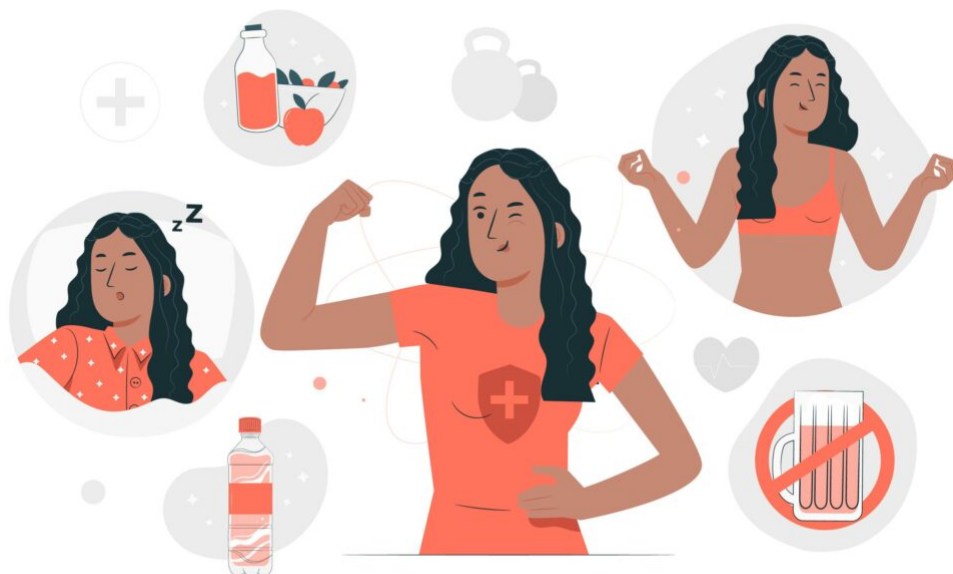


GESUND IM VEREIN: 5 TIPPS FÜR IHREN VEREINSALLTAG



Wir verbringen einen Großteil unseres Tages mit der Vereinsarbeit. Bei dem immensen Zeiteinsatz ist es wichtig, während der Arbeit unsere Gesundheit nicht zu vernachlässigen. Aber wie machen wir das, wenn der Großteil der Zeit an den Schreibtisch gebunden ist? Wir geben Ihnen und Ihren Vereinsmitgliedern in diesem ausführlichen Ratgeberartikel einige Tipps und wertvolle Übungen mit auf den Weg, damit Sie fit bleiben, gleichzeitig aber effizient arbeiten.

1) Achten Sie auf Ihre Ernährung



Eine wichtige Basis für Leistungsfähigkeit im Büro ist die richtige Ernährung. Denn egal, ob Sie im Homeoffice oder im Büro arbeiten, die Ernährung ist essenziell für dauerhafte Leistungsfähigkeit. Wichtige Prinzipien sind hier:

