



Gesundheitstipp

Mehr Schwung im Alltag

Morgens erholt und voller Energie in den Tag starten und bis abends möglichst entspannt bleiben – das wäre toll, oder? Dafür können wir einiges tun. Der Jahresbeginn ist eine prima Gelegenheit, alte Verhaltensmuster zu überdenken und neue Routinen auszuprobieren. Der Schlüssel: Je entspannter wir sind, umso mehr Energie haben wir.

Mehr Lebensenergie können spezielle Entspannungsmethoden in unseren Alltag bringen. Ob Hatha-Yoga, Tai-Chi oder Qigong – probieren Sie aus, was für Sie am besten funktioniert. Wenn Sie es schaffen, sich regelmäßig, am besten einmal am Tag, Zeit zu nehmen, um bewusst eine der Entspannungstechniken zu praktizieren, werden Sie bald einen Unterschied merken.

Hatha-Yoga

Yoga basiert auf einer uralten Meditationslehre aus Indien. Regelmäßig ausgeübt, regt die Kombination aus Bewegung, Dehnung und bewusstem Atmen die Durchblutung an, macht beweglicher und fördert einen erholsamen Schlaf. Es gibt viele verschiedene Yoga-Stile, aber Hatha-Yoga ist auch für Einsteiger prima geeignet.

Tai-Chi

Tai-Chi ist eine Bewegungslehre aus China und stammt ursprünglich aus der Kampfkunst. Die Bewegungen werden jedoch langsam und fließend ausgeführt, fast wie ein Kampf in Zeitlupe. Es geht nicht ums Auspowern – die positiven Wirkungen liegen woanders: Tai-Chi verbessert die Körperwahrnehmung, kann Verspannungen lösen, schärft die Konzentration und macht beweglicher.

Qigong

Qigong ist eine uralte Kunst von Bewegung, Konzentration und Atmung. Qi steht für Lebensenergie. Durch die fließenden Bewegungen, kombiniert mit bewusstem Atmen und meditativen Elementen, hilft Qigong, Stress abzubauen und die Lebensenergie in Fluss zu bringen. Gleichzeitig werden Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit trainiert.

Extratipp: Tai-Chi und Qigong kann man einfach im Stehen durchführen. Perfekt also für zwischendurch, etwa in den Pausen am Arbeitsplatz.

Morgenroutine für einen entspannteren Tag

Wer sich schon morgens abhetzt, wird im Laufe des Tages kaum entspannter. Stress raubt unsere Energie. Am besten, wir füllen unsere Energiespeicher gleich zu Tagesbeginn, indem wir uns ein festes, alltagstaugliches Morgenritual schaffen. Welcher Ablauf zu Ihnen und Ihrem Berufsleben passt, finden Sie durch Ausprobieren heraus. Das Ziel: achtsam und entspannt in den Tag starten. Planen Sie Ihre neue Morgenroutine fest ein, so wie Zähneputzen. Das lassen Sie ja auch nicht ausfallen. Hier sind ein paar Ideen für Ihre energispendende Morgenroutine:

- Ein entspannter Morgen beginnt schon am Abend: Gehen Sie rechtzeitig ins Bett! Sieben bis acht Stunden Schlaf dürfen es gerne sein. Ausgeschlafen sein ist der erste Schritt für mehr Energie am nächsten Tag.
- Die Snooze-Taste ist verlockend, aber zögert nur das Aufstehen hinaus. Deshalb: Handy oder Wecker so weit wegstellen, dass Sie aufstehen müssen, um den Alarm auszuschalten.
- Stehen Sie auf und lassen Sie Licht herein! Vorhänge auf, Rollos hoch – Tageslicht signalisiert dem Körper, dass die Nacht nun vorbei ist.
- Öffnen Sie weit das Fenster, atmen Sie mehrmals tief die frische Morgenluft ein.
- Schaffen Sie sich eine schöne Morgenumgebung: eine Duftkerze im Bad, ein vorgewärmtes Handtuch, ein (schon am Vorabend) nett gedeckter Frühstückstisch. Hauptsache, es macht Ihnen Freude.
- Nachts verliert der Körper viel Flüssigkeit: Trinken Sie ein Glas warmes Wasser. Das füllt die leeren Flüssigkeitsspeicher wieder auf und schmeichelt dem Magen.

- Auch wenn die Zeit morgens knapp ist: Versuchen Sie, Ihren Wecker zehn bis fünfzehn Minuten früher zu stellen. Die gewonnene Zeit nutzen Sie für eine kleine Bewegungseinheit: Ob Hatha-Yoga, Tai-Chi oder Qigong – morgendliche Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung und die Energie beginnt zu fließen.
- Alternativ können Sie in den gewonnenen Extraminuten auch ein paar Seiten lesen oder meditieren.
- Frühstück Sie ganz in Ruhe etwas Leckeres. Wer noch keinen Hunger hat, gönnt sich eine Tasse heißen Tee oder Kaffee. Hauptsache, Sie machen es sich dabei gemütlich und genießen jeden Bissen oder Schluck ohne Stress.
- Es ist verlockend, gleich nach dem Aufwachen aufs Handy zu schauen. Tun Sie es nicht. Mails können Sie auch später noch lesen. Erklären Sie den Morgen zur handyfreien Zone und kommen Sie erstmal im Tag an. Damit er entspannt beginnt – und genauso weitergehen kann.



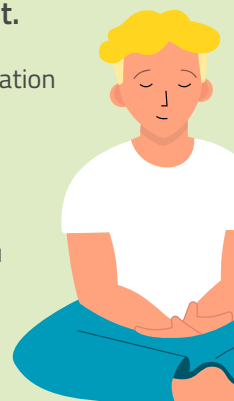
Finden Sie Ruhe mit der 7Mind-App – ganz einfach zu mehr Ausgeglichenheit.

Meditation ist der Schlüssel für mehr Konzentration und Kreativität.

Mit der kostenfreien 7Mind-App für BARMER-Versicherte schaffen Sie es nach kurzen und gezielten Pausen, Ihren Fokus wieder richtig zu setzen und Stresssituationen erfolgreich zu meistern.

Wir machen Sie stark!

www.barmer.de/7mind



Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Svenja Hohbach
Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement
svenja.hohbach@barmer.de

Druck

Hofmann GmbH & Co. KG Druck + Medien
Trostberger Straße 2
83301 Traunreut

Abbildung

Getty Images: © AnVr (1)

© BARMER 2023

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.