

fit

FOR FUN

REZEPTE
DREI TV-
KÖCHE IM
FOOD-
DUELL

LIEFERSERVICE IM TEST
WER BRINGT DIE BESTE PIZZA?

MÄNNER-WORKOUT:
TOP-TUNING
FÜR IHRE MUSKELN

BLACK + WHITE
SEXY UNTERWÄSCHE
FÜR SIE UND IHN

WIR MOTIVIEREN SIE JETZT!
LAUFEN
MIT LUST

- ▶ KEINE PAUSE IM HERBST UND WINTER
- ▶ WARUM LAUFPARTNER SO WICHTIG SIND
- ▶ IM TEST: 15 HIGHTECH-LAUFSCHUHE

SEX-STELLUNGEN
VORSPRUNG
DURCH TECHNIK?

KLEINE
FETTKILLER:
3 KILO IN
30 TAGEN



Und wenn es auf dem Schreibtisch sein muss: Lernen Sie, punktgenau zu entspannen und Ihren Akku schnell wieder aufzuladen



STRESSABBAU IN DER MITTAGSPAUSE

ENTSPANNUNG IM MINUTENTAKT

Mehr Belastbarkeit, weniger Stress – dafür sind sinnvoll genutzte Jobpausen enorm wichtig. Gezielt entspannen, Ressourcen effizient nutzen: FIT FOR FUN sagt Ihnen, was Sie tun können.

Text Franziska Wischmann

Entspannt liege ich auf der Matte. Versuche, an nichts zu denken. Nur der warmen, leisen Stimme zu folgen, die mich auffordert, die eigene Atmung zu spüren. Der Übergang zwischen Einstimmung und Sonnengruß ist fließend. Ich spüre die Dehnung in meinen Gliedern und konzentriere mich auf die Bewegungsabläufe. 25 Minuten Übungen für das Herz-Kreislauf-System, anschließend Tiefenentspannung und ein heißer, belebender Zitronentee: Das ist meine Pause im „Zentrum für Joga basiertes Stressmanagement“ (JBSM) in Hamburg. Die Anspannung, die ich morgens zwischen Schultern und Nacken gespürt habe, ist wie weggeblasen.

Yoga in der Mittagspause, Entspannungsmassagen, Powerwalks – vielerorts florieren in Deutschland die Angebote für Menschen, die ihre Mittagszeit nicht mehr bloß in der Kantine verbringen möchten. „Es findet gerade ein Umdenkprozess statt“, beobachtet Patricia Thielemann von Spiritiyoga aus Berlin: „Wir spüren, dass die Eigenverantwortung wächst. Dass die Menschen etwas tun wollen, weil sie erkennen, dass sie etwas tun müssen.“ Und sie bekommen etwas Wichtiges dafür – statt Blockaden gibt es sofort Entspannung und Belebung. „Das Wichtigste ist doch, dass man seinen Kopf frei be-

kommt und wieder denken kann“, sagt Therapeutin Thielemann.

Revitalisierung ist das Zauberwort. Etwas wirklich Wichtiges in Zeiten, in denen die Anforderungen im beruflichen Alltag steigen – und die Anerkennung dafür sinkt. „Wir haben häufig mit Menschen zu tun, die beruflich enorm unter Druck stehen“, bestätigt Nicole Plinz, Psychotherapeutin und Yoga-trainerin vom JBSM. „Mitunter zeigen sich Anzeichen von Überforderung, die leicht zu einem Burn-out-Syndrom werden können“,

„WIR SPÜREN
IMMER MEHR
EIGENVERANTWORTUNG“

so die Anti-Stress-Expertin. Wenn die Anforderungen umfangreicher werden und die Gefahr, sich zu verlieren, steigt – so ihre Philosophie –, ist die Zeit reif für eine neue Taktik. Die eigene Kraft bündeln, die Konzentration steigern, die Effektivität erhöhen und dennoch gelassen bleiben – das sind die Schwerpunkte, die Nicole Plinz ihren Kunden ans Herz legen möchte.

