STRESSKILLER SPORT

Er macht glücklich, unser Leben spannend und verlängert es sogar: Stress ist viel besser als sein Ruf. Nur wenn's zu viel wird, haben wir ein Problem. Die Lösung: Sport. Unser 8-Minuten-Workout zur Entspannung, dazu Test & SOS-Tipps

TEXT **TOBIAS HATJE** FOTOS **DANIEL CRAMER**

DURCHPUSTEN
Sport zaubert das Lächeln zurück ins Gesicht – denn Bewegung lässt keinen Platz im Kopf für nervige Gedanken

SOS-TIPP

▶▶▶ FÜRS LEBEN:

1 LERNE, NEIN ZU SAGEN! WENN DU MIT ARBEIT ÜBERSCHÜTTET WIRST, WENN NERVIGE „FREUNDE" DICH UNBEDINGT TREFFEN WOLLEN, MUSST DU HANDELN. WEIL DU ES DIR WERT BIST ...

KRAFT TANKEN
Schon kurze Workout-Einheiten helfen, um bei Stress runterzukommen

SOS-TIPP

FÜR ÜBERALL

HOL DIR DIE OFFTIME-APP* FÜR DEIN SMARTPHONE. SIE UNTERDRÜCKT ALLE NICHT GEWÜNSCHTEN ANRUFE, NACHRICHTEN ODER WHAT'SAPP-MELDUNGEN: MEHR ERFÄHRST DU AUF OFFTIME.CO

* bislang nur für Android erhältlich

Morgens um acht im Schwimmbad ist die Welt noch in Ordnung. Für Katharina Angerer (43) ist ihre 60-minütige Freistil-Schwimmsession die schönste und beste Möglichkeit, dem alltäglichen Stress das Wasser abzugraben und ihm wegzuschwimmen. Die scheinbar übermächtigen Job- und Familien-Herausforderungen des Tages schrumpfen zu machbaren Aufgaben: „Ich gehe entspannter und mit mehr Zuversicht in den Tag", sagt die selbstständige Innenarchitektin. Wie mehr als die Hälfte der Deutschen (siehe Kasten rechts) fühlt sich auch die dreifache Mutter ab und an gestresst – Zeitdruck im Job, Koordinierung der Handwerker, Absprachen mit Auftraggebern und Lieferanten, zwischendurch noch die Windeln vom jüngsten Spross wechseln: Das hinterlässt Spuren. Dazu natürlich noch mal checken, wie sich die Freunde auf Facebook selbst feiern, E-Mails beantworten, Fotos hochladen, Musik downloaden. „Manchmal ist es ziemlich viel, da werde ich dünnhäutiger, reagiere gereizt und bin abends kaputt."

Laut Duden ist Stress „ein Zustand der erhöhten Beanspruchung und Belastung physischer oder psychischer Art". Meist ausgelöst durch Zeitmangel, Überforderung, Arbeitsverdichtung, Konkurrenz, Mobbing, eigenen Leistungsanspruch, ständige Erreichbarkeit. Stress belastet und führt zu körperlichen Reaktionen, wenn er permanent auftritt (siehe Illu Seite 25): Doch schon bei akutem Stress zeigt der Körper Veränderungen: Die Pupillen weiten sich, der Herzschlag und die Atmung werden schneller, die Bronchien größer, das Hormon Cortisol wird ausgeschüttet, versetzt uns in Alarmbereitschaft und macht Energiereserven frei. Eine sinnvolle natürliche Reaktion – denn so waren wir vor Urzeiten gewappnet für ständig drohende Lebensgefahren. Fight or flight – kämpfen oder fliehen als unmittelbare körperliche Reaktion und Ventil, um den Stressreaktionen des Körpers direkt zu „antworten". Heute entfällt dieser Ausgleich häufig – wer geht nach einem nervigen Gespräch mit dem Chef denn schon gleich eine Runde joggen?

