

Erfolgstip des Monats

Die Erhaltung unserer Gesundheit

Wir leben zweifelsohne in einer bemerkenswert gesundheitsbewußten Zeit. Die Wissensfülle zu diesem Themenbereich ist enorm groß. Dennoch haben viele von uns diesen wichtigen Lebensbereich nicht "im Griff", leiden an Übergewicht oder mangelnder körperlicher Bewegung. Unsere Erfahrungen zeigen, daß dies insbesondere für Führungskräfte zutrifft: Während des Tagesgeschäftes folgt ihr Denken und Handeln konsequent der Maxime des Delegierens, wobei sich jedoch unsere Gesundheit nicht delegieren läßt.

Unstrittig ist: Nur wer körperlich und geistig "fit" und gesund ist, kann dauerhaft leistungsfähig bleiben. Deshalb wollen wir Ihnen diesen Monat drei ausgewählte zentrale Ansatzpunkte eines gesundheitsbewußten Verhaltens näherbringen.

I. Ausreichende Bewegung

Wir brauchen eine ausreichende Bewegung, um den Folgen unserer sitzenden und/oder bewegungsarmen Tätigkeiten auszugleichen. Im einfachsten Falle können Sie dies erreichen, indem Sie ab sofort keinen Aufzug mehr benutzen, sondern nur noch Treppen steigen oder viel spazieren gehen. Die beste "Bewegungsform" ist jedoch ein regelmäßiges Ausdauertraining.

Das wichtigste Grundelement körperlicher Fitneß ist die Fähigkeit des Herzens, der Blutgefäße und des Blutes, den Sauerstoff auf Dauer in das benötigte Gewebe zu transportieren. Je größer die Sauerstoffmenge ist, die zur Muskulatur gesendet wird, umso besser "funktionieren" die Muskeln. Unter diesem Hintergrund ist auch die Zielsetzung des Ausdauertrainings zu sehen: Möglichst geringe Herz-bzw. Kreislaufbelastung und Milchsäurebildung und möglichst große Sauerstoffaufnahme. Das beste Ausdauertraining ist der langsame (!) Dauerlauf ("Jogging"), das schnelle Wandern ("Wogging") oder das Bergaufwandern. Es folgen danach Radfahren, Skilanglauf und Schwimmen (bei Distanzen ab 300 Meter).

Nachfolgend einige Tips, die auch Sie zu einem laufbegeisterten Menschen

machen werden:

- Laufen Sie langsam! Kaufen Sie sich einen Pulsmesser und kontrollieren Sie Ihre Werte während des Laufens. Werden Ihre Werte zu hoch (bereits ab 144 Schlägen gerät Ihr Körper in Not), gehen Sie ein Stück und laufen dann weiter. So vermeiden Sie Überanstregung, Muskelkater und Unlust beim Joggen.
- Laufen Sie mit einem Lächeln! Die meisten Menschen laufen genauso, wie sie arbeiten: angestrengt, verbissen. leistungsorientiert. Doch wer richtig joggt, dem geht es mehr um Entspannung und Leichtigkeit, denn durch Laufen werden Endorphine und Serotin (der Glücksbotenstoff im Gehirn) freigesetzt.
- Laufen macht gesund! Neben den positiven Auswirkungen auf Ihr Gewicht und Ihr Eßverhalten (nach einiger Zeit entwickelt der Körper wieder seine somatische Intelligenz und hilft Ihnen, sich instinktiv "richtig" zu ernähren) beugt Joggen dem Herzinfarkt vor und senkt den Cholesterinspiegel.
- Laufen kann man immer und überall. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, immer morgens oder abends zur gleichen Zeit zu joggen. Das mag vielleicht in den ersten 21 Tagen (so lange brauchen Sie, um diese Gewohnheit zu etablieren) etwas Disziplin kosten, zahlt sich aber in jedem Falle aus. Reden Sie sich nicht mehr mit der "Keine-Zeit"-Ausrede heraus.
- Laufen Sie mindestens 20 Minuten an mindestens 3 Tagen in der Woche. Wollen Sie zusätzlich zu Ihrer körperlichen Fitneß auch Fett verbrennen, dann müssen Sie mindestens 30 Minuten joggen.