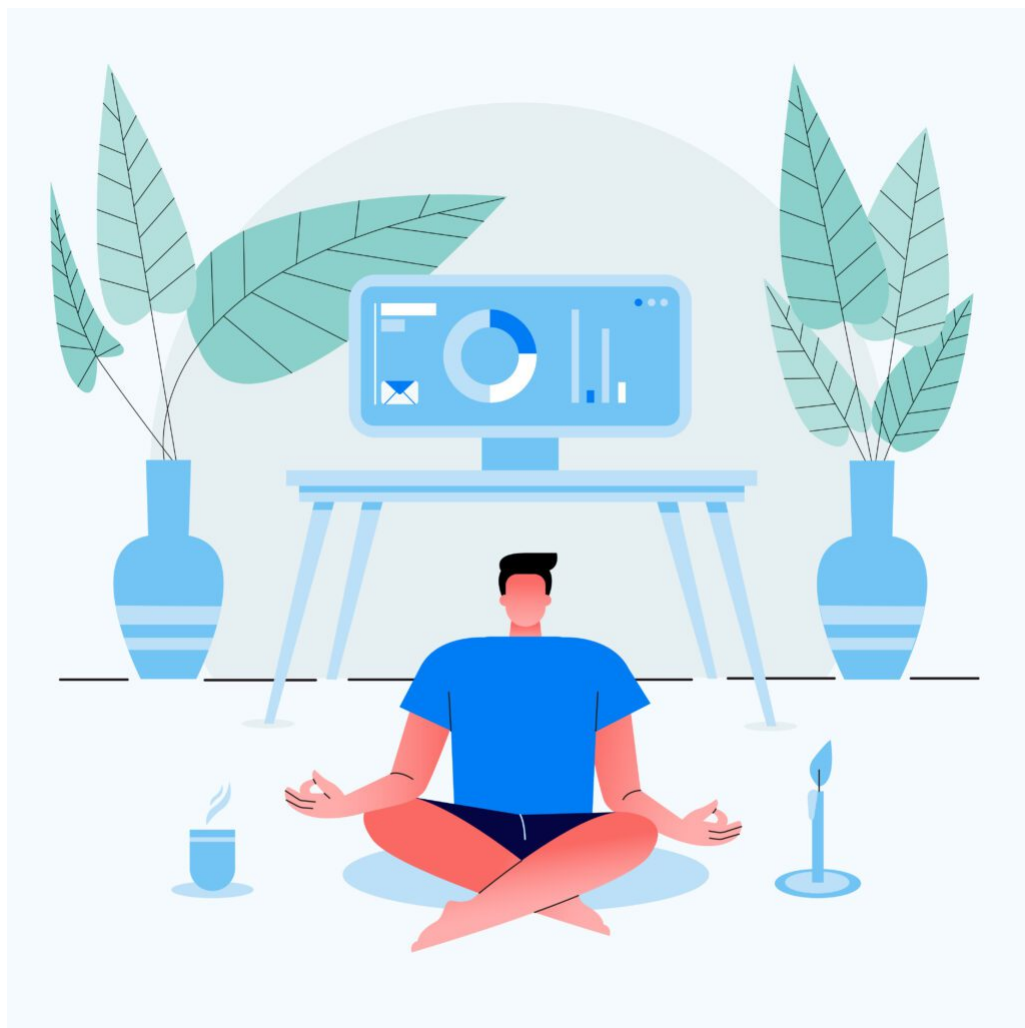
- Legen Sie den Schwerpunkt auf pflanzliche, leicht verdaubare Kost in Kombination mit Proteinquellen. So ist z.B. mittags ein Salat mit angebratenen Putenbruststeifen eine gute Wahl, um auch nach dem Essen noch leistungsfähig zu sein.
Vorteil von pflanzlicher Kost ist die Lieferung wertvoller Inhaltsstoffe wie Vitamine und sekundärer Pflanzenstoffe in Kombination mit sättigenden und gesunden Ballaststoffe. Die Eiweißquelle macht satt und hilft dabei, dass der Griff nicht so schnell zum nächsten Schokoriegel geht.
- Reduzieren oder vermeiden Sie Zucker: Zucker gibt zwar kurzfristig viel Energie, jedoch sinkt nach dem Konsum der Blutzuckerspiegel stark ab, sodass Sie erneut Heißhunger auf Süßes bekommen.
Greifen Sie besser zu Obst, z.B. geschnitzten Apfelstücken: Diese können Sie auch sehr gut zuhause vorbereiten, sodass Sie auf der Arbeit nicht so leicht in Versuchung geraten.
- Greifen Sie zu Nüssen: Nüsse sind ein hervorragender Snack während der Arbeit, da sie

wertvolle Nährstoffe und Energie liefern, die Sie den ganzen Tag über bei Kräften halten. Sie sind nicht nur reich an Eiweiß und gesunden Fetten, sondern enthalten auch eine Reihe von Vitaminen und Mineralstoffen wie Magnesium, Zink, Selen, Eisen und Kalzium. Außerdem sind Nüsse reich an Antioxidantien.

Aber Vorsicht: Nüsse haben auch viele Kalorien, weswegen 1-2 Handvoll am Tag genug sind.

- Essen Sie abwechslungsreich: Wenn Sie sich abwechslungsreich ernähren, hat dies direkt zwei Vorteile: Zum einen wird es nicht so schnell langweilig, zum anderen
- Vermeiden Sie Fertig-Snacks: Auch Wenn Convenience-Produkte wie Fertig-Pizza oder Tiefkühl-Gericht verlockend sind, so sollten Sie doch damit zurückhalten sein. Sie sind oft mit ungesunden Zutaten wie Konservierungsstoffen, Trans-Fetten und Zucker belastet und sie sind nährstoffarm. Greifen Sie besser zu unverarbeiteten Lebensmitteln, die Sie zu einem gesunden Gericht verarbeiten.
- Achten Sie auf Ihre Kalorien: Viele möchten keine Kalorien tracken, obwohl das mit modernen Apps wie z.B. Yazio deutlich einfacher geworden ist, als früher. Es kann jedoch hilfreich sein, eine gewisse Zeit auf die Kalorien zu achten, um ein Bewusstsein dafür zu bekommen, wie kalorienreich oder -arm ein Lebensmittel ist.
Was weiterhin sehr hilfreich sein kann, ist es, einen [Kalorienrechner](#) wie z.B. auf fitnessdoc.net zu nutzen, um den persönlichen Kalorienbedarf zu kennen und eine Richtschnur zu haben, an die man sich halten kann.
- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte: Vollkornprodukte enthalten viele Ballaststoffe und andere Nährstoffe, was sie zu einem idealen Lebensmittel macht, um bei der Arbeit fit zu bleiben. Außerdem halten sie länger satt, so dass es weniger wahrscheinlich ist, dass man tagsüber ungesunde Snacks zu sich nimmt.

2) Halten Sie regelmäßig Pausen ein - auch im Homeoffice



Um leistungsfähig zu sein, sollten Sie auf ausreichende Pausen achten.

Es ist verlockend, bei einem hohen Arbeitspensum die Pausen zu vernachlässigen, jedoch sind die Pausen für uns das, was der Boxen-Stopp bei Formel-1-Rennen ist: Ohne bleibt der Motor irgendwann stehen.

Pausen steigern die Effizienz beim Arbeiten

Untersuchungen haben ergeben, dass eine Pause von ein bis zwei Stunden Stress abbauen, die Augen entlasten und die Produktivität steigern kann. Anstatt den ganzen Tag zu sitzen, ohne sich zu bewegen, sollten Sie Pausen einlegen, um im Büro ein paar Schritte zu gehen oder ein paar Dehnübungen zu machen. Wenn Ihre Büroumgebung es zulässt, können Sie auch einen Abstecher

in den Flur oder zur Kaffeküche machen, um mit einem Kollegen zu sprechen.

Natürlich sollte man es hier nicht übertreiben, denn wer zu viele Pausen macht, vernachlässigt unter Umständen seine Arbeit.

Pomodoro-Technik

Eine beliebte Technik für Pausen ist die [Pomodoro-Technik](#). Dies ist eine Zeitmanagement-Methode, die dazu motiviert, zwischen konzentrierten Arbeitssitzungen kurze Pausen einzulegen. Bei der Pomodoro-Technik stellen Sie sich einen Timer für 25 Minuten und konzentrieren sich in dieser Zeit auf Ihre Arbeit. Wenn der Timer abgelaufen ist, machen Sie eine 5-minütige Pause, bevor Sie mit einer weiteren 25-minütigen Sitzung beginnen.

Der Vorteil der Pomodoro-Technik ist, dass es Ihnen hilft, konzentriert zu bleiben, selbst wenn Sie an einem großen Projekt arbeiten oder sich wiederholende Aufgaben erledigen.

3) Integrieren Sie Bewegung und Übungen in Ihren Vereins-Alltag

Wer auch während der Schreibtischarbeit für den Verein fit bleiben möchte, muss auf seine Bewegung achten. Denn Bewegungsmangel ist ein Hauptgrund für mangelnde Fitness. Versuchen Sie in Ihrem Arbeitsalltag so oft es geht zu stehen und sich zu bewegen. Dies erhöht nicht nur die Blutzirkulation, sondern setzt auch Energie frei und kann beim Abnehmen helfen.

Zunehmend mehr Verbände richten, ähnlich wie Unternehmen, inzwischen mit Stehpulten oder Laufbandarbeitsplätze ergonomische Arbeitsplätze für ihre Mitarbeiter/innen ein.

Der Energieverbrauch ist bei der Arbeit an einem Stehpult im Vergleich zu einem klassischen Arbeitsplatz ca. 70 Kalorien pro Stunde höher. So kann über die Zeit einiges an Kalorien verbrannt werden, was es deutlich erleichtert, nicht zuzunehmen oder gar abzunehmen.

Werden Sie kreativ, wenn es darum geht, sich sich den ganzen Tag über zu bewegen!

Kreative Wege zu mehr Bewegung

Wenn Sie mit dem Auto zum Arbeitsplatz fahren, parken Sie das Auto absichtlich weiter entfernt, um hier zusätzliche Bewegung einzubauen.

Sollten Sie mit dem öffentlichen Nahverkehr zur Arbeit fahren, so steigen Sie eine Station früher aus und gehen Sie den Rest zu Fuß.

Oder Sie steigen auf das **Fahrrad** um und tun so jeden Tag auf Hin- und Rückweg etwas für Ihre Gesundheit.

Sollten Sie im Home-Office arbeiten, so kann es helfen, einen Spaziergang am Morgen oder in der Mittagspause als feste Routine einzubauen. Die Bewegung an der frischen Luft hilft, Energie zu tanken und ist ein guter Ausgleich zu der vielen Bildschirmarbeit.

Ein weiterer Vorteil von mehr Bewegung ist eine Reduktion von Rückenschmerzen, ein häufiges Problem bei Schreibtischarbeit. Wenn Sie im Laufe des Tages öfter aufstehen, kann dies dazu beitragen, den Druck auf Ihren unteren Rücken zu verringern und Schmerzen zu vermeiden.

Nachfolgend finden Sie fünf Ideen für Dehnübungen in Homeoffice oder Büro gegen Verspannungen und Rückenschmerzen.

5 Dehnübungen gegen Verspannungen am Arbeitsplatz

Übung 1

Nehmen Sie zunächst die Grundhaltung ein. Lassen Sie sich auf einem Stuhl nieder und achten Sie darauf, dass Ihre Beine hüftbreit auseinander stehen und Ihre Arme bequem an den Seiten baumeln. Atmen Sie tief ein, während Sie die Schultern konzentriert heben. Halten Sie diese aufgebaute Spannung einige Sekunden lang, bevor Sie sie langsam wieder absenken und dabei kräftig ausatmen. Zehn mal wiederholen.

Übung 2

Beginnen Sie in der Grundhaltung aus Übung 1, sitzend auf dem Stuhl. Drehen Sie dann Ihren Kopf zur linken Schulter, während Sie gleichmäßig einatmen. Bewegen Sie sich zurück zur Mitte und atmen Sie dabei vollständig aus. Drehen Sie sich, um über die rechte Schulter zu blicken und atmen Sie diesmal tief ein. Atmen Sie schließlich mäßig aus, wenn Sie Ihren Kopf wieder in die Ausgangsposition in der Mitte bringen. Denken Sie daran, dass es wichtig ist, diese Übungen langsam durchzuführen und zwischen jedem Schritt eine kurze Pause einzulegen. Zehn mal wiederholen.

Übung 3

Nehmen Sie die Grundposition ein. Um den Nacken zu dehnen, führen Sie Ihren rechten Arm über den Kopf und lassen ihn an der linken Schläfe ruhen. Ziehen Sie Ihren Kopf mit der rechten Hand sanft in Richtung der rechten Schulter, bis Sie eine leichte Spannung in diesen Muskeln spüren. Sie können die Spannung erhöhen, indem Sie die linke Schulter bewusst nach unten senken. Halten Sie diese Position kurz; atmen Sie dreimal tief ein und lassen Sie dann los. Wechseln Sie dann die Seite. Fünf mal wiederholen.

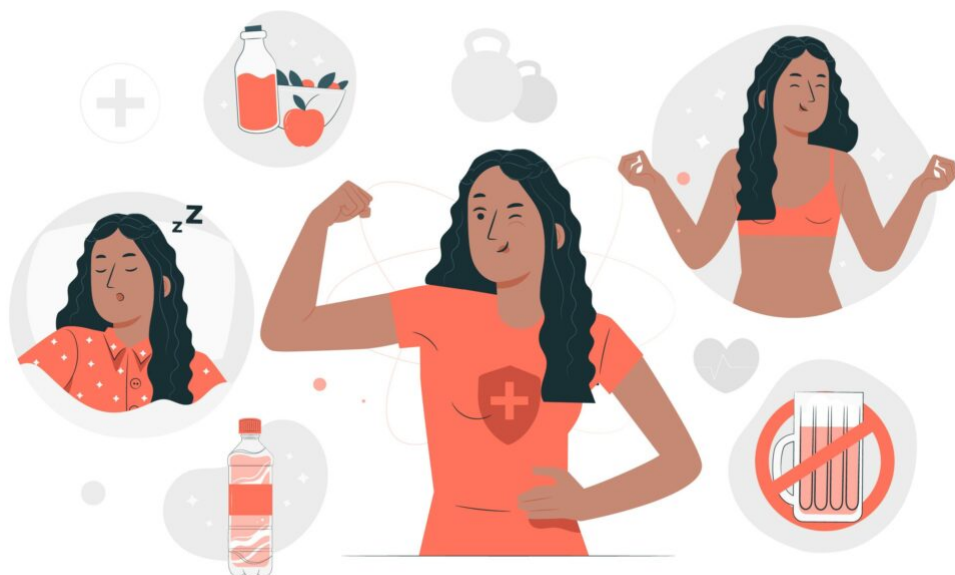
Übung 4

Um den Oberkörper zu dehnen, legen Sie zunächst Ihren linken Arm, rechts außen auf den rechten Oberschenkel. Bewegen Sie dann vorsichtig den rechten Arm hinter sich und schauen Sie sanft über Ihre rechte Schulter hinüber. Halten Sie diese Haltung einige Augenblicke lang und atmen Sie dabei tief ein, bevor Sie wieder in Ihre ursprüngliche Ausgangsposition zurückkehren. Wiederholen Sie die gleichen Schritte anschließend mit der anderen Seite. Fünf mal wiederholen.

Übung 5

Beugen Sie Ihren Oberkörper aus einer bequemen Position heraus langsam Wirbel für Wirbel nach vorne, bis er auf den Oberschenkeln ruht. Lassen Sie Ihre Schultern, Arme und Ihren Kopf locker herabhängen. Atmen Sie einige Male tief durch, bevor Sie sich langsam wieder aufrichten. Tipp: Wenn Ihnen das zu schwer fällt, stützen Sie sich mit den Händen auf den Oberschenkeln ab. Fünf mal wiederholen.

4) Achten Sie auf ausreichende Regeneration



Es ist wichtig, dem Körper Zeit zu geben, sich zu regenerieren. Neben den Pausen ist auch Schlaf ein entscheidender Faktor, um im Arbeitsalltag leistungsfähig zu bleiben. 7-8 Stunden Schlaf pro Nacht helfen Ihrem Körper, sich von einem langen Arbeitstag zu erholen, so dass Sie sich am Morgen erfrischt und energiegeladen fühlen.

Um den Schlaf nicht zu beeinträchtigen, sollten Sie 6 Stunden vor dem Zubettgehen kein Koffein mehr konsumieren. Zusätzlich sollten Sie in der letzten Stunde vor dem Schlafen sich möglichst keinen Displays mehr aussetzen, da der Blauanteil des Lichts die Bildung von Melatonin reduziert und so schlechter ein- und durchgeschlafen werden kann. Lesen Sie abends also besser ein Buch als nochmal die neuesten News im Netz zu lesen oder das Postfach zu checken.

Was neben dem Einhalten von Pausen und ausreichend Schlaf auch helfen kann sind kurze, über den Tag verteilte Mini-Meditationen.

Mini-Meditation

Hier eine einfache Übung für eine Mini-Meditation:

Stellen Sie sich einen Timer auf fünf Minuten. Setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen. Atmen Sie nun bewusst langsam, tief ein und aus, fokussieren sich dabei ganz auf die Atmung. Zählen Sie mit jedem Atemzug langsam von 1 bis 10. Wiederholen Sie dies, bis der Timer klingelt. Sollten Sie währenddessen den Fokus verlieren: Das ist kein Problem, versuchen Sie einfach, sich wieder auf die Atmung zu konzentrieren.

Sie werden feststellen, dass bereits wenige Minuten Atem-Meditation merklich Körper und Geist entspannen.

5) Achten Sie auf Ihr Wasserpensum

Trinken Sie viel Wasser oder Tee – mindestens zwei Liter täglich – um den Körper gut hydriert zu halten. Auch Kaffee [zahlt, anders als früher gedacht, auf Ihre Hydrierungsbilanz ein](#) und kann helfen, eine ausreichende Trinkmenge zu erreichen. Da Dehydrierung zu Müdigkeit und weniger Leistungsfähigkeit führen kann, wird Ihnen eine ausreichende Trinkmenge dabei helfen, den ganzen Tag über konzentriert und energiegeladen zu bleiben.

Um sicherzustellen, dass Sie den ganzen Tag über genügend Wasser zu sich nehmen, empfehlen wir Ihnen, eine Wasserflasche oder Teekanne in greifbarer Nähe zu haben. Dies wird Ihnen helfen, den Tag über ausreichend zu trinken.

Fazit:



Um auch im Vereins-Alltag fit zu bleiben und zu Höchstleistungen aufzulaufen, ist es wichtig, auf Ernährung, Pausen, Bewegung, Regeneration und ausreichende Hydrierung zu achten. Ganz gleich, ob Sie nur einzelne Elemente wie eine ausgewogene Ernährung oder die ganze Palette an Tipps umsetzen, die Einbeziehung dieser Strategien in Ihre tägliche Routine wird Ihnen helfen, den ganzen Tag über energiegeladener und konzentrierter zu bleiben. Fangen Sie also noch heute an, sich bei der Vereinsarbeit besser zu fühlen!