Aber Stress muss nicht grundsätzlich schädlich sein, er macht uns auch glücklich, das Leben lebenswert und scheint sich sogar positiv auf die Lebenserwartung auszuwirken (siehe auch Kasten rechts). Und obwohl sich knapp die Hälfte der Berufstätigen vom Job gestresst fühlt, sagen sieben von zehn Angestellten, dass die Arbeit ihnen Spaß macht. Stress als Spaßfaktor? Das nun nicht, aber manchmal machen wir uns zu viel Stress um den Stress. Auch der Tipp, Stress zu vermeiden, führt nicht zu einem besseren Leben. Eine Untersuchung der Universität Texas unter Leitung von Charles Holahan zeigte, dass Menschen, die Schwierigkeiten auswichen oder sie ignorierten, vier Jahre später mehr mit chronischen Belastungen zu kämpfen hatten und in den folgenden Jahren öfter ▸

NIMM'S LOCKER!

Solange Stress nicht zum Dauerzustand wird, kann er uns sogar anspornen und Spaß machen. 10 spannende Fakten rund ums Thema

▶ **ALARMSTUFE ROT** 57 % DER DEUTSCHEN SAGEN, SIE STEHEN MANCHMAL ODER HÄUFIG UNTER STRESS. 20 % FÜHLEN SICH SOGAR STÄNDIG GESTRESST.

▶ **IN DER MITTE DES LEBENS** AM HÄUFIGSTEN HABEN DIE 36- BIS 45-JÄHRIGEN STRESS, INSGESAMT 80 %. ZUDEM SIND FRAUEN (63 %) HÄUFIGER BETROFFEN ALS MÄNNER (52 %).

▶ **LAUTE STADT** DAS STADTLEBEN IST STRESSIGER ALS DAS LANDIDYLL – 69 % DER STÄDTER SIND MANCHMAL ODER HÄUFIG GESTRESST, ABER NUR 58 % DER LANDBEVÖLKERUNG.

▶ **NORD-SÜD-GEFÄLLE** AM HÄUFIGSTEN (63 %) FÜHLEN SICH DIE MENSCHEN IN BADEN-WÜRTTEMBERG GESTRESST, AM WENIGSTEN DIE NORDDEUTSCHEN. ERSTAUNLICH: TROTZDEM HABEN DIE SÜDDEUTSCHEN DIE HÖCHSTE LEBENSERWARTUNG IN DEUTSCHLAND – MIT 79 JAHREN BEI MÄNNERN UND 83 JAHREN BEI FRAUEN.

▶ **ARBEIT SCHLAUCHT** 70 % DER ERWERBSTÄTIGEN SIND GESTRESST, ABER NUR 44 % DER NICHT ERWERBSTÄTIGEN …

▶ **SPASS AM ANPACKEN** … UND DOCH HABEN SIEBEN VON ZEHN TROTZ STRESS SPASS BEI DER ARBEIT. EIN GRUND: WENN STRESS NICHT ZUR DAUERBELASTUNG WIRD, SPORNT ER AN.

▶ **EXRTA-MEILE** 67 % DER ERWERBSTÄTIGEN SAGEN, DASS SIE MEHR STRESS HABEN ALS NOCH VOR DREI JAHREN UND DASS DAS AM ERHÖHTEN ARBEITSPENSUM LIEGT.

▶ **COOLDOWN MIT GARDENING & SPORT** 70 % ERHOLEN SICH BEIM SPAZIERENGEHEN ODER BEI DER GARTENARBEIT, 53 % DER BEFRAGTEN BEIM SPORT.

▶ **JOB-NEWBIES UNTER STROM** UM EINE HERAUSFORDERUNG ZU MEISTERN, BENÖTIGEN WIR STRESS – ER SPORNT AN, SAGEN 48 % DER BERUFSTÄTIGEN. UNTER DEN BERUFSEINSTEIGERN VERLEIHT STRESS SOGAR 65 % FLÜGEL.

▶ **SOZIALHELFER STRESS** UNTER ANSPANNUNG WIRD DAS HORMON OXYTOCIN AUSGESCHÜTTET. ES SORGT DAFÜR, DASS WIR ANDERE UNTERSTÜTZEN ODER HILFE ANNEHMEN.