II. Bedarfsgerechte Ernährung

Eine Kombination von gesunder Ernährung, ausreichender Bewegung und Gewichtskontrolle könnte das Krebsrisiko in Deutschland nach aktuellen Untersuchungen um bis zu 40% senken. Die bedarfsgerechte Ernährung hat einen großen Anteil an unserem Energiehaushalt und unserer Fitneß. Aber welche der über 130 verschiedenen Ernährungslehren ist die "Richtige"? Da wir diese Frage nicht beantworten können, möchten wir uns bei den folgenden Tips auf eher "allgemeine", aber deshalb nicht minder wichtige Empfehlungen beschränken:

- Lassen Sie Ihre Nahrung so natürlich wie möglich. Bereits das "kochen" stellt einen starken molekularen Eingriff dar. Essen Sie viel Obst und naturbelassenes Gemüse.
- Hören Sie mehr auf Ihren Körper. Jeder Organismus hat seine eigene Individualität. "Verbieten" Sie sich nichts – aber essen Sie ab heute nichts mehr, was Ihnen nicht wirklich schmeckt! Unser Empfinden, daß uns etwas

schmeckt, bekamen wir nur deshalb von der Evolution vermittelt, weil wir damit erkennen, was uns besonders zuträglich ist.

- Man ist, was man ißt. Bevorzugen Sie also Fisch, Geflügel, Kräuter und pflanzliche Fette. Trinken Sie wenig Alkohol und gewöhnen Sie sich das rauchen ab. Insbesondere eine eiweißreiche, aber fettarme Ernährung (Linsen, Bohnen, Hafer, Gerste, Dinkel, Reis, magerer Fisch und mageres Fleisch) gibt Ihnen Power und bringt Sie in eine gute Stimmung
- Die meisten Stimmungen und Krankheiten sind “angegessen” und auf ungünstige Routinen zurückzuführen. Überdenken Sie Ihre Essensgewohnheiten. Ihr “neues” Essen muß dann ebenfalls in den Rang einer “Gewohnheit” übernommen werden; die Umstellung von Ernährungsgewohnheiten beginnt immer im Kopf und nicht im Bauch. Wenn Sie hierzu nähere Informationen benötigen oder endlich Ihr Wunschgewicht erreichen wollen, senden Sie einfach eine kurze e-mail an julia.kieser@jbt.de.

III. Ausreichender Schlaf

Schlaf ist für viele Menschen vertane Zeit, lästig und unproduktiv. Am liebsten würden sie die Nacht zum Tage machen, sich vielleicht noch mit Kaffee und Nikotin aufputzen und dann im wahrsten Sinne des Wortes bis zum “Umfallen” arbeiten. Neuesten Untersuchungen zufolge (u.a. in der Fernsehsendung “Welt der Wunder” auf ProSieben am 29.3.99) leiden 2/3 aller Menschen an Schlafstörungen.

Erfolgreiche Menschen dagegen treiben keinen Raubbau am eigenen Körper und haben in der Regel einen erholsamen Schlaf ohne Probleme beim Ein- oder Durchschlafen. Nachfolgend einige Tips für einen gesunden und erholsamen Schlaf:

- Gehen Sie erst schlafen, wenn Sie müde sind. Stehen Sie jedoch immer zur gleichen Zeit auf (auch am Wochenende!) und unterstützen Sie dabei die natürlichen Rhythmen Ihres Organismus.
- Trennen Sie sich vom Glaubenssatz, man bräuchte “mindestens” 8 Stunden Schlaf: Untersuchungen haben ergeben, daß wir auch mit fünf bzw. sechs Stunden Schlaf auskommen und dabei oftmals sogar besser schlafen.
- Entspannen Sie sich körperlich und geistig, bevor Sie ins Bett gehen. Am späten Abend sollten Sie sich jedoch nicht stark sportlich betätigen. Idealerweise gehen Sie 30 Minuten an der frischen Luft spazieren und ziehen

Sie sich anschließend kurz zurück, führen Ihr Erfolgstagebuch und schließen den Tag positiv ab. Entwickeln Sie Ihr persönliches Einschlafritual.

- Nehmen Sie zu später Stunde keine schweren Mahlzeiten, sondern nur noch leichte Speisen zu sich. Verzichten Sie wo immer möglich auf Nikotin, Kaffee oder Tee am Abend.
- Alkohol ist zwar als Einschlafhilfe geeignet, verkürzt aber die wichtigen Tiefschlaf- und REM-Phasen. Trinken Sie also – wenn überhaupt – nur mäßig Alkohol oder weichen Sie auf entspannende Teesorten aus (Hopfenzapfen, Passionsblumenkraut, Melissenblätter, Lavendelblüten, Baldrianwurzel).
- Achten Sie auf eine schlafunterstützende Raumtemperatur (16 bis 18°).