

MAGAZIN

WWW.KSTA.DE

FREITAG 15. FEBRUAR 2008 – MAGAZIN DES KÖLNER STADT-ANZEIGER – NR. 39



LESERTELEFON



Haben Sie Fragen zum Magazin oder Kritik? Gibt es ein Thema, das Sie besonders interessiert? Rufen Sie uns an. Von 10 bis 12 Uhr erreichen Sie heute am Lesertelefon unter ☎ **02 21/2 24 22 33** Magazin-Mitarbeiterin **Hannah Schneider** oder per E-Mail: magazin@ksta.de

GENIESSEN



Geschmacksfrage Zwischen gehobener Gasthausküche und internationaler Ausrichtung changiert der Stil im „Divas“, dem Restaurant des Savoy Hotels. Wie Helmut Gotes Besuch ausfiel, steht auf **Seite 4**

TV

Polizeifilm Denzel Washington (mit Ethan Hawke, rechts) war nie böser als hier, und so bekam er für die Rolle als Drogenfahnder den Oscar. („Training Day“, 22.25 Uhr, RTL 2) **Seite 14**

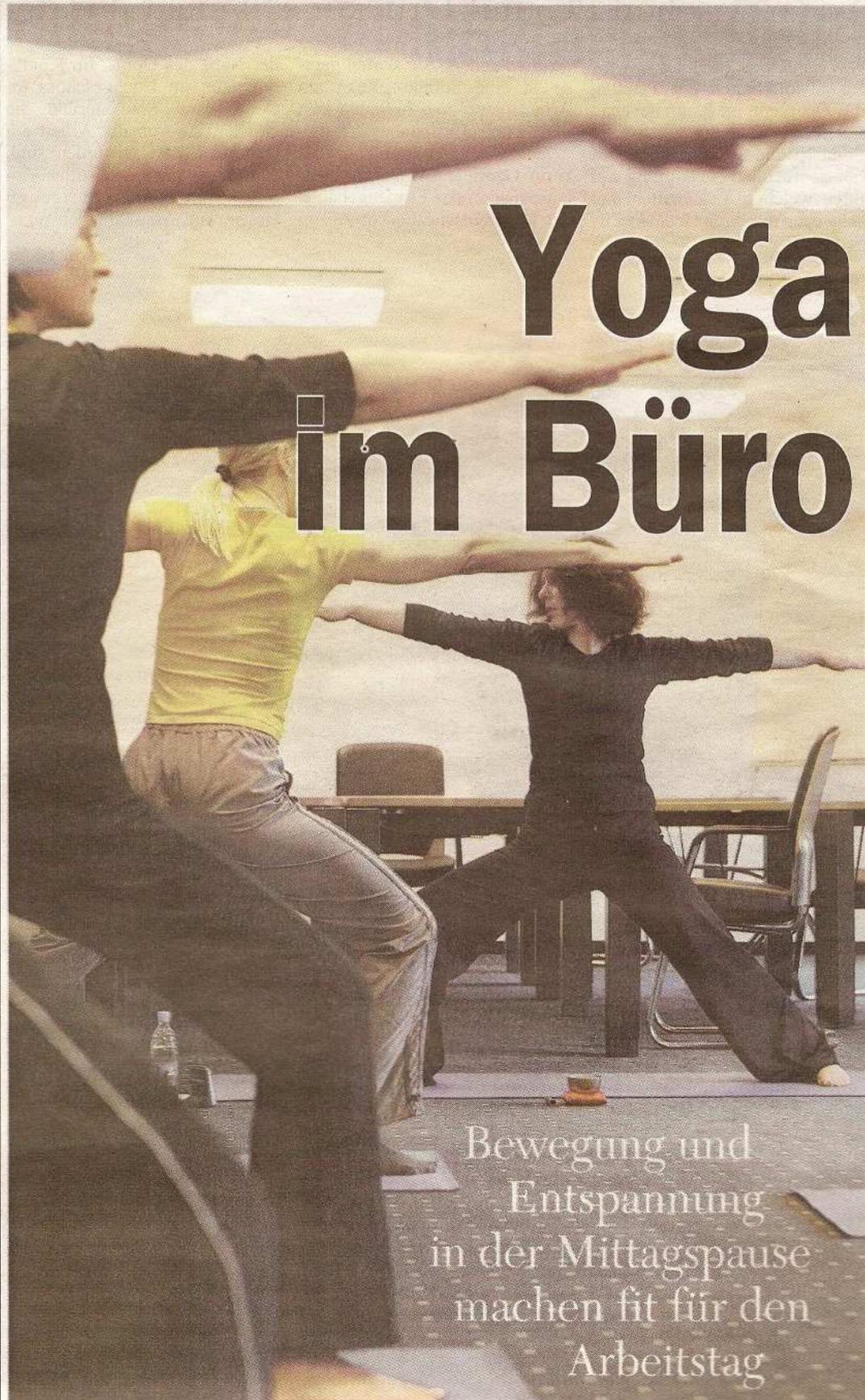


QUICK FINDER

- Sudoku** Seite 7
- Horoskop** Seite 9
- Veranstaltung** Seiten 10/11
- Kino** Seite 12
- TV** ab Seite 13

KONTAKT

Amsterdamer Straße 192, 50735 Köln
Tel. 0221 224-2301; Fax 0221 224-3016
E-Mail magazin@ksta.de



Yoga im Büro

Bewegung und Entspannung in der Mittagspause machen fit für den Arbeitstag

KÖRPER

Entspannt zurück zum

Yoga zwischen PC und Drucker soll nicht nur den Körper, sondern

VON HANNAH SCHNEIDER

Irgendwo klingelt ein Telefon, das Fax piept, im Raum nebenan rattert der Kopierer – Frauke Pfautsch und Susanne Backhaus liegen trotzdem seelenruhig auf ihren weichen Yogamatten und schweben mit ihren Gedanken ir-

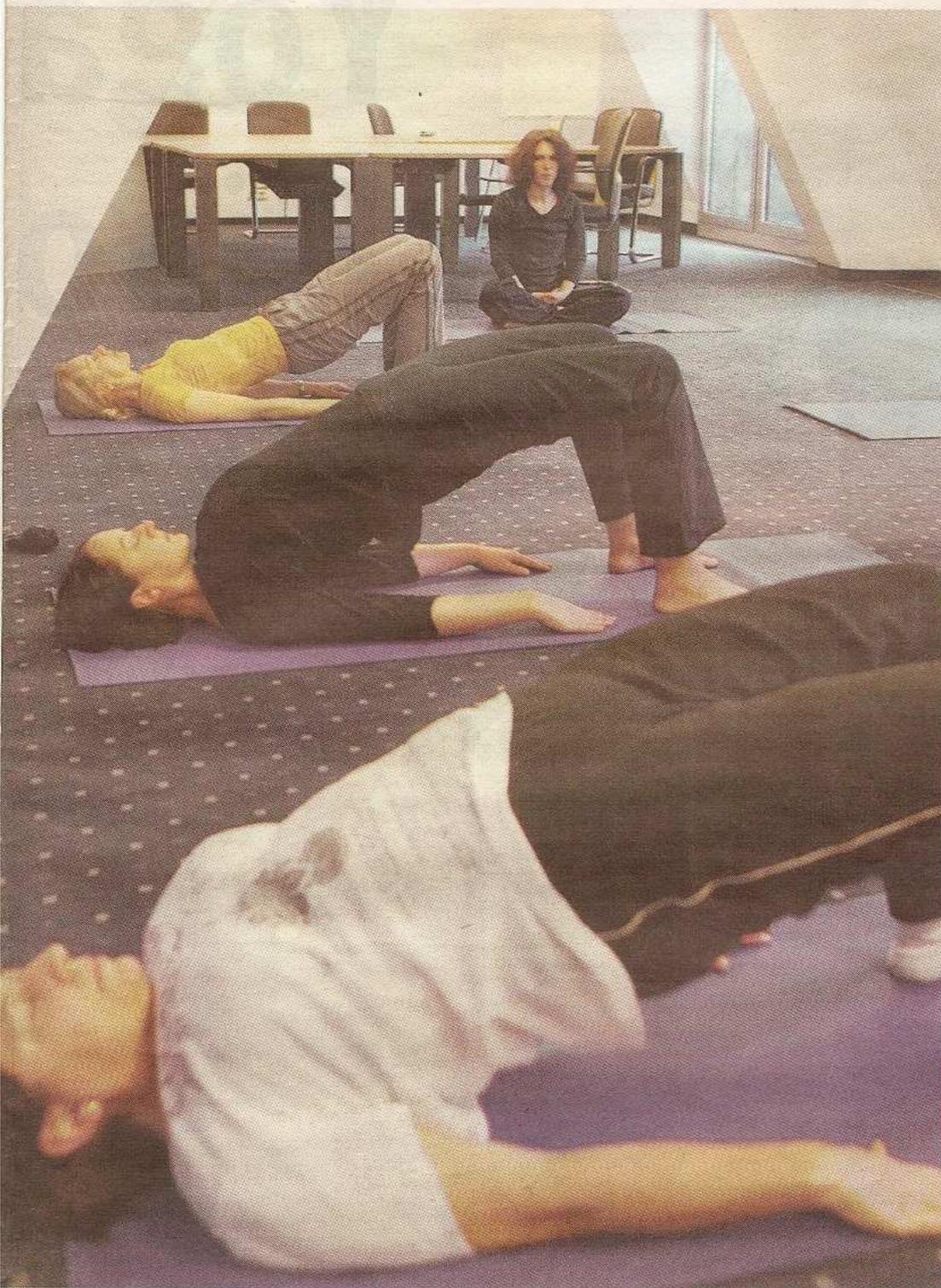
gendwo anders. Sie starten gerade in eine Stunde „Yoga am Arbeitsplatz“ und befinden sich in der ersten Entspannungsphase.