(QUELLE: ALLE ZAHLEN STUDIE DER TECHNIKER KRANKENKASSE, 2013)

an Depressionen litten als Menschen, die sich stressigen Situationen stellten. Ergo: Wir brauchen Stress. Er verleiht uns Energie, spornt an, hilft, bessere Leistungen abzurufen. Aber es kommt auf die Dosis an – und die eigene Einstellung zu Stress.

Oft liest man dabei von gutem oder schlechtem Stress – das aber ist eine Mär. Es gibt nicht den bösen Distress oder den guten Eustress, es gibt nur ein Zuviel an Herausforderung. Der Gesundheitscoach Boris Schwarz (46), der auch das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout entwickelt hat (ab Seite 28), führt dazu das Beispiel einer Achterbahnfahrt an: „Schickt man Zwillinge da rein, kann die rasante Fahrt bei einem Freude und Glücksgefühle auslösen, beim anderen Angst und Unwohlsein bis zum Erbrechen. Also puren Stress.“ In ihrem Buch „The Upside of Stress“ (2015) beschreibt die Psychologin Kelly McGonigal ebenfalls, dass Stress positive Seiten haben kann und unsere Sichtweise entscheidend ist. Aber, so McGonigal: „Stress wird schädlich, wenn man sich ihm nicht gewachsen fühlt, er einen von anderen isoliert und es sich absolut sinnlos anfühlt.“ Wie hoch dein Stresslevel ist und ob du schon gefärdet bist, erfährst du mit dem Stress-Test auf Seite 26.

Aber was tun, wenn wir uns überfordert fühlen? Füße hochlegen zum Entspannen? Besser ist es, wenn Sport ins Spiel kommt. Der Sportwissenschaftler Gernot Schauer (50) ist sich sicher: „Reine Entspannungstechniken und Atemübungen sind oft nicht die richtige Lösung, wenn Stress zur inneren Unruhe führt. Es ist sinnvoller, diese Leute erst mal zum Laufen zu schicken – das führt zu einer motorischen Entladung“ (siehe Seite 27). Wie Sport hilft, Stressreaktionen abzubauen, ist auch das Forschungsfeld des Kölner Neurowissenschaftlers Professor Stefan Schneider (42). „Die Stresswahrnehmung entsteht im vorderen Hirnareal, dem präfrontalen Kortex.“ Dort werden permanent Millionen von Informationen verarbeitet und gefiltert, die auf uns eindringen. „Zum Problem wird es, wenn zu viele Informationen verarbeitet werden müssen, Der präfrontale Kortex verhält sich dann ähnlich wie der Prozessor eines Rechners, auf dem zu viele Programme geöffnet sind: Der Rechner wird langsamer oder stürzt ab. Unser Gehirn kann dann ▸

SOS-TIPP

FÜR ZU HAUSE:

MIT DER BODY-SCAN-ÜBUNG LENKST DU DEINE AUFMERKSAMKEIT GANZ AUF DICH UND LERNST, DEINEN KÖRPER BESSER ZU SPÜREN. DIE GRATIS-MP3-DATEI GIBT'S AUF WWW.TK.DE

ILLUSTRATION: KOICHI FUJII/DIE ILLUSTRATOREN/TIT.FORTEN

ZU VIEL STRESS UND DIE FOLGEN

Körper und Psyche bauen ab, wenn wir uns zu viel zumuten, Sport wird zur Energie-Tankstelle – hier der genaue Überblick

AUSWIRKUNGEN VON STÄNDIGEM STRESS AUF…

1 GEHIRN & PSYCHE
Die Leistungsfähigkeit von Gedächtnis, Kreativität und Konzentration ist eingeschränkt. Ein konstant hoher Cortisolpegel kann die Gehirnzellen schädigen. Der Mangel an Neurotransmittern führt oft zu Gereiztheit, Erschöpfung, Angst und Depressionen. Schlafstörungen können auftreten.

2 HERZ & KREISLAUF
Langfristig drohen erhöhter Blutdruck und Puls. Dadurch wird der Herzmuskel überlastet, Arterienverkalkung wird begünstigt. Das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall wächst.

