

## Gehirnfitness im Home Office

Langes Arbeiten am Computer macht müde. Vor allem die hohe Geschwindigkeit und Flexibilität der Informationsverarbeitung sowie die Merkfähigkeit nehmen ab. Weiterhin fällt es immer schwerer sich zu konzentrieren.

**Die gute Nachricht ist:** Unser Gehirn lässt sich jederzeit trainieren und verbessern!

Mit den folgenden Übungen bleiben Sie fit am Computer und beim Arbeiten. Sie unterstützen die Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften, reduzieren die Stresssymptome, verbessern die Aufnahmefähigkeit und steigern die Aufmerksamkeit sowie die Konzentration.



Nutzen Sie kurze Pausen für etwas Fitness und um auf andere Gedanken zu kommen. Sie werden sehen, mit ein bisschen Übung wird das schnell ganz einfach.

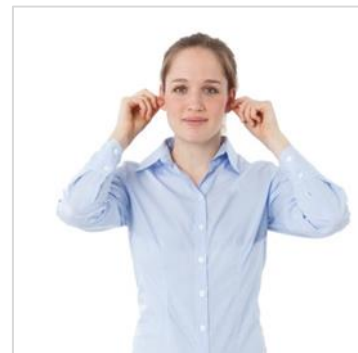


**Diese Koordinationsübung lässt sich fast überall einfach durchführen:**

- An der rechten Hand berühren sich Daumen und Zeigefinger, an der linken Daumen und kleiner Finger.
- Mit beiden Händen gleichzeitig jeden einzelnen Finger mit den Daumen antippen.
- Variation: Strecken Sie den Daumen der rechten Hand nach oben, den Zeigefinger der linken Hand nach vorne. Wechseln Sie, so schnell Sie können.

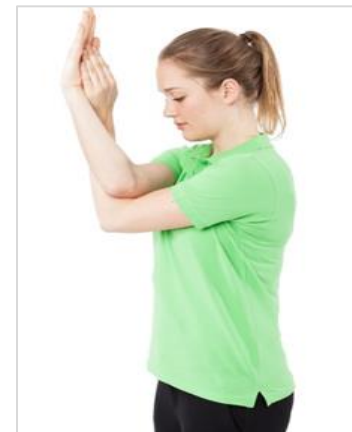
**In jedem Ohr befinden sich etwa 200 Akupunkturpunkte, über die wir unseren gesamten Körper mit einer einfachen Massage stimulieren können:**

- Greifen Sie mit Daumen und Zeigefinger an den oberen Rand Ihrer Ohrmuschel.
- Massieren Sie sanft diesen Bereich und arbeiten Sie sich dabei langsam abwärts, bis Sie Ihre ganze Ohrmuschel massiert haben.



**Mit dieser Übung dehnen und entspannen Sie die Schulter- und Nackenmuskulatur:**

- Bringen Sie den Rücken in eine aufrechte Haltung.
- Überkreuzen Sie beide Arme und Hände.
- Den Kopf senken und den Brustkorb angehoben halten.
- Ziehen Sie beide Schultern nach unten und drücken Sie beide Ellenbogen mit den Schultern nach vorne.
- Halten Sie die Dehnung für 30 - 60 Sek.



© B·A·D GmbH, 03/2020