Dem Kopfschmerz keine Chance

Direkt am Arbeitsplatz einsetzbar, löst das Aktivlagerungskissen in nur fünf Minuten Verspannungen

Die Verantwortung der Unternehmen ist gefragt. Denn immer mehr Arbeitnehmer haben mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen. Die hierdurch entstehenden krankheitsbedingten Fehltage kosten die Wirtschaft alljährlich einen hohen zweistelligen Milliardenbetrag. Die registrierten Krankheitsbilder sind vielfältiger Natur: Muskel- und Skeletterkrankungen, Herz-Kreislauf-Probleme, Burnout, psychische Schwierigkeiten. Bedingt durch den demografischen Wandel in unserer Gesellschaft, werden die Belegschaften der Firmen künftig noch einen deutlich höheren Altersschnitt aufweisen als heute. Umso gefragter sind in dieser Situation Anbieter, die sich der Prävention und Fitness in den Betrieben verschrieben haben.

Entspannt und erholt

Stylisches Kissen

Eines der Hauptübel, das zu gesundheitlichen Schwierigkeiten führt, ist die an Arbeitsplätzen meist übliche sitzende Tätigkeit. Nicht nur hier fehlt die so wichtige Bewegung – hinzu kommt die oft schlechte, weil gekrümmte Körperhaltung. Die Folge: Verspannungen der Hals- und Nackenmuskulatur, die zu Spannungskopfschmerzen führen.

Der Bonner Designer Andreas Pellens hat ein einfaches, aber wirkungsvolles Hilfsmittel entwickelt: das stylische Aktivlagerungskissen Yellow-Head. Die Handhabung ist denkbar einfach: Schon das bloße Liegen auf dem Yellow-Head schafft bei solchen Verspannungen in nur fünf Minuten rasche Abhilfe. „Während man sich entspannt, wirkt der Yellow-Head aktiv und löst die Verspannungen", erklärt Yellow-Head-Geschäftsführer Pellens die Wirkungsweise. Und dies bei ausgesprochen geringen Kosten und einem hohen Nutzwert für die Mitarbeiter.

Kreiert wurde das Kissen in engster Zusammenarbeit mit Orthopäden und Physiotherapeuten. Die Form des Yellow-Head ist den bekannten physiotherapeutischen Methoden Extension und Traktion nachempfunden. Während der Kopf auf dem Kissen ruht, wird die Halswirbelsäule um rund 45 Grad nach vorne geneigt. Die Folge: Das Liegen dehnt, nur durch das Eigengewicht der Schultern und Oberarme, die Halswirbelsäule und die durch die einseitige Belastung oft verkürzten und verspannten Muskeln. „Wer sich jeden Tag nur diese paar Minuten nimmt, dehnt Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur und tut etwas für sein Wohlbefinden", sagt Pellens.

Da mit der Yellow-Head-Methode ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt wird, lässt sich das Aktivlagerungskissen auch mit anderen Konzepten zur Vorbeugung und Entspannung kombinieren: Zunehmender Beliebtheit erfreut sich der Yellow-Head bei Saunagängern, die die wohltuende Wirkung nach dem Schwitzen im Ruheraum für sich entdeckt haben. Auch Physiotherapeuten, Heilpraktiker und Osteopathen greifen häufig auf den Yellow-Head zurück. Ihnen bieten Andreas Pellens und sein Team die Möglichkeit, Yellow-Head-Demozentrum zu

Ein paar Minuten auf dem Yellow-Head unterstützen das Wohlbefinden

werden – und dies ohne finanzielles Risiko. Ausgestattet mit Demo-Yellow-Heads und Informationsmaterial können die Praxen das Produkt nicht nur einsetzen, sondern auch vertreiben. Die Einnahmen werden zu je 50 Prozent geteilt. Auch Hotels und Wellnesseinrichtungen können mit dem Kissen handeln. Der Yellow-Head kostet 99 Euro.

Oft im Einsatz

In der betrieblichen Gesundheitsförderung sowie im „Personal Training"-Bereich des Unternehmