Naturheilkunde im Büro

Mit zahlreichen Tipps für das Home-Office

Michael Elies, Annette Kerckhoff

KVC | VERLAG

Michael Elies, Annette Kerckhoff

Naturheilkunde im Büro

Naturheilkunde im Büro

Mit zahlreichen Tipps für das Home-Office

Michael Elies, Annette Kerckhoff

KVC | VERLAG

KVC Verlag
NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70
Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Elies, Michael; Kerckhoff, Annette
Naturheilkunde im Büro – Mit zahlreichen Tipps für das Home-Office

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

ISBN 978-3-96562-061-2
© KVC Verlag – NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2022
© Kathrin Borhof (Illustrationen)

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen
Druck: Margreff Druck, Essen

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/53214-2112-1004

Inhalt

Einleitung 1

Die Grundlagen des gesunden Alltags 3

Alles im Lot? Die Gesundheitswaage 3

Auf die Qualität kommt es an 4

Alles in Maßen 5

Was tut mir gut? Was schadet mir? 6

Zwischenbilanz (Ernährung, Bewegung, Schlaf, Erholung ...) 8

Die Grundpfeiler der Gesundheit 9

Ernährung 9

Verdauung 10

Schlaf 10

Bewegung 13

Gesundheitsbilanz 15

Gesundheitstipps für den Alltag im Büro 17

Kleine Pausen 17

Zwischendurch aktiv entspannen 18

Schultern und Nacken lockern 20

Mittagspause 1: Ab an die frische Luft 22

Mittagspause 2: Powernap 22

Bei Durchhängern: Die Tasse Kaffee der Naturheilkunde 23

Gesunde Snacks: Fünf am Tag 24

Trinken nicht vergessen 26

Vorbeugen und Symptome lindern 29
Kneipp für den Alltag – Erkältungen vorbeugen 29
Übungen gegen müde Augen 31
Akupressur und Minzöl gegen Kopfschmerzen 33
Konzentration fördern 37
Vermeidung von Rückenschmerzen 38
Behandlung von Rückenschmerzen 40

Die Fallstricke des Home-Office 43

Resümee:
Der gesundheitsfreundliche Arbeitstag 47

Literaturempfehlungen aus dem KVC Verlag 49

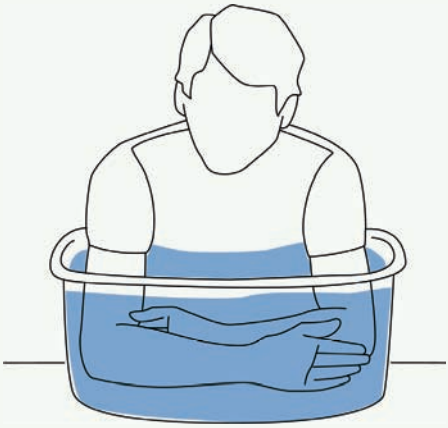
Der Autor/ Die Autorin 50

Bevor es nachmittags wieder losgeht, einmal für 10 Minuten zurücklehnen, die Augen schließen, entspannen.

Bei Durchhängern: Die Tasse Kaffee der Naturheilkunde

Aus gesundheitlicher Sicht sind mehr als drei Tassen Kaffee am Tag ungünstig. Kaffee enthält das Alkaloid Koffein, welches das zentrale Nervensystem anregt, die Herzleistung verstärkt, gefäßerweiternd in der Peripherie, jedoch zusammenziehend auf die Hirngefäße wirkt. Die Nieren werden besser durchblutet, was zu einer harntreibenden Wirkung führt. Weil diese Wirkungen in gewisser Weise einem Stressreiz ähneln, sollte man versuchen, gerade in anstrengenden Zeiten nicht auch noch viel bzw. mehr Kaffee zu trinken. Als Alternative bietet sich grüner Tee an. Auch Walnüsse wirken aufgrund ihrer Inhaltsstoffe konzentrationsfördernd, speziell wenn sie quasi meditativ gekaut werden (das Kauen stimuliert, vereinfacht gesagt, über die Anspannung der Kaumuskeln das Gehirn).

Das einfachste Mittel, um wieder auf „Trab" zu kommen, ist die „Tasse Kaffee der Naturheilkunde". Gemeint ist ein kurzes Unterarmbad mit 12–18 °C kaltem Wasser. Es wirkt erfrischend und anregend, ohne aufzuregen. Auf das Herz wirkt es sogar beruhigend und senkt die Herzfrequenz. Man kann es z. B. im Waschbecken durchführen. Im Büroalltag reicht es aus, bei Erschöpfung und Konzentrationsschwäche beide Unterarme für eine kurze Zeit unter den kalten Wasserhahn zu halten.



Beim nachmittäglichen Energietief nicht die nächste Tasse Kaffee trinken, sondern die Arme ins kalte Wasser tauchen.

Gesunde Snacks: Fünf am Tag

Die allgemeine Empfehlung, jeden Tag fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen, kann man während eines Büroalltags recht gut umsetzen.

Wie wäre es, den Tag mit einem Esslöffel Sanddornsaft oder einem **Sanddorn-Apfel-Smoothie** zu beginnen?

Apfel-Sanddorn-Smoothie

- 1 Handvoll Salatblätter
- einige Minzblätter
- ½ Zitrone
- 1 Apfel
- 1 EL Sanddornsaft, 1 EL Öl oder Mandelmus
- bei Bedarf 1 TL Honig oder Agavendicksaft zum Süßen

Naturheilkunde im Büro

Mit zahlreichen Tipps für das Home-Office

Müde und brennende Augen, ein verspannter Nacken und Rückenschmerzen sind typische Beschwerden, mit denen wir als Folge von Büroarbeit kämpfen. Auch die Gelenke in den Händen und Armen leiden langfristig unter der einseitigen Belastung. Unregelmäßiges Essen und zu viel Kaffee runden den klassischen Büroalltag ab.

Damit das Büro und die Arbeit am Schreibtisch nicht zum gesundheitlichen Problem werden, sollten wir jeden Tag ein wenig gegensteuern: durch Nackendehnungen, Augenübungen, aktive Entspannung, gesunde Snacks. Die Naturheilkunde hält einen reichen Schatz vor, mit dessen Hilfe gesundheitliche Problemen vermieden werden können. Und auch nach Auftreten von Symptomen können wir uns mit naturheilkundlichen Anwendungen selbst helfen.

Unsere Tipps aus unterschiedlichen Lebensstilbereichen und die zahlreichen Hintergrundinformationen – auch zu den Fallstricken des Home-Office – sollten ab jetzt immer auf Ihrem Schreibtisch liegen. Probieren Sie es aus, es wird Ihnen guttun!

ISBN 978-3-96562-061-2

9 783965 620612