



MEIN SCHWEINEHUND HEISST UWE. WENN ICH SPORT MACHEN SOLL, BEFEHLE ICH IHM: „UWE, AB IN DIE ECKE!“ DORT BLEIBT ER SITZEN, BIS ICH FERTIG BIN. WENN ICH SPÄTER EIN STÜCK KUCHEN ESSE, DARF UWE OHNE SCHLECHTES GEWISSEN NEBEN MIR SITZEN. HABEN SIE IHREN SCHWEINEHUND HEUTE SCHON IN DIE ECKE GESCHICKT? VON JENNIFER WROBLEWSKY

AUF WIEDERSEHEN SCHWEINEHUND

Der Berufsalltag des typischen Schreibtischtäters ist vor allem durch zwei Dinge gekennzeichnet: hohe Anforderung an den Geist und gleichzeitig zu wenig Anforderung an den Körper. Im Schnitt legen Büroarbeiter gerade mal 450 Meter am Tag zu Fuß zurück. Zeit für Bewegung! „Der beste Ausgleich zum beruflichen Alltag ist körperliche Aktivität“, sagt Ingo Froböse, Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation im Sport und Leiter des Zentrums für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln. „Sport

ist wichtig, weil sich dadurch angestaute Aggressionen und Energien entladen können und der Körper in den Normalzustand zurückgeführt wird.“ Durch Stress wird das Hormon Cortisol verstärkt ausgeschüttet, das bei ständigem Vorhandensein die negative Eigenschaft hat, Gefäßwände anzugreifen. Dieses Stresshormon wird durch körperliche Aktivität kurzfristig und effizient abgebaut. Schreibtischhockern empfiehlt Froböse, der seinen Schweinehund Uwe getauft hat, eine kontinuierliche und einfach zu erlernende Sportart. „Bei Ausdauersport wie Nordic Walking, Schwimmen oder Radfahren kann man den **Geist einfach gehen lassen** und sich in einen meditativen Zustand versetzen.“ Um Emotionen auszuleben, seien Spielsportarten wie Tennis oder



COACHING ZONE ► **MENS SANA** in corpore sano – der Spruch vom gesunden Geist, der nur in einem gesunden Körper leben kann, trifft in unserem heutigen Alltag mehr denn je zu. Bei 14-Stundentagen und vielen sozialen Verpflichtungen nehmen sich jedoch immer weniger Menschen die Zeit zur Regeneration. Wer allerdings das stressige Berufsleben ruhiger und gelassener angehen will, kommt um Ausdauersportarten kaum herum. Ausdauersport sorgt dafür, dass der Level des Stresshormons Adrenalin nicht zu stark ansteigt, und **erhöht damit die Stresstoleranz**. Das wissen Sie alles schon? Aber Sie haben einfach keine Zeit? Bravo, das ist das beste Argument für Ihren inneren Schweinehund! Sie nehmen sich vor, morgens eine Stunde früher aufzustehen und joggen zu gehen – doch da liegt das Tier schon wieder auf Ihrem Kopfkissen. Sie lassen also die

Fußball sinnvoll. „Jubelschreie oder ein Tritt vor den Ball ziehen im Gegensatz zum kontrollierten Alltagsleben keine Probleme nach sich“, so der 49-Jährige. Eine andere Möglichkeit, etwas zu verändern, ist das Erlernen von Entspannungstechniken wie Yoga oder Autogenes Training. Entspannung muss immer aktiv herbeigeführt werden. Die richtige Balance findet der Körper nur durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung. Der Körper benötigt Belastung, damit er anschließend eine Entlastung eingehen kann. „Die meisten Menschen machen den Fehler, sich nach Feierabend vor den Fernseher zu legen. Das hat mit Entspannung nichts zu tun, sondern ist pure Berieselung“, erklärt Froböse.

Nicht nur nach Feierabend, sondern auch am Arbeitsplatz kann man Entspannung in den Alltag integrieren. So sollte man zum Beispiel in der Mittagspause einen Spaziergang machen, um Tageslicht an den Körper zu lassen – denn natürliches Licht reguliert den Hormonhaushalt. Danach den Fahrstuhl stehen lassen und über das Treppenhaus zum Arbeitsplatz zurückgehen. Das weckt die Lebensgeister und macht belastbar für die nächsten Stunden. In der Regel ist es der Rücken, der alle Belastungen des Büroalltags abbekommt. Stress führt schnell zu einer verkrampften Haltung und damit zu Verspannungen. „Gestresste Menschen atmen flacher. Das bewusste tiefe Ein- und Ausatmen, etwa dreibis viermal, versorgt den Organismus besser mit Sauerstoff und bringt den Körper in einen entspannten Atemrhythmus“, erklärt Froböse. Eine weitere Übung lockert ebenfalls die Muskeln: Aufrecht im Bürostuhl sitzen und beide Schultern soweit es geht zu den Ohren ziehen. Danach die Schultern wieder fallen lassen und nach unten drücken.

Wer über die Büroübungen hinaus etwas für sich tun will, sollte sich für eine Sportart entscheiden, die zu ihm passt. Spaß sollte sie machen und dazu zeiteffizient und wenig aufwendig sein – denn da Sport dem Stressabbau dienen soll, darf er **nicht in Stress ausarten** ▽. Wichtig ist, dass man überhaupt etwas für sich tut. Denn Sport stärkt das Immunsystem, das dadurch sensibler wird und effizienter in der Abwehr von äußeren Angriffen. Und wenn das Immunsystem fit ist, fühlt man sich gut – und ist automatisch auch im Job leistungsfähiger. Denn eines ist klar: Im Arbeitsleben ist man heutzutage großen Belastungen ausgesetzt. In immer kürzerer Zeit sollen die Mitarbeiter immer mehr erreichen. Das schaffen sie oft nur unter einem permanent hohen Druck – den viele auf Dauer nicht aushalten. Die Folge sind Symptome wie Überarbeitung, Erschöpfung oder reduzierte Leistungsfähigkeit. Wer merkt, dass er bald schlapp macht, sollte schnell die Handbremse ziehen und Sport betreiben. Denn wer körperlich fit ist, hat nicht nur mehr Freude an der Leistung, sondern auch eine fitte Ausstrahlung – und die kommt im Job bei Kollegen, Vorgesetzten und Geschäftspartnern einfach gut rüber.

PULS RAUF

AEROBIC Übungen aus klassischer Gymnastik und freiem Tanz. Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Koordination werden trainiert und Glückshormone freigesetzt. www.aerobictrainer.de

BEACHVOLLEYBALL Sportart mit Urlaubsfeeling! Man braucht zwei Mannschaften, ein Netz und etwas Sand. Der Körper wird trainiert, Reaktionsprozesse und soziale Kompetenzen gefördert. www.volleyball-verband.de

CAPOEIRA Brasilianische Kampfkunst mit schnellen Kicks und dynamischen Drehritten. Zwei Leute bewegen sich im Spiel zwischen Angriff und Abwehr. Capoeira trainiert Rhythmus- und Koordinationsfähigkeiten. www.capoeira.de

FECHTEN Kampfsportart, die neben strategischer Raffinesse höchste körperliche Fitness erfordert. Reaktionsvermögen, Entschlossenheit, Schnelligkeit und Konzentration sind die Grundeigenschaften. www.fechten.org

KICKBOXEN Eine Mischung aus den Kampfkünsten Boxing, Karate und Taekwondo. Neben Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und einer Verbesserung der Körperspannung werden Koordination, Selbstbeherrschung und Bewusstsein geschult. www.wako-deutschland.de

LE PARKOUR Le Parkour ist „die Kunst der Fortbewegung“ durch Stadt und Natur. Auftauchende Hindernisse werden elegant und mit fließenden Bewegungen überwunden, geistige Anforderungen mit Körperbeherrschung kombiniert. www.pawa.de

PILATES Fitness-Programm, das gleichzeitig alle Muskelgruppen des Körpers kräftigt. Die Körperhaltung wird verbessert, der Kreislauf angeregt, die Körperwahrnehmung gesteigert. www.pilates-verband.de

SPINNING/AQUA-SPINNING In der Gruppe fährt man auf speziellen Fahrrädern, beim Aqua-Spinning im Wasser. Je nach Einstellung des Rads gibt es Berg- und Talfahrten. Spinning stärkt Herz, Kreislauf und Kondition und schon gleichzeitig die Gelenke. www.jgspinning.de

TRAMPOLIN Ein hochwirksames Herz-Kreislauf- und Muskelaufbau-Training, weil alle Muskeln mitarbeiten müssen. www.trampolincity.de

WASSERBALL Handball- und rugbyähnliches Spiel im Wasser. Zwei Mannschaften versuchen durch Abspielen und Freischwimmen, den Ball ins gegnerische Tor zu werfen. Training für Herz, Kreislauf und Muskulatur. Auftrieb im Wasser entlastet Gelenke und Rücken. www.dsv.de

BUCHTIPP

Ingo Froböse: **Das neue Rückentraining**. Gräfe & Unzer Verlag 2006. ISBN 3833802197. 12,90 Euro

PULS RUNTER

AUTOGENES TRAINING Entspannungstechnik durch Autosuggestion. Anerkannte Methode, um Stress zu bewältigen sowie Nervosität, Angst, Schlafstörungen und Konzentrationsmängel zu bekämpfen. www.wenigerstress.de/autogenestraining.html

FELDENKRAIS Bessere Körperwahrnehmung durch bewusste Bewegungen. Die Koordination wird verbessert, man findet Alternativen zu langjährigen Bewegungsgewohnheiten. www.feldenkrais.de

GOLF Körperliche Aktivität in der freien Natur. Bei einer Runde Golf legt man in rund vier Stunden etwas 8,5 Kilometer zurück. Positive Aspekte: Stressabbau, Fettverbrennung und Konzentration. Gleichgewicht und Koordination werden verbessert. www.golf.de

IAIDŌ Iaidō gehört zu den Budō-Disziplinen. Je nach Schule unterscheidet sich der Stil der Bewegungsabläufe. Man „kämpft“ gegen sein Spiegelbild und versucht dabei, seine Persönlichkeit weiterzuentwickeln. www.iaido-vereinigung.de

JONGLIEREN Bewegungskunst, traditionell aus dem Zirkus. Jonglieren eignet sich für aktive Pausen. Konzentration und Entspannung werden geschult. www.jugglingdb.com

MEDITATION Mit Konzentrationsübungen wird der Geist beruhigt, der Herzschlag wird verlangsamt, die Atmung vertieft, Muskelspannungen reduziert. Ziel ist eine gedankliche Leere. www.gluecksarchiv.de/inhalt/meditation.htm

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG Eine Muskelgruppe wird kräftig angespannt und danach entspannt. Der Körper gewöhnt sich daran, auf Anspannung sofort mit Entspannung zu reagieren und in Stresssituationen Ruhe zu bewahren. www.progressive-muskelentspannung.de

QIGONG/TAI CHI CHUAN Chinesische Bewegungskunst. Tai Chi Chuan zeichnet sich durch weiche, langsame und anmutige Bewegungen aus. Gymnastische Übungen stärken Bein- und Rückenmuskulatur. Qigong ist Meditation, Konzentration und Bewegung zur Kultivierung von Körper und Geist. www.tqj.de

TAEKWONDO Tae = Fuß (Beintechniken), Kwon = Faust (Handtechniken), Do = der Weg (geistiger Reifeprozess). Die Selbstverteidigung ist geprägt durch ruhige und meditative Formen. Bewegungsabläufe und Präzision werden trainiert. www.dtu.de

YOGA Die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele durch Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atmung) und Meditation bringt den Geist zur Ruhe. Die vier Hauptrichtungen: Hatha Yoga, Bakti Yoga, Karma Yoga und Jnana Yoga. www.yoga-vidya.de

Jogging-Runde hin und wieder ausfallen, lassen die Sache immer mehr schleifen – und schließlich ganz sein. Trainingseffekt: gleich null. Mein Vorschlag: Nehmen Sie sich nichts vor, **was Sie sowieso nicht einhalten werden**. Fahren Sie stattdessen die Sportdosierungen auf ein erträgliches Maß herunter. Eine Studie fand heraus, dass weniger Bewegung genauso viel bewirken kann – sofern man sich an ein paar Spielregeln hält. Beginnen Sie zweimal in der Woche, zum Beispiel am Wochenende, mit einem jeweils 20-minütigen, strammen Spaziergang. Ihr Puls sollte dabei einen Wert von 180 minus Ihrem Lebensalter haben (Pulsgerät verwenden!), Abweichungen von zwei Punkten nach oben oder unten sind erlaubt. Nach und nach fahren Sie die Dosierung rauf, bis sie dreimal pro Woche jeweils 30 bis 45 Minuten schnell marschieren. Sie werden sehen: Wenn Sie sich langsam an immer längere Märsche gewöhnen, wird es Ihnen bald gar nicht mehr schwerfallen. Und nach und nach werden Sie merken, dass Bill Clinton Recht hatte, als er sagte: „Wer sich selbst gesundheitlich managen kann, kann auch seinen Job gut managen.“ In diesem Sinne: Rein in die Schuhe und raus an die frische Luft! Ihr Körper und Ihr Geist werden es Ihnen danken. ◀