

Wie halte ich mich neben dem Büroalltag fit?



© Creativa – Fotolia.com

Du bist ein Neandertaler. Dein Körper ist immer noch in der Steinzeit. Du jagst, du kletterst, du springst über Felsen, watest durch Bäche, bückst dich, um Feuerholz oder Nahrung aufzuheben. Du isst Nüsse, Früchte, Wurzeln, Fleisch, Fisch. Du bist immer in Bewegung, ständig auf der Hut vor Feinden, ob Mensch oder Tier.

Zeitsprung. Du sitzt an deinem Schreibtisch. Acht Stunden am Tag. Fünf Tage die Woche. Neben dir liegt eine große Butterbrezel, von der du ab und zu mal unbewusst abbeißt. Dein Schokoladenvorrat lässt jeden gutsortierten Supermarkt als Tante Emma Laden erscheinen. Feierabend. Du steigst ins Auto, fährst auf dem Weg nach Hause noch schnell beim Mc Donald's vorbei. Daheim schmeißt du dich erstmal auf die Couch, legst die Füße hoch, Fernseher an. Und bewegst dich nicht mehr.

Dass der Mensch von heute kein Neandertaler mehr ist, ist jedem bewusst. Dafür sind wir zu intelligent, zu fortschrittlich, dafür hat die Evolution einen zu großen Sprung gemacht. Aber das Bewusstsein für einen gesunden Alltag, für eine gesunde Lebensweise, haben wir verloren. Der Körper des Menschen ist nicht dafür gemacht, den ganzen Tag mit krummen Rücken auf einem Bürostuhl zu sitzen und auf einen Monitor zu starren. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns – trotz stressigem Büroalltag – fit halten.

Was bedeutet das – fit halten?

Jeder Mensch ist anders, jeder Mensch hat eigene Ziele und Wünsche, ein eigenes Gefühl für seinen Körper. Fit sein heißt nicht automatisch gertenschlank zu sein und einen Sixpack zu haben. Dass Übergewicht gesundheitsschädigend ist, wissen wir alle. Nein, fit sein heißt, dass wir uns in unserem Körper wohl fühlen. Dass wir sportlich sind, dass wir uns bewegen, dass wir bewusster leben und

genießen. Jeder entscheidet für sich selbst, was er erreichen will. Will ich meine Bikinifigur? Will ich etwas gegen meine Rückenschmerzen tun? Will ich einfach nur abschalten können? Du allein setzt dein Ziel.

Wann halte ich mich fit?

Dein Bürojob nimmt viel Zeit in Anspruch, genauso wie dein Haushalt, deine Kinder, dein Partner, deine Freunde. Du kannst dich nicht vierteilen, und das sollst du auch nicht. Du sollst dir Zeit für dich nehmen. Die meisten von uns kommen von der Arbeit heim und „gammeln“ auf der Couch rum. Du zappst durch sämtliche Fernsehkanäle, schaust dir „Frauentausch“ oder das „Dschungelcamp“ an. Oder du surfst ein bisschen auf Facebook rum. Sind wir mal ehrlich, ist das entspannend oder erstrebenswert? Eher nicht ... Tausch doch einfach deine Kuschelsocken gegen deine Laufschuhe ein und renn um den Block. Oder nutz endlich die Fitnessstudio Mitgliedschaft, die du in einem motivierten Moment abgeschlossen hast. Geh ins Zumba, auf den Crosstrainer oder stemme ein paar Gewichte. Hinterher wirst du dich großartig fühlen (abgesehen von dem Muskelkater)! Wenn du dich abends nicht mehr aufraffen kannst, dann trainiere vor der Arbeit. Ein schweißtreibendes Workout am frühen Morgen lässt dich wunderbar in den Tag starten. Plane dir deine Woche schon im Voraus und nimm dir bewusst Zeit für dich und deinen Körper.

Wie halte ich mich fit?

Wie oben schon geschrieben, muss jeder für sich selbst entscheiden, was er erreichen will. Die meisten Büroangestellten leiden unter Rückenschmerzen. Das ständige verkrampfte Sitzen und die mangelnde Bewegung lassen schnell Nacken und Schultern schmerzen. Gegen Rückenschmerzen hilft gezieltes Rückentraining, wie Wirbelsäulengymnastik. Übrigens, ich hatte bis gestern fürchterliche Rückenschmerzen, bin dann abends ins Yoga und heute fühle ich mich wie neu geboren!

Du musst kein Profisportler werden, um fit zu sein. Mach das, worauf du Lust hast und was dir Spaß macht. Wenn du Lust auf joggen hast, dann geh joggen. Bist du mehr die Tänzerin, dann geh ins Aerobic oder zum Jazz Dance. Nutze Schwimmbad, Tennisplatz, Squash Court oder Fitnessstudio. Oder geh eine große Runde spazieren. Tausche Auto gegen Fahrrad und radle zum Einkaufen oder in die Arbeit. Nutze einfach jede freie Minute für mehr Bewegung!

Iss dich fit!

Neben ausreichend Bewegung braucht dein Körper auch das richtige Essen. Denk an den Neandertaler. Der kannte nämlich weder Drive-In Schalter noch Pizza noch Gummibären. Also: Füttere den Neandertaler in dir mit frischem Obst und Gemüse, leckerem Fisch oder Fleisch. Iss bewusster. Genieße jeden Bissen. Koche selbst. Und jetzt behaupte nicht, dass Kochen „stressig“ oder „aufwendig“ ist.



Innerhalb von 20 Minuten kannst du dir die leckersten Gerichte selbst zaubern – ganz ohne Zusatz- und Konservierungsstoffe. Lass die Fertigsuppe oder die Nudeln aus der Tiefkühltruhe links liegen und schwing selbst den Kochlöffel. Nimm dir für deine Mittagspause einen knackigen frischen Salat mit (Achtung! In abgepackten Salaten gehen alle Vitamine verloren!) oder beleg dir ein knuspriges Vollkornbrot mit Tomaten, Gurken und Schinken oder Frischkäse.

Dein Körper ist dein Kapital. Wenn du deinen Körper gut behandelst, wirst du dich gut fühlen, weniger krank sein und so manchem Zipperlein aus dem Weg gehen können. Halte dich fit, und der Neandertaler in dir wird es dir danken.

SEO-Küche Internet Marketing GmbH & Co. KG
Fraunhoferstr. 6, 83059 Kolbermoor
Telefon 08031 / 2575-100
Telefax 08031 / 2575-101
E-Mail: info@seo-kueche.de

SEO-Küche Internet Marketing GmbH & Co. KG,
HRA 11167 AG Traunstein
pers. Haftende Gesellschafterin:
SEO-Küche Verwaltungs GmbH, Kolbermoor, HRB
22414 AG Traunstein
Geschäftsführer: Christian Brunnenmayer, Patrick Keller,
Oliver Lindner
Ust-IdNr.: DE 286 985 708, Steuer Nr.
156/174/08500

HypoVereinsbank
IBAN DE45 700202700015260147
BIC HYVEDE33XXX