3 DEN DARM Die Magen- und Darmschleimhaut wird schlechter durchblutet und anfälliger für Entzündungen und Geschwüre.

4 DAS IMMUNSYSTEM
Die körpereigene Abwehr wird geschwächt, die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten wie Erkältungen, Bronchitis und Herpes steigt.

5 MUSKELN Ständige Anspannung kann zu hartnäckigen Verspannungen führen. Kopf-, Nacken- und Rückenleiden werden begünstigt.

6 GESCHLECHTSORGANE Ein erhöhtes Risiko von Zyklusstörungen, Impotenz und Unfruchtbarkeit kann auftreten. Die Libido kann nachlassen.

7 AUGEN Der Augeninnendruck kann sich erhöhen, die Entwicklung des grünen Stars wird begünstigt.

8 OHREN Es kann zu Schäden am Innenohr und damit zu einem Hörsturz oder Tinnitus kommen.

DER RICHTIGE SPORT STÄRKT…

1 GEHIRN & PSYCHE
Gehirnareale wie der Motorkortex, der unsere Bewegungen steuert, werden verstärkt aktiviert. Im Gegenzug wird der Frontalkortex, eine Art Informationsfilter, der bei Überlastung zu Stressreaktionen führt, heruntergefahren. Zudem werden auch mehr Testosteron und auch Endorphine produziert, was zu gesteigertem Selbstwertgefühl führt.

2 HERZ & KREISLAUF
Ausdauersportarten verbessern das Herz-Kreislaufsystem, stärken den Herzmuskel. Das Herz arbeitet ökonomischer, langfristig sinkt der Ruhepuls.

3 DEN DARM Erhöhte Durchblutung verbessert auch die Darmtätigkeit, beugt Verstopfungen oder Entzündungen vor.

4 DAS IMMUNSYSTEM
Moderate Belastungen stärken die Abwehrzellen, das schädliche LDL-Cholesterin nimmt ab, die Blutfettwerte verbessern sich.

5 MUSKELN & KNOCHEN Die Muskeln werden gestärkt und leistungsfähiger. Knochen werden stabiler, Gelenke geschmeidiger.

6 GESCHLECHTSORGANE Die Libido wird erhöht, die Testosteron-Produktion angekurbelt.

9 GEWICHTSKONTROLLE Kohlenhydrate und Fette werden verbrannt, das Gewicht reduziert.

TESTE DEIN STRESSLEVEL!

Die Psychotherapeutin Dr. Nadine Schuster und Prof. Stefan Diestel haben exklusiv für uns einen Test entwickelt, mit dem man seine Stressbelastungen ermitteln kann. So geht's: die einzelnen Aussagen entsprechend der Skala bewerten und dann für jeden der sechs Bereiche jeweils die Summen ermitteln. Daran erkennst du, ob in den verschiedenen Bereichen deine Belastung günstig, grenzwertig oder kritisch ist

1	2	3	4	5
TRIFFT GAR NICHT ZU	TRIFFT WENIG ZU	TEILS, TEILS	TRIFFT ÜBERWIEGEND ZU	TRIFFT VÖLLIG ZU

1 BERUFLILCHE SELBSTSTEUERUNG

- Meine Arbeit verlangt, dass ich niemals die Beherrschung verliere.
- Auch wenn ich mal schlecht drauf und gereizt bin, darf ich mir das nicht anmerken lassen.
- Bei der Arbeit darf ich nie ungeduldig werden.

2 BERUFLICHE ERREICHBARKEIT

- Am Feierband benutze ich häufig mein Smartphone.
- Ich fühle mich am Feierabend verpflichtet, auf Nachrichten (E-Mails, SMS etc.) direkt zu antworten.
- Ich bin abends häufig online, bis ich ins Bett gehe.

3 PRIVATE BELASTUNG

- Ich bin mit familiären Verantwortungen überfordert.
- Ich bin durch die Gesundheitsprobleme eines Familienmitglieds belastet.
- Ich habe körperliche Erkrankungen.

4 WORK-LIFE-BALANCE

- Ich kann Beruf und Privates generell nicht wirklich gut trennen.
- Nach einem Arbeitstag kann ich mich nur schwer meinem Privatleben zuwenden.
- Nach einem Arbeitstag schaffe ich es kaum, mich noch mal zu was anderem aufzuraffen.

5 AKUTE ERSCHÖPFUNG

- Meine Arbeit bewirkt, dass ich häufig völlig erschöpft bin.
- Ich habe häufig das Gefühl, als hätte ich keine Willenskraft mehr.
- Ich habe häufig Schwierigkeiten, mich bei meinen Aktivitäten außerhalb der Arbeit zu konzentrieren.

6 MOTIVATIONSERLEBEN

- Ich bin von meiner Arbeit nicht gefordert.
- Beim Arbeiten fühle ich mich kaputt und kraftlos.
- Meine Arbeit macht mir nicht wirklich Spaß.

CHECK IT OUT! Schon mit wenigen ehrlichen Einschätzungen lässt sich dein Stresslevel ermitteln

AUSWERTUNG *

3–7 PUNKTE: GÜNSTIG
Alles im grünen Bereich. Die Belastungen und die Ressourcen, aus denen du Kraft schöpfst, sind sehr ausgeglichen. In dem Zustand motiviert zeitweiliger Stress.

8–15 PUNKTE: GRENZWERTIG & KRITISCH
Selbststeuerung: Dauerhafte emotionale Beherrschung im Job kann dazu führen, dass man „ohne Grund" explodiert. Bewegung hilft, die aufgestaute Energie abzubauen.
Erreichbarkeit: Ständige „Anwesenheit" kann Auswirkungen auf die Schlafqualität haben, da das Abschalten erschwert wird. Überlege dir, welches Bedürfnis die Erreichbarkeit wirklich erfüllt!
Private Belastung: Prüfe, ob und wo du Unterstützung in deinem Umfeld erhalten kannst bzw. wo du „ein offenes Ohr" findest, um sich auch mal zu entlasten.
Work-Life-Balance: Bei Abschalten helfen Rituale, wie z. B. eine To-do-Liste oder eine Done-Liste, um das Gefühl, etwas geleistet zu haben, bewusst zu machen.
Akute Erschöpfung: Deine Belastungen haben schon zu Symptomen geführt. Versuche, mehr Bewegung in den Alltag einzubauen, um Erschöpfung entgegenzuwirken.
Motivationserleben: Prüfe kritisch, ob deine Arbeit dich noch begeistern kann. Manchmal kann es hilfreich sein, einen Plan B zu entwickeln.

* Dieser Test liefert keine Hinweise auf klinisch relevante Symptome.

nicht mehr effizient arbeiten, Stress kommt auf", erklärt Schneider. Mithilfe von Elektroenzephalografie (EEG), einer Messung von Gehirnströmen, beweist Schneider, dass sich die elektrische Aktivität im Frontalkortex durch Sport deutlich herabsetzen lässt. „Die Aktivitäten verlagern sich auf den Motorkortex, der unsere Bewegungen steuert", so der Neurowisschenschaftler. „Da unser Gehirn nur begrenzt Ressourcen zur Verfügung hat, wird dadurch die Aktivität im präfrontalen Kortex reduziert. Der Kopf wird frei, der Stress verfliegt."

Es muss dabei gar nicht unbedingt Ausdauersport sein, oft helfen auch schon kurze Bewegungseinheiten, ergänzt Schneider. „Wichtig ist, dass der Sport positive Assoziationen bei uns auslöst, also Spaß macht." Zum Beispiel eine Schwimmsession am Morgen – wie bei der Innenarchitektin Katharina Angerer.