Jede Woche kommt Yogatrainerin Gabriele Lemke zur Mittagspause in das Firmengebäude der DF Deutsche Forfait AG in

der Nähe des Doms. Im Konferenzraum im Dachgeschoss lockern dann Sonnengrüße die Glieder, die von der Arbeit am Computer steif geworden sind, Entspannungsphasen sollen den Stress vom Vormittag vergessen lassen, und Atemübungen pum-

pen frische Energie für den restlichen Tag in die Lunge. Die Rückenprobleme von Susanne Backhaus haben nachgelassen, seitdem sie ihre Mittagspause einmal in der Woche auf der Yogamatte verbringt: „Ich hatte privat einfach keine Zeit, was dagegen zu tun. Wenn ich jetzt wenigstens einmal in der Woche mittags was für meinen Rücken mache, kann ich den Sport abends schon mal schwänzen.“

Yoga ist Trend. Kein Wunder, vereint die Lehre aus Indien schließlich vieles, was ein Gestresster halt so machen soll, für mehr Lebensqualität: Bewegung und Kräftigung des Körpers und gleichzeitig das Abschalten von der Alltagshetze. Allerdings nutzen trendige Yogastudios eben nichts, wenn die Kurse dort schon um 19 Uhr beginnen, die Stapel auf dem Büroschreibtisch den Feierabend aber auf 20 Uhr verzögern. Oder wenn man nach der Arbeit schlicht und einfach keine Lust mehr hat auf Aktivität. Praktisch also, wenn man das schon in der Mittagspause „hinter sich“ gebracht hat. Zum Beispiel auch mit Diplom-Sportlehrerin Daniela Donike. Sie besucht ihre Kunden am Arbeitsplatz mit der „mobilen Turnhalle“. Mit einer Mischung aus Yoga, Pilates und Feldenkraisübungen bekämpft sie in der Mittagspause zum Beispiel Hals/Nackten- und Handverkrampfungen, die durch das Arbeiten mit der Maus entstehen, sowie die häufige flache Atmung, die vom gestauchten Sitzen kommen kann. Alles Gründe für eine schlechte Arbeitsmotivation und dadurch



Abschalten im Konferenzraum: Die Büromöbel stören die Teilnehmer dabei nicht.

