: Jelena Altmann, Myriam Apke, Verena Bast, Lisa Büntemeyer, Heike Burmeister (Foto), Julia Müller, Peter Neitzsch, Gesche Peters, Olivia Samnick, Catalina Schröder, Vanessa Thie (Grafik), Anna Wilke

Akademie: Laura Blindow (Geschäftsleitung), Antonia Götsch (Programmleitung), Jana Biniyas, Elisabeth Dauer, Felina Kersting

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Antonia Götsch

VERLAG

Verlagsleitung: Laura Blindow,
Broder Buch-Winckel (Stv.)

Team: Tobias Auböck, Anna Bicker, Shanna Braun, Katrin Das, Adrian Hardt, Monira Mansour (Marketingleitung), Maïke Mattauch, Niklas Treugut, Veronica Thüsing

Kundenbetreuung: Andrea Braunger, Natalie Gersch, Katharina Slupina, Anja Verzelak

Anzeigen und Kooperationen: anzeigen@impulse.de

Anita Wendt (Leitung Media & Cooperations),
040/609 452-242, wendt.anita@impulse.de,
Cathleen Kliche (Campaign and Ad Manager),
040/609 452-224, kliche.cathleen@impulse.de,
Merle Aguilar (Sales Manager),
Tel. 040/609 452-254, aguilar.merle@impulse.de

Lifestyle-Anzeigen: Wencke von der Heydt,
Inspiring Network GmbH & Co. KG, Hoheluftchaussee 95,
20253 Hamburg, wvd.heydt@inspiring-network.com. 040/600 2887-41

Online-Vermarktung: Business Advertising GmbH, Tersteegenstr. 30,
40474 Düsseldorf, Thorsten Dütsch (Sales Director),
0211/1793 47-40, duetsch@businessad.de; Gerd Bielenberg (Marketing
Director), 0211/1793 47-45, bielenberg@businessad.de

IMPULSE-NETZWERK

Abos (= Mitgliedschaft im impulse-Netzwerk):

In Deutschland für 249€ im Jahr, monatlich ohne Frist kündbar
(10 Hefte frei Haus samt Digitalausgaben und Archivzugang).
Probe-Abo (3 Ausgaben) für 49,80 €. Im Juli/Aug. und Dez./Jan.
erscheinen jeweils Doppelausgaben (impulse.de/abo).

Für impulse-Mitglieder gelten vergünstigte Preise bei Firmenbesuchen
(siehe impulse.de/netzwerktreffen), Seminaren, Konferenzen und Reisen
der impulse-Akademie (impulse.de/akademie). In Ihrem persönlichen
Login-Bereich haben Sie exklusiven Zugriff auf weiterführende Tipps und
Recherchen sowie auf Audio-Angebote aus den aktuelle Heften.

impulse-Abo im Ausland: In Österreich 259€,

in der Schweiz 279€. Weitere Infos auf Anfrage.

impulse als Geschenk: In Deutschland 124,50€ für sechs Monate,
frei Haus.

Bestellen: impulse.de/shop

So finden Sie uns im Internet

-  impulse.de
-  impulse.de/wir-ueber-uns
-  impulse.de/shop
-  impulse.de/akademie
-  kreative-zerstoerer.de
-  facebook.com/impulse
-  twitter.com/impulse_inside
-  impulse.de/youtube
-  impulse.de/xing
-  impulse.de/linkedin
-  impulse.de/browserapp