Und das ist gut so. Denn Stress macht krank. Einer Umfrage zufolge kann jeder ▶

FOTOS: JUPITER IMAGES

Füße gut, alles gut: Ein fittes Päschen hebt die Arbeitsmoral



vierte Deutsche wegen unerledigter Aufgaben oft nicht oder nur sehr schlecht schlafen. Jeder Fünfte klagt über Kopfschmerzen, Magenschmerzen oder Herzrasen. Frauen sind davon laut Studie übrigens mehr betroffen als Männer, was auf die häufige Doppelbelastung von Job und Familie zurückzuführen ist.

Hilfe zur Selbsthilfe ist also gefragt. In Berlin versucht Patricia Thielemann per Power-Lunch – einem 60-minütigen Yogamix, vor allem für Nacken, Schulter und Rücken – gegenzusteuern. Wer es gemütlicher mag, setzt auf frische Energie durch eine herrlich entspannende Massage. Viele City-Spas bieten mittlerweile Expressanwendungen mit

SIE HABEN KEINE ZEIT? HOLEN SIE SICH DIE MASSAGE DOCH INS BÜRO!

so blumigen Namen wie Mood-Massage, Lunch-Chill oder Aroma-Vitality an, die etwa 15 bis 30 Minuten dauern und zwischen 20 und 40 Euro kosten. Bei allen Anbietern müssen allerdings vorher Termine vereinbart werden.

Dass die Extraportion Erfrischung nur positive Auswirkungen auf die Arbeitsleistung hat, scheint auch einigen Arbeitgebern viel wert zu sein. Sie lassen Stressbuster ins Haus kommen – mobile Massagedienste, die mit Anti-Stress-Stuhl und viel Erfahrung anrücken. Die Deutsche Post gehört zu den Kunden, aber auch Unternehmen wie die Baugenossenschaft der Buchdrucker in Hamburg. Für Firmenchef Frank Seeger lohnt sich der Deal: „Seit wir mobile Stressbuster im Haus haben, ist hier nachmittags viel mehr Energie zu spüren. Und: Wir haben deutlich weniger Krankmeldungen.“

Heilpraktiker Marc Wittorf, der seit Jahren mit seinen mobilen Anti-Stress-Angeboten im Norden Deutschlands unterwegs ist, kann das nur unterschreiben. „Letztlich ist es doch so: Wenn Mitarbeiter das Gefühl haben, dass die Firma sie nicht kaputt macht, sondern pflegt, wächst die Belastbarkeit.“



: ADRESSEN

Gleichgültig, ob im Büro oder außerhalb: Hier finden Sie schnelle Entspannung in deutschen Großstädten.

HAMBURG: Kurzmassagen

- 15-minütige „Stop-Massage“, 15 Euro. Side Hotel, Drehbahn 49, www.side-hamburg.de
- „Einmal kneten, bitte“. 30-minütige Massage, 29 Euro. Nivea Haus, Jungfernstieg 5, www.nivea.de
- 25-minütige „Mood-Massage“, 35 Euro. Calm, Straßenbahnring 15, www.calm-hamburg.de. Seit September auch Yoga in der Mittagspause

Yoga/Entspannung

- Yogakurse und Anti-Stress-Coaching, Zentrum für Joga basiertes Stress-Management, 10er-Karte 160 Euro, Einzelcoaching

90 Euro, Neuer Wall 18, www.jbsm-hamburg.de

Mobile Dienste

- www.stressbusters.de • www.massage-macht-mobil.de

BERLIN: Kurzmassagen

- 30-minütige Entspannungsmassage, 25 Euro. Touch Your Soul Institut, Borstellstraße 46, www.touchyoursoul.com

Yoga/Entspannung

- „Power-Lunch“, werktags von 13 bis 14 Uhr. Spiritryoga, Rosenthaler Straße 36, www.spiritryoga.de
- „Mittagsglühen“, 12.30 bis

13.30 Uhr, City Yoga Oranienburgerstraße 66, www.cityyogaberlin.de

MÜNCHEN: Kurzmassagen

- Kopf-Shiatsu im traumhaft schönen Wellness-Spa Ovid, 30 Minuten 45 Euro. www.ovid-muenchen.de

Yoga/Entspannung

- „Lunch Flow“, Air Yoga, Blumenstraße 6, www.airyoga.de

Mobile Dienste

- www.relaxonchair.de • www.massage-sprinter.de