BILDER: BAUSE

ADRESSEN

Gabriele Lemke
Yogalehrerin IYK
Holbeinstraße 40
50733 Köln
☎ 01 74/9716136
www.yoga-on-the-job.de
oder

Daniela Donike
Dipl. Sportlehrerin
Schneider-Clauss-Straße 19
50733 Köln
☎ 02 21/86 05 75 1
www.effective-academy.de

Arbeitsplatz

auch die Produktivität stärken

schlechtere Produktivität? „In vielen Firmen werden zwar Seminare für Führungskräfte oder für die Teamfähigkeit durchgeführt. Dass das Coaching des Körpers aber auch viel ausrichten kann, wird meistens völlig außer Acht gelassen“, sagt Donike.

Yoga am Arbeitsplatz gilt bei den meisten Krankenkassen als Präventionsmaßnahme. Die Kosten werden zu 80 Prozent übernommen, sofern der Trainer in der Präventionsdatenbank erfasst ist. Ansonsten zahlt in der Regel der Arbeitgeber. Bei Gabriele Lemke sind pro Person für zehn

volle Stunden Yoga 130 Euro fällig, Daniela Donike nimmt für eine Stunde mit acht bis zehn Teilnehmern insgesamt 80 Euro.

Zwischendurch riecht es in der Yogastunde von Gabriele Lemke aus der Teeküche nach Kaffee, nicht alle Mitarbeiter machen mit. Meistens sind sie zu sieb in der Yoga-Mittagspause. Besonders esoterisch ist die übrigens nicht aufgebaut. Das wäre zwischen den Konferenzmöbeln und Flipcharts, die im „Yogaraum“ zur Seite geräumt wurden, auch irgendwie fehl am Platz. Lemke gibt kurze Anweisungen zum

„Vierfüßlerstand“, zum „Katzenbuckel“ und zum „Hund mit Kopf nach unten“, der den Rücken streckt und den Nacken entspannt. Geht das überhaupt, entspannen im Büro, wenn unten die Kollegen wirbeln? Reine Übungssache, sagt die Yogatrainerin. „Außerdem kommt es immer darauf an, wie der Vormittag verlaufen ist. Gab es Stress, dauert es eben länger mit der Entspannung.“ Frauke Pfausch und Susanne Backhaus räkeln sich noch mal auf ihren Yogamatten. Dann geht es zurück an den PC. Und zwar ganz entspannt.

ENTSPANNUNGSTIPPS

■ Nutzen Sie Wartezeiten am PC, zum Beispiel beim Starten eines Programms oder beim Herunterladen, um sich kurz zu räkeln und durchzuatmen.

■ Streuen Sie Aktivitäten abseits der Bildschirmarbeit regelmäßig in ihren Arbeitsablauf ein, also kopieren, telefonieren oder auch mal einen Kaffee trinken. Am besten einmal in der Stunde für fünf Minuten.

■ Beim Tippen auf der Tastatur sollten Ober- und Unterarm rechtwinklig sein – so nehmen Sie eine unverkrampfte Haltung ein. Ebenso Ober- und Unterschenkel – übereinander geschlagene Beine stören die Durchblutung.

■ Die Hand muss bequem auf der Maus liegen, das Handgelenk sollte nicht verkrampfen. Wenn sich die Maus nur schwer und mit viel Druck bewegen lässt, steht möglicherweise mal wieder eine Reinigung an.