DIE RICHTIGE WAHL

Der Sportwissenschaftler Gernot Schauer empfiehlt je nach Typ und Stressanfälligkeit unterschiedliche Sportarten

▶ YOGA, TAI-CHI & CO. *„FÜHRT STRESS ZU EINER INNEREN UNRUHE, SIND REINE ENTSPANNUNGS- UND ATEMTECHNIKEN OFT VIEL ZU RUHIG. YOGA UND TAI-CHI SORGEN DANN FÜR EINE BEWUSSTE ENTSCHLEUNIGUNG AUS DER BEWEGUNG HERAUS. IN EXTREMEN FÄLLEN IST DAS ABER IMMER NOCH ZU RUHIG."*

▶ ZUMBA, SALSA, TANZEN *„EIN TANZ-WORKOUT HILFT DURCH DIE OFT KOMPLEXEN CHOREOGRAFIEN, NICHT NUR DIE AUFMERKSAMKEIT ZU FOKUSSIEREN. DIE MUSIK KANN ZUSÄTZLICH AUCH DIE STIMMUNG AUFHELLEN."*

▶ RÜCKSCHLAGSPIELE *„TENNIS, TISCHTENNIS UND SQUASH HELFEN ZUM EINEN, AGGRESSIONEN ABZUBAUEN. ZUDEM LERNT MAN, SICH NICHT NUR AUF SICH SELBST ZU FOKUSSIEREN, SONDERN AUF DEN PARTNER EINZUGEHEN, SCHLIESSLICH MUSS MAN AUCH AUF DESSEN SPIELWEISE REAGIEREN."*

▶ FUSSBALL, HANDBALL, BASKETBALL *„GERADE EINZELGÄNGER SOLLTEN NICHT UNBEDINGT ALLEIN SPORT MACHEN, SONDERN DIE GEMEINSCHAFT UND DAS VEREINSLEBEN SUCHEN. IN ZEITEN VON STEIGENDER INDIVIDUALISIERUNG IST DIE SOZIALE KOMPONENTE NICHT ZU UNTERSCHÄTZEN."*

▶ KAMPFSPORT *„MANGELT ES AN SELBSTSICHERHEIT, SIND JUDO, KARATE & CO. EINE GUTE SPORTWAHL. DAS TRAINING IST EIN ANSTRENGENDES KRAFTWORKOUT, HINZU KOMMEN EIN VERBESSERTES KÖRPERGEFÜHL UND BESSERE KOORDINATION, DIE VERHINDERT, DASS MAN AUS DEM GLEICHGEWICHT KOMMT."*

▶ OUTDOOR *„BEIM KLETTERN GILT DIE VOLLE KONZENTRATION DEM NÄCHSTEN GRIFF, ES SCHULT DIE AUFMERKSAMKEIT UND FOKUSSIERUNG AUF DEN MOMENT. WANDERTOUREN SIND DAGEGEN EIN GUTES MITTEL, UM MAL RAUSZUKOMMEN UND SEINE SINNE NACH AUSSEN ZU WEITEN."*

1 x täglich...

Magnesium ist wichtig für...
- Muskeln, Herz und Nerven
- die Elektrolytbilanz
- den Energiestoffwechsel

Gesundheit, die schmeckt!
mit Apfel- oder Orangengeschmack

Magnesium Verla®- die meist gekaufte Magnesium-Marke* in der Apotheke.
*IMS 05/2015

In Top-Form mit organischem Magnesiumcitrat
Verla-Pharm Arzneimittel, 82324 Tutzing, www.magnesium.de

ERST AM ENDE RELAXEN Acht Übungen als Zirkeltraining reichen für ein schnelles Anti-Stress-Workout

Boris Schwarz, Gesundheitsexperte und Autor, hat DAS schnelle Anti-Stress-Workout entwickelt. „Es reicht schon ein Zirkeltraining über wenige Minuten. In der Urzeit haben Flucht oder Kampf ja auch nur wenige Minuten gedauert, aber dazu geführt, dass sich die Stressreaktionen nicht aufstauen“, sagt Schwarz. So geht's: die acht Übungen ohne Pause nacheinander ausführen. Gegen akuten Stress empfiehlt Schwarz die SOS-Tipps auf diesen Seiten

DAS 8-MINUTEN-WORKOUT

60 Sekunden

▶ GOOD MORNING

A. *Los geht es mit einer einfachen Übung, bei der du aber auf eine genaue Ausführung achten solltest. Aufrecht stehen, die Füße hüftbreit stellen und einen Besenstiel (oder alternativ ein Handtuch) in den Nacken legen, die Hände umfassen die Enden.*
B. *Nun in der Hüfte nach vorn beugen, bis der Rücken waagerecht ist. Die Schulterblätter zusammenziehen, der Rücken bleibt gerade. Tendenz ist eher ein leichtes Hohlkreuz, aber kein Rundrücken. Nun wieder aufrichten in die Ausgangsposition. So viele Wiederholungen wie möglich in den 60 Sekunden machen.*

SOS-TIPP

▶▶▶ FÜR ZUHAUSE:

MACH FRÜHSPORT! GEH EINE HALBE STUNDE LAUFEN ODER SCHWIMMEN, DIREKT NACH DEM AUFSTEHEN! BEWEGUNG, FRISCHE LUFT UND TAGESLICHT BRINGEN DEINEN KREISLAUF IN SCHWUNG UND PUSTEN DEN KOPF FREI

60 Sekunden

▶ SIT-UPS

A. *Lege dich auf den Rücken, die Arme über dem Kopf strecken, die Hände liegen ineinander, die Handrücken zeigen zum Boden. Die Beine wie zum Schneidersitz anwinkeln, die Fußsohlen berühren sich, die Knie so weit es geht nach außen absenken.*
B. *Nun aufrichten und die Arme seitlich ausstrecken. Der Rücken sollte gestreckt sein, und achte darauf, dass sich die Schultern vor deinem Hüftgelenk befinden. Jetzt wieder auf den Boden legen. Maximal viele Wiederholungen in 60 Sekunden ausführen.*

pH-Wert 5,5 MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE

ÖKO-TEST RICHTIG GUT LEBEN
sebamed Unreine Haut Reinigungsschaum
sehr gut
Ausgabe 08/2012

Die Systempflege bei unreiner Haut

Mit dem pH-Wert 5,5 – beugt Hautunreinheiten vor

- wirkt hautberuhigend und reizlindernd
- verfeinert das Hautbild

Dermatologisch-klinisch getestet.

Erhältlich in Apotheken und Drogeriefachabteilungen.

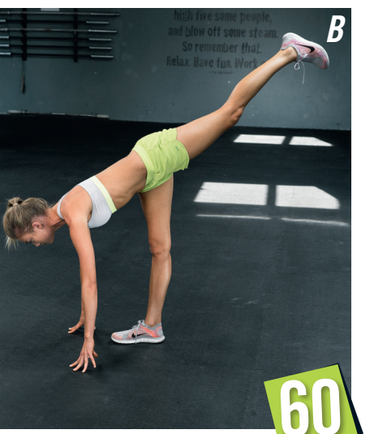
www.sebamed.de

klinisch pH Wert 5,5 geprüft
sebamed®
Wissenschaft für gesunde Haut.

SOS-TIPP

FÜRS BÜRO:

VERSUCH ES IN DER MITTAGSPAUSE MAL MIT MEDITATION. GUT SIND ANFANGS HÖRBÜCHER ODER CDS MIT GEFÜHRTER MEDITATION. DAS HILFT DIR, DIE KONZENTRATION VON BELASTENDEN GEDANKEN ZU LÖSEN



60 Sekunden

3 SINGLE DEADLIFT

A. *Stell dich ungefähr hüftbreit hin, ein Bein leicht anheben (auf dem Foto das linke, rechts ist das Standbein). Die Arme hängen entspannt neben dem Körper und helfen beim Balancieren.*
B. *Gerade nach vorn beugen im Hüftgelenk, gleichzeitig das linke Bein gestreckt nach hinten führen. Wenn die Fingerspitzen den Boden berühren, zurück in die Ausgangsposition.*

4 DAS BEIN WECHSELN

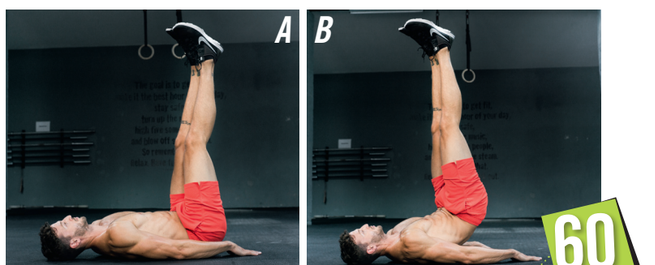
Nun das Standbein wechseln, vom rechten aufs linke. Die Übung jeweils 60 Sekunden maximal oft ausführen.

60 Sekunden

60 Sekunden

5 PUSH-UPS

A. *Der Klassiker Liegestütz: Hände links und rechts auf Brusthöhe, Körper und Beine bilden eine gerade Linie, die Fußspitzen hüftbreit aufstellen. Wer es leichter mag, geht auf die Knie (kl. Foto). Die Ellenbogen sind dicht am Körper.*
B. *Nun vom Boden abdrücken, bis die Arme gestreckt sind. Dabei bleiben Beine und Körper gestreckt und bilden weiterhin eine Linie, auf keinen Fall ins Hohlkreuz fallen. So viele Push-ups in 60 Sekunden ausführen wie möglich.*



60 Sekunden

6 LOWER BELLY HIP LIFT

A. *Lege dich flach auf den Rücken und lass die Arme neben deinem Körper ruhen, die Handflächen zeigen zum Boden. Die Beine gestreckt senkrecht nach oben halten und die Fußspitzen zum Körper ziehen.*
B. *Nun die Beine gerade Richtung Decke strecken und das Becken anheben. Die Arme unterstützen die Bewegung, indem du sie gegen den Boden presst. Dann die Hüfte wieder absenken und so oft wiederholen, wie es in 60 Sekunden geht.*

60 Sekunden

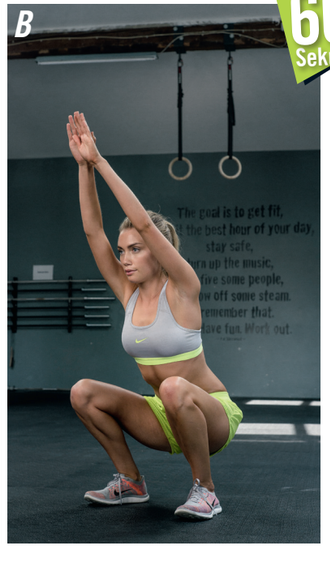
BURPEE

A. *Aus der aufrechten Haltung nach vorne beugen, Hände aufsetzen.* ***B.*** *In den Liegestütz springen – und* ***C.*** *lege dich dann ganz ab.* ***D.*** *Nun den Oberkörper nach oben drücken.* ***E.*** *Dann dynamisch das Gesäß nach oben drücken und mit den Füßen Richtung Hände springen.* ***F.*** *Aus dieser Position einen Streckssprung ausführen. Direkt bei der Landung den nächsten Burpee einleiten. Maximal viele Wiederholungen.*

SOS-TIPP

FÜRS BÜRO:

GÖNNE DIR EIN POWERNAP – CHINESEN HABEN SOGAR GESETZLICH GEREGELTEN ANSPRUCH AUF KURZEN MITTAGSSCHLAF! SO KANNST DU DIE MÜDIGKEIT UM DIE MITTAGSZEIT VERTREIBEN UND DEIN STRESSLEVEL SENKEN



60 Sekunden

SQUATS

A. *Die klassische Kniebeuge: aufrecht hinstellen, die Füße sind hüftbreit. Das Gewicht mehr auf die Fersen verlagern.* ***B.*** *Jetzt den Oberkörper gerade absenken (als ob man sich auf einen kleinen Kinderstuhl setzen will). Das Hüftgelenk sollte tiefer sein als die Kniegelenke. Die Arme nach vorn oben strecken. Zurück in die Ausgangsstellung, maximale Wiederholungen in 60 Sekunden*

BORIS SCHWARZ (46)
Der Gesundheitsexperte ist Dozent, Speaker und Buchautor. Die Übungen stammen aus seinem Buch: „Das 8-Minuten-Anti-Stress-Workout" – www.boris-schwarz.de

PRODUKTION: KLAS NEIDHARDT, STYLING: NATHALIE VON GORDON, HAARE/MAKE UP: MIRA HAKE, MODELLE: ALDEN STEINLE/MGM, MICHAEL LEWIS/M4 MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON CROSSFIT HAMMERBROOK