

Themenschwerpunkt: PRÄVENTION & VORSORGE

GESUNDHEITSCHECK



Optimal im Job: Yoga am Schreibtisch

CORNELIA HEIM

Büroarbeit ist eher ungesund. Selbst wer es schafft, sich danach noch zu bewegen, kommt allenfalls auf die Gleichung »40 Stunden Sitzen gegenüber 1 bis maximal 5 Stunden Aktivität«. Viel besser: den Sitzmarathon im Job gelegentlich zu unterbrechen. Warum nicht Yoga ins Büro holen?

»Business Yoga« ist im Trend. Immer mehr Firmen bieten im Rahmen ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements Yoga-Kurse für ihre Mitarbeiter an.

Der Berufsverband der Yoga-Lehrenden in Deutschland e.V.

(BDY) hat in einer aktuellen Umfrage von 2018 ermittelt, dass für jeden vierten Deutschen Yoga als Ausgleich in Betracht kommt. Derzeit hätten bereits 16 Prozent der deutschen Bevölkerung Yoga-Erfahrung, was gut 11 Millionen Menschen entspricht, und knapp 13 Millionen könnten sich vorstellen, in der nächsten Zeit mit dem fernöstlichen Sport zu beginnen.

Bringt Yoga denn auch etwas? Auch dieser Frage ist der BDY nachgegangen: 86 Prozent, also fast neun von zehn Befragten, haben eine positive Veränderung festgestellt: 49 Prozent fühlten sich entspannter und 46 Prozent körperlich fitter. Angaben, die auch von wissenschaftlichen Studien gedeckt werden. Demnach

lässt sich die präventive Wirkung von regelmäßigem Yoga insbesondere beim Abbau von Stress (hormonen) und der Kräftigung der Muskulatur nachweisen.

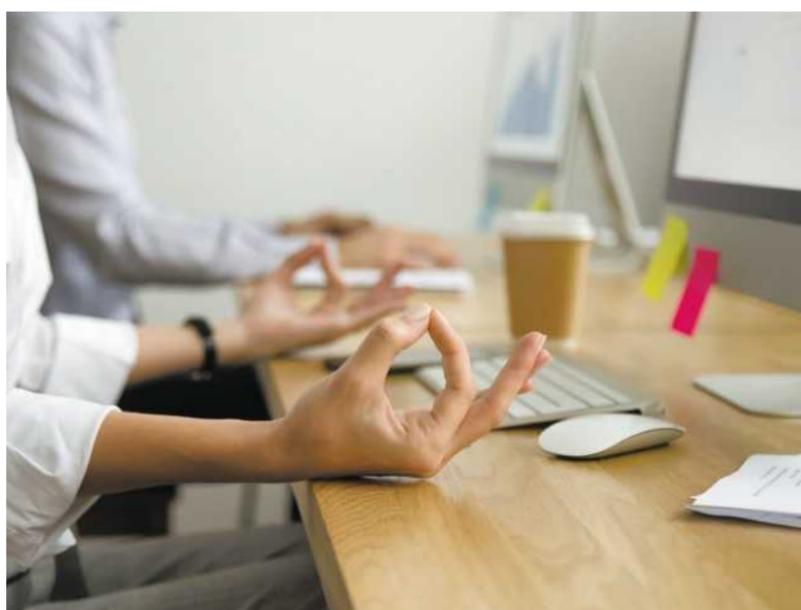
Gute Argumente, um Yoga am Schreibtisch zur kleinen, feinen, aber täglichen Routine werden zu lassen. Man muss noch nicht mal explizit die Yoga-Matte im Büro ausrollen, um vom »Hinabschauenden Hund«, von »Drehsitz«, »Katze« und anderen Übungen zu profitieren. Auch Klamottenwechsel oder langes Üben ist nicht notwendig. Asanas, die Körperstellungen, lassen sich nach einem Meeting oder vor einem konzentrierten Telefonat wie eine kleine Erfrischungspause einschieben.

Im Folgenden drei Anregungen für Yoga im Job, bei denen es nur kleiner Abwandlungen zur üblichen Praxis bedarf. Beim »Hinabschauenden Hund« mit Abstand zum Schreibtisch stehen, Hände stützen sich ab, Oberkörper nach vorn neigen, bis sich ein rechter Winkel zu den Beinen bildet. Kopf hängt locker, dafür drücken die Fersen gegen den Boden, was die Beinrückseiten dehnt – schön tief atmen und genießen.

