

Die aktive Mittagspause

7 Übungen für ein entspanntes Arbeiten

Die Grundhaltung:

- Aufrechte Haltung
- Bauchmuskeln leicht anspannen
- Schultern zurück und nach Unten kippen
- Kopf zurück - mit Kinn auf gleicher Höhe bleiben

1. Hals/Nacken:

Mit rechtem Arm über den Kopf und mit der Handfläche auf die linke Schläfe fassen. Kopf leicht Richtung Schulter ziehen bis die Spannung am Hals spürbar. Gleichzeitig den linken Arm nach unten strecken und die Hand mit Handfläche nach oben abknicken. Danach **langsam** die Spannung lösen. (5 Sek., 3x)

2. Arme/Schultern:

Hände ineinander verhaken. Arme waagrecht anheben und nach außen ziehen. (3 Sek., 10x)

3. Rücken/Nacken:

Die Wirbelsäule von Hals abwärts nach unten abrollen und gleichzeitig ausatmen. Nach wenigen Sek. wieder langsam von Hüfte aufwärts aufrichten und dabei einatmen. (3-5x)

4. Schultern:

Arme nach außen strecken und Ellenbogen mit 90° nach oben abknicken. Arme langsam zurück bewegen, Schulterblätter zusammendrücken und wieder nach vorne bewegen. (10x)

5. Strecken:

Arme ausstrecken und mit Finger Richtung Decke zeigen. Langsam den gesamten Körper strecken und auf die Zehenspitzen stellen. (5 Sek.)



6. Kopf/ Nacken:

Kopf langsam nach links drehen bis Spannung spürbar. Wieder zurück und entspannen.
Kopf langsam nach rechts drehen bis Spannung spürbar. Wieder zurück und entspannen.
(3x)

7. Bein:

In weite Schrittstellung gehen und langsam das vordere Knie beugen und die Hände auf dem vorderen Bein abstützen. Hinteres Bein und Oberkörper bilden eine gerade Linie. Anschließend das andere Bein nach vorne.
(10 Sek. 2-3x)

Die richtige Ernährung



✓ Täglich 1,5 – 2 Liter trinken <ul style="list-style-type: none">◦ Bsp. Wasser, ungesüßter Tee, verdünnte Fruchtsäfte	✗ Cola, Alkohol, Milch
✓ Komplexe Kohlenhydrate halten länger satt <ul style="list-style-type: none">◦ Vollkornprodukte, Getreide, Obst, Gemüse	✗ Einfache Kohlenhydrate, Süßigkeiten, Weißmehlprodukte, Kuchen
✓ Ungesättigte Fettsäuren machen fit <ul style="list-style-type: none">◦ Pflanzliche Fette	✗ Gesättigte Fettsäuren Tierische Fette
✓ Täglich 2 Stücke Obst und 3 Stücke Gemüse	

Rezeptideen:

Quarksalat:

Zutaten: Quark, Weißweinessig, Salz, Gurke, Mais, Paprika, Lauchzwiebel

Zubereitung: Den Quark leicht salzen und mit Essig würzen.
Anschließend die restlichen Zutaten kleinschneiden und unterrühren.

Haferflocken-Bällchen:

Zutaten: Bananen, Haferflocken, Wasser, Kokosraspeln

Zubereitung: Die Bananen mit einem Gabel zerkleinern. Im Anschluss Bananenbrei, Haferflocken und Wasser vermischen. Aus der Masse kleine Bällchen formen und in den Kokosraspeln wälzen.