

**Weblink:** [https://www.wiesbadener-tagblatt.de/lokales/wiesbaden/nachrichten-wiesbaden/fit-in-den-arbeitstag-starten\\_20534327](https://www.wiesbadener-tagblatt.de/lokales/wiesbaden/nachrichten-wiesbaden/fit-in-den-arbeitstag-starten_20534327)

## Fit in den Arbeitstag starten

Im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements gab es bei der Handwerkskammer Wiesbaden-Rheingau-Taunus viele gute Tipps vom Amerikaner Jimmy Little und von den Erfindern der Stress-Guide-App.

WIESBADEN - Wer die Atmung trainiert und in Bewegung bleibt ist stressresistenter. Ein alter Hut, möchte man meinen und jeder weiß es eigentlich auch. Es ist der „innere Schweinehund“, den es einfach wieder einmal herauszufordern gilt. Angesichts der Zunahme von Krankenschreibungen wegen Burnout und ähnlicher Symptome wird es in Betrieben immer wichtiger, Fachkräfte zu binden und deren Gesundheit und Motivation zu fördern. Was auch unerlässliche Faktoren für kleine und mittelständische Handwerksbetriebe sind, um wettbewerbsfähig zu bleiben und erfolgreich am Markt zu bestehen.

Hier ganz im Sinne von „gesunde Mitarbeiter – starker Betrieb“ anzusetzen, stand in der Handwerkskammer auf dem Programm. Bei einer Veranstaltung zum betrieblichen Gesundheitsmanagement gab es griffige Tipps und Impulse vom Motivationsexperten und Gastreferenten der Deutschen Sporthochschule Köln, dem US-Amerikaner Jimmy Little, Direktor der Move-To-Change Ltd. und Gründer mehrerer Bildungs- und Präventionsinitiativen. Außerdem stellte das Berliner Startup „Kenkou“ seine Stress-Guide-App vor. Ein neues digitales Gesundheitsangebot der IKK classic, das die Stresslevels der Nutzer

misst und Übungen zum Runterkommen empfiehlt. Gemeinsam mit der Kreishandwerkerschaft Wiesbaden-Rheingau-Taunus hatte die IKK classic zu dieser Veranstaltung eingeladen.

Fit für den Tag mit dem „Rumpfschwung“

Dass es Körperübungen und Atemtechniken gibt, die in Sekunden schnelle unser Befinden, Denken und Handeln verbessern können, da sie auch das Emotionszentrum des Gehirns erreichen und bewirken, dass es uns mental und emotional besser geht, war nur ein Hinweis von Jimmy Little. So gibt etwa schon morgens vor der Arbeit der „Rumpfschwung“ Energie. Man steht mit den Füßen schulterbreit auseinander und hebt die Arme locker bis etwa Schulterhöhe nach oben. Nun lässt man den Rumpf, sich in den Hüftgelenken beugend, mit den Armen vornüber nach unten schwingen. Little: „Achten Sie darauf, dass Hals und Kopf locker hängen und Fuß- und Kniegelenke weich nachgeben.“ Dann schwingt der Rumpf wieder nach oben bis in eine vollkommen aufgerichtete Position. Beim Hinunterschwingen atmet man aus, beim Hinaufschwingen ein.

Langes Sitzen am Computer hat auch zur Folge, dass der Schulter-Nackengebiet und der Rücken ver-

spannt sind. Deshalb empfiehlt Little eine kurze Pause von ein bis zwei Minuten nach 30 Minuten still sitzen. Eine Übung, die man zwischen durch machen kann, ist die „Mokkatasse“. Little: „Halten Sie im Stehen den gebeugten rechten Arm in Bauchhöhe, als würden Sie eine Mokkatasse auf der ausgestreckten Handfläche tragen. Schieben Sie nun beim Einatmen die Hand auf Ihren Körper zu, als würden Sie die Tasse unter dem Arm und er Achselhöhle hindurch bewegen. Drehen Sie die Fingerspitzen seitwärts nach außen vom Körper weg, vollziehen mit dem Arm einen großen Kreis nach links oben und gehen weit über den Kopf nach links und nach hinten, um in die Ausgangsposition zurückzukommen.“ Wobei bei der Kreisbewegung automatisch das Ausatmen ausgelöst wird.

Das sind nur einige der vielen Tipps von Little, die die Bewegungsanimatorin mit der Stress-Guide-App von Kenkou abrunden konnten. Mit einer App, die die Messung des Stresslevels per Smartphone verfolgt und die Handykamera als Mikroskop nutzt, wie Maximilian Grönemeyer, Mitgründer von Kenkou, erklärte.