Rotationsbewegungen sind fester Bestandteil des Yoga und elementar für die Flexibilität der Wirbelsäule. Der »Drehsitz« lässt sich wunderbar auf einem (arretierten) Schreibtischstuhl bewerkstelligen: Dazu sich seitlich auf den Bürostuhl platzieren, Füße hüftbreit am Boden verankert, Hände greifen die Lehne jeweils ganz außen. Der Rücken ist aufgerichtet. Einige Atemzüge lang halten, dann die andere Seite in die Drehung bringen.

Beim Sitzen verkürzt sich oft der Hüftbeuger, die »Katze« sorgt für Dehnung und entlastet damit auch den unteren Rücken. In der Büro-Version möglichst weit vorn auf der Stuhlkante sitzen. Rechtes angewinkeltes Knie nach oben ziehen, mit der rechten Hand den Fuß umgreifen, die linke Hand stützt sich am Schreibtisch ab. Ideal, wenn der Oberschenkel mit dem aufgerichteten Oberkörper eine Gerade bildet. Im angewinkelten Bein dem leichten Ziehen nachspüren. Seite wechseln. ●

Innere Einkehr: Warum in einer kurzen Arbeitspause nicht Yoga an den Schreibtisch holen? Asanas und Atemtechniken sind auch im Büro möglich und eine wunderbare Anti-Stress-Strategie.



Kraftvolle Gelassenheit

EIN BEITRAG VON
ULRICH WESSOLLEK

Wer im Beruf gefordert ist, hat wenig Zeit zum Entspannen – es zugleich aber oft dringend nötig. »Yoga führt durch die achtsame Ausführung der Bewegung direkt zu körperlicher Stärkung und mentaler Entspannung. Das gibt kraftvolle Gelassenheit, reduziert Stress und hält gesund«, erzählt die studierte Yogalehrerin Renate Gritschke. Präzise Hilfestellung dazu gibt sie mit ihrem Studio YogaYatra durch maßgeschneiderte Inhouse-Kurse für Unternehmen. Außerdem bietet sie an drei Standorten in Hamburg Yoga-Präventionskurse an. Entspannung pur sind ihre Yogaferien an einem wunderbaren Rückzugsort in Südfrankreich: mediterraner Frühling statt Schreibtisch im kühlen Norddeutschland. ●



UNTERRICHT BEI YOGAYATRA

Hatha- und Yin Yoga-Präventionskurse in Hamburg-Eimsbüttel, Hoheluft und Altona
Business Yoga in Unternehmen
Yogaferien in Südfrankreich

KONTAKT
YogaYatra
Renate Gritschke
Tel. (0171) 735 73 09
mail@yogayatra.de
www.yogayatra.de

IMPRESSUM

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: ZEIT Verlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG, Pressehaus, Speersort 1, 20095 Hamburg
Geschäftsführung: Dr. Rainer Esser Art Direktion: Kay Lübke, Dietke Steck Realisierung: TEMPUS CORPORATE GmbH – Ein Unternehmen des ZEIT Verlags; Projektmanagement: Charlotte Montanus; Grafik: Jörg Maaßen; Texte: Cornelia Heim; Lektorat: Frauke Franckenstein; Foto: iStockphoto Produktmanagement: Ute Klemp Verlagsleitung (Vermarktung): DIE ZEIT, Matthias Weidling (Gesamtanzeigenleitung), Nathalie Senden (Stellvertretung) Verkaufsleitung: Maren Henke, Tel.: 040/32 80 152, maren.henke@zeit.de; Anzeigenpreise: Preisliste Nr. 64 vom 1. Januar 2019

GESUNDHEITSTIPPS

1. Vorbeugen ist besser

Fitness stärken, nicht mehr rauchen, sich besser ernähren – Präventionskurse werden nicht nur von kommerziellen Studios, sondern auch von Krankenkassen, Firmen und Vereinen angeboten.

2. Tief ausatmen

Der Chef macht Druck, die Kollegen nerven, und die Zeit ist sowieso knapp? In stressigen Situationen bewusst atmen. Und mitzählen: beim Luft holen bis 4, beim Ausatmen bis 8. Das beruhigt und minimiert den Stress.

3. Tabu im Bett

Neuesten Studien zufolge ist ausreichend Schlafen der beste Erkältungsschutz. Im Schlaf repariert der Körper seine Zellen. Tabu im Bett: elektronische Geräte – sie mindern die Schlafqualität.