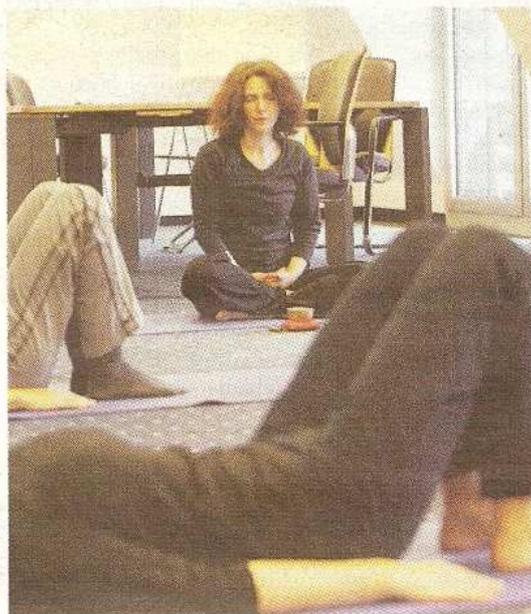
■ Wenn Sie aufrecht vorm Monitor sitzen, sollte sich die oberste Zeile des Geschriebenen etwas unterhalb ihrer Augenhöhe befinden. So sitzen Sie von vorneherein gerade.

■ Bewegen Sie die Augen zwischendurch mal weg vom Bildschirm, schauen Sie aus dem Fenster in die Ferne oder lassen Sie sie durchs Büro schweifen.

■ Wechseln Sie die Sitzhaltung öfter mal, rutschen Sie auf dem Stuhl hin und her, anstatt den ganzen Tag steif zu sitzen. Das hilft gegen das „Einrosten“.



Die Teilnehmer konzentrieren sich im aufrechten Sitz auf ihre Atmung. Die gerät durch das gestauchte Sitzen vorm PC oft zu flach.



Die Ansagen von Trainerin Gabriele Lemke helfen den Teilnehmern, trotz Kopiererlärm den Weg in die Stille zu finden.



VON
CLAUDIA
LEHNEN

KOLUMNE

Vollwaschgang für voyeuristische Dreckspatzen

Die Düsen sind großzügig. Schaum platscht in hagelkorngroßen Tropfen auf die Windschutzscheibe. Der Weg ist nicht mehr zu erkennen. Nur noch das Surren und Fauchen der Wischwerkzeuge. Es riecht giftig. Trotzdem: Würde der Schaum innen kleben und eine feuchte Spur hinterlassend die Scheibe runterlecken, dann wollte ich jetzt die Zunge rausstrecken und mal versuchen. Sieht weich aus und gehaltvoll, platscht ja so prall und bleibt dann cremig liegen, bis der Regen kommt, der weich ist und stetig, der alles abwäscht, freie Sicht auf die Trockendüsen.

Waschanlagen sind wunderbar. Ich liebe Waschanlagen. Diejenigen, durch welche das Auto ganz von alleine durchgetragen wird. Diejenigen, die den Passagier mit durch das Schaum- und Scheuerlappenmaul schleusen. Und das, ganz ohne ihn dabei nass zu machen. Für mich sind Waschanlagen wie Horrorstreifen. Sich gruseln, weil Blut rumspritzt, Psychopathen um die Ecke lugen und andere auf unappetitliche Weise töten. Dabei selbst im kuscheligen Sessel sitzen, das Popcorn zur Linken, die Cola vor dem im Schrecken geöffneten Mund. Oder wie sich Gewitter mit krampfartigen Blitzen durch das Dachfenster angucken. Draußen das Inferno, drinnen kuschelig, genug zu essen und ein Kissen im Nacken. Das ist wunderbar.

Das voyeuristische Horror-Erlebnis erreicht seinen Höhepunkt, wenn die Lappenkrake aus dem Waschanlagenhimmel zum Angriff übergeht. Waschfrauendicke Arme peitschen über das Auto. Es wird dunkel ob der turbulenten Stoffumhüllung. Weltuntergang? Angriff der Killerandroiden? Nein. Nur Abtrocknen.

Wenn das Tageslicht am Ende des Tunnels so groß wird, dass mein Auto durchfahren kann, die Ampel auf Grün schaltet und ich mit zusammengekniffenen Augen ins Helle fahre, dann fühle ich mich selbst so sauber wie ein Gänseblümchen nach nächtlichem Mai-Regen. Waschanlagen-Horror reinigt auch von innen.