

# DENK-FIT

Keine Ideen mehr? Mit diesen Übungen sprudeln die kreativen Quellen wieder

Die Präsentation muss in drei Stunden fertig sein, aber in Ihrem Kopf herrscht gähnende Leere? „Das ist ein typisches Phänomen“, sagt Physiotherapeutin Sandra Gutheil. „Denn in Belastungssituationen werden oft Nervenimpulse blockiert, die für Konzentration und Kreativität zuständig sind.“ Ein weiterer Schlappmacher fürs Gehirn ist Bewegungsmangel. Wer stundenlang reglos am Schreibtisch sitzt, ist schlecht durchblutet und das betrifft auch die Hirngefäße. Sie bekommen nicht genug Sauerstoff, denken wird zur Kraftanstrengung. Aber es gibt Tricks, mit denen Sie Ihr Köpfchen wieder auf Hochleistungskurs bringen. Eine Mixtur aus Übungen, die den Kreislauf anregen, das harmonische Zusammenspiel der Gehirnhälften verbessern und Ihnen zu genialen Gedankensprüngen verhelfen.



## 1 ACHTERDREH

Gerade stehen, Füße hüftbreit auseinander. Hände in die Hüften stützen. Gewicht auf das linke Bein verlagern. Rechtes Bein zur Seite anheben. Mit der Fußspitze Achten in die Luft malen. Wenn Sie sich sicher genug fühlen, schließen Sie bei der Übung die Augen, um den Effekt zu verstärken. 10 x, Seite wechseln. **Beruhigt und schärft die Konzentration, bringt Sie wieder in Balance.**

## 2 SCHUHPLATTLER

Locker hinstellen. Linkes Bein angewinkelt diagonal nach vorne anheben, mit der rechten Hand die Innenseite des Knies berühren. Bein wieder absetzen. Jetzt das rechte Bein nach hinten anwinkeln und mit der linken Hand die Ferse berühren. In schnellem Wechsel weiter. 15 x, Seite wechseln, rechtes Bein nach vorne, linkes nach hinten anwinkeln. **Die Überkreuzbewegung aktiviert beide Gehirnhälften, fördert die Kreativität.**

FOTOS: ANDREAS HOFFMAN FÜR SHAPE; PRODUKTION: ALEXANDRA SCHLUMP; STYLING: BIRGIT STEGER; HAARE & MAKE-UP: MARION HARTMANN/ TOP TEAM

OUTFIT: ESPRIT, SCHUMACHER, HENRY COTTON, H & M, MNG, SKAGEN, BURLINGTON, DICK BOONS

## 3 ARMKREISEL

Aufrecht stehen, Arme vor dem Körper überkreuzen, den rechten Arm vor dem linken halten (A). Arme dann in einer Kreisbewegung erst zur Seite, dann nach oben führen. Einatmen, Arme über dem Kopf wieder überkreuzen und nach unten schwingen. Ausatmen. 10 x, dann 10 x den linken Arm vor dem rechten kreisen lassen. **Regt den Kreislauf an, durch die Atmung verbessert sich die Sauerstoffzufuhr des Körpers.**



## 4 BALLGEFÜHL

Setzen oder stellen Sie sich hin. Nehmen Sie einen Tennisball (Apfel) in jede Hand und versuchen Sie zu jonglieren. Starten Sie ganz easy: Werfen Sie die Bälle abwechselnd hoch und fangen sie mit der gleichen Hand wieder auf. Versuchen Sie dann, sich die Bälle in die jeweils andere Hand zuzuspielen. **Verbessert die Reaktionsfähigkeit. Sorgt laut einer Studie sogar für einen Zuwachs an grauen Zellen.**



## 5 RUHEPOL

Aufrecht hinsetzen. Rechte Hand an den Hinterkopf anlegen. Ellbogen zeigt nach außen. Linke Hand an den Bauchnabel legen. Rücken aufrichten. Schultern tief halten, Schulterblätter Richtung Wirbelsäule ziehen. Tief in den Bauch ein- und ausatmen. Spüren, wie sich die Hand dort richtig hebt und senkt. 60 Sekunden. **Beruhigt die Nerven, senkt den Stresspegel.**



## 6 FINGERSPIEL

Aufrecht sitzen. Arme anwinkeln. Zeigefinger und Daumen berühren sich. Jetzt den Daumen mit dem Mittelfinger zusammenbringen, zuerst mit dem Ringfinger, dann mit dem kleinen. Das Ganze in schnellerem Tempo wiederholen. Dann versuchen, mit linker und rechter Hand eine jeweils andere Fingerfolge auszuführen. 60 Sekunden. **Fördert Feinmotorik und Denkvermögen, hilft Ihnen, sich zu sammeln.**



**SANDRA GUTHEIL, 32, ist Physiotherapeutin in München. In SHAPE gibt sie Tipps, die Sie entspannt durch Ihren (Arbeits-)Alltag bringen. Kontakt über [www.gutgeheilt.de](http://www.gutgeheilt.de)**

