

FIT am Arbeitsplatz



Das Weihnachtsfest ist vorbei und das neue Jahr angebrochen. Die Tage werden zwar bereiter länger, trotzdem bereitet das Aufstehen am Morgen Mühe und es braucht oft mehr als nur einen Kaffee, um auf Touren zu kommen. Nun, so schön das Fest im Kreise seiner Lieben auch sein mag, es birgt auch seine Tücken: Das viele Essen. Manch einer von uns klagt über ein paar Kilos zu viel auf den Rippen und die Hosen zwie-

cken an der einen oder anderen Stelle. Nun, Ihnen kann geholfen werden! Mit ein paar Übungen starten Sie beschwingt und fit in den Tag. Animieren Sie Ihre Kollegen zu einem kurzen Work-Out am Morgen. Beginnen Sie mit der Übung für Rücken und Beweglichkeit.

1. Strecken Sie sich, als wollten Sie mit den Händen die Decke berühren. Beugen Sie sich langsam nach vorne und versuchen Sie, Ihre Füsse zu berühren. Danach heben Sie ihren Oberkörper wieder an und strecken Sie sich wieder. Diese Übung können Sie ein paar Mal machen. Man kann die Übung auch als Dehnübung durchführen. Dazu verweilen sie einfach etwas länger in der nach unten gebeugten Position.

2. Nun eine Übung für Bein und Fersen. Stellen Sie sich an eine Wand, an der Sie sich «festhalten» können. Verlagern Sie ihr Gewicht auf einen Fussballen und stossen Sie sich auf und ab. Wenn Sie oben sind, machen Sie sich noch etwas länger, danach senken Sie den Fuss langsam, setzen den Fuss aber nicht ganz ab. Diese Übung können Sie pro Fuss mindestens 10 Mal machen.

3. Als Drittes empfehle ich Ihnen ein paar Knie-

beugen. Achten Sie darauf, das Ihr Knie nicht über den Fuss gelangt.

4. Was Sie ebenfalls in Ihr Work-Out einfliessen lassen können, ist eine Übung, die jeder noch aus seiner Kindheit kennt, einen Hampelmann. Was sich vielleicht komisch anhört, kann sehr anstrengend sein. Hampeln Sie 20 -30 Mal und Ihr Puls wird in die Höhe schnellen.

5. Setzen Sie sich leicht nach hinten gebeugt auf einen Stuhl. Mit den Händen können Sie sich an der Sitzfläche festhalten. Strecken Sie nun das eine Bein geradeaus nach vorne, halten Sie diese Position einen Moment lang, danach gehen Sie wieder in die Ausgangslage zurück. Dasselbe wiederholen Sie jetzt mit dem anderen Bein. Sie können auch beide Beine gleichzeitig heben und halten, so dass Sie Ihre Bauchmuskeln spüren.

Was auch nicht schadet; nehmen Sie am Morgen, wenn Sie vor dem Lift warten, doch die Treppe. Sie sind schneller oben, haben sich schon körperlich betätigt und liebe Ladies; Treppenlaufen ist gut für die Gesäßmuskeln.

Michèle Käsermann

Wohlfühl- und Wellness Tipps

Nichts ist entspannender, als sich nach einem langen Arbeitstag oder einem Tag auf der Skipiste ein wohltuendes Bad zu gönnen. Eine tolle Badekugel von Durance en Provence in Duftvariationen wie Rose und Lavendel, welche den Körper entspannen, finden Sie in unserem MAGGS Store. Geben Sie noch ein bisschen Milch dazu. Milch pflegt die Haut intensiv und ist das Geheimnis für samtweiche Haut- was schon Kleopatra wusste.

Belebend wirkt die exotische Ananas Sprudelkugel aus unserem Bad Shop im Loeb. Damit sich das Badezimmer in eine Spa-Oase verwandelt, braucht es noch ein paar wenige Vorbereitungen: Handy aus, eine Kerze anzünden und die Lieblingsmusik im Hintergrund laufen lassen. An einem Sonntagnachmittag: Warm anziehen, Mütze auf den Kopf, Halstuch umwickeln, Winterjacke an und raus an die frische Luft. Ein Winterspaziergang durch den verschneiten Wald ist gut für Körper und Seele. Den knirschenden Schnee unter den Schuhen, die wunderschöne Schneelandschaft und die Eiszapfen

an den Häusern, das sind die wunderschönen Momente des Winters. Und zurück Daheim, machen Sie sich eine feine Chai Latte oder einen leckeren Kakao, ziehen ihr Lieblings-Wohlfühloutfit an und lesen auf der Couch ein gutes Buch oder schauen einen guten Film.

PEELING FÜR'S GESICHT

FÜR WEICHE HAUT

Warmes Olivenöl und Salz zusammen mischen, ins Gesicht reiben, etwas einziehen lassen, abwaschen und Sie haben super weiche Haut.

GEGEN ÖLIGE HAUT

Mit dieser Maske wird überschüssiges Fett abgetragen, ohne die Haut auszutrocknen.

Zutaten: – eine überreife Banane

- 1 EL Honig
- Zitronensaft

Banane zerdrücken, bis keine Stücke mehr übrig sind, gegebenenfalls noch einige Tropfen Zitronensaft dazu. Die Maske sollte aber nicht zu flüssig

sein. Tragen Sie dann die Gesichtsmaske 15 Minuten auf. Anschliessend abwaschen und eine Feuchtigkeitscreme auftragen.

GEGEN TROCKENE UND UNREINE HAUT

Mit dieser Maske werden abgestorbene Hautzellen entfernt und Unreinheiten vorgebeugt. Die Haut wird belebt und macht sie geschmeidig. Zutaten: – eine überreife Tomate

- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Haferflocken oder Haferbrei (zum Herstellen von Haferbrei: Haferflocken kurz in Milch aufkochen)

Alle Zutaten in einen Mixer füllen und pürieren. Dann mit Pinsel oder den Fingern aufs Gesicht auftragen und 20 Minuten einwirken lassen. Am besten ein Handtuch um den Dekolletée-Bereich legen. Anschliessend mit warmem Wasser abwaschen.



Im Einklang mit Tier und Natur BRÖNNIMANNS ZIEGENHOF

Annemarie Brönnimann – eine langjährige, geschätzte Mitarbeiterin, welche bereits ihre Lehre bei Loeb absolvierte. Tätig als Verkaufsbberaterin in der Papeterie, später Rayonleiterin Kassenteam Bern, arbeitet sie heute noch einen Tag pro Woche am Kundendienst in Bern. Daneben ist sie Mutter zweier Kinder. Aber das ist noch lange nicht alles...

Die Familie Brönnimann aus Oberscherli versucht, sich mit ihren 12 Saanenziegen eine Zukunft aufzubauen. Vor rund zwei Jahren hat die junge Familie den Bauernbetrieb von den Eltern Brönnimanns übernommen. Zum Betrieb gehören etwas über acht Hektare Kulturland an Hanglage, welches sich ideal für Ziegen zum täglichen Weiden eignet.

Eine natürliche und nachhaltige Aufzucht der Tiere hat bei Res und Annemarie Brönnimann Priorität. Es wird kein Kraftfutter verwendet und das Wachstum wird nicht mit Hormonen angekurbelt. Ausserdem werden die Tiere auch

nicht enthornt. Viel mehr wird stattdessen auf Naturheilmittel (Homöopathie, Bioresonanz) und Futter vom eigenen Betrieb gesetzt. Die eigene Hofkäserei ist im Winter 2013 gebaut worden. Bereits im März 2013 starteten sie in die erste Saison. Die Bilanz war erfreulich, die Rückmeldungen der Kundschaft positiv, was die Familie in ihrem Vorhaben bestärkte.

Die Käseherstellung ist Annemaries Arbeit. Mit Hilfe von Fachliteratur und Freunden, durch Ausprobieren und nicht zuletzt durch den Alp-Sennkurs in Honrich hat sie sich das Käsen selbst beigebracht. Anfangs Dezember bis Ende Januar bleibt der Hofladen geschlossen, da zurzeit alle Ziegen tragen sind. Die Tiere brauchen genügend Energie für die heranwachsenden Gitzis und sich selbst. Daher wird während den nächsten zwei Monaten auf das Melken der Tiere verzichtet.

Nicole Portner



Aus Liebe
zur Umwelt.
Futura.



BRÖNNIMANNS ZIEGENHOF Im Einklang mit Tier und Natur
3145 Oberscherli
031 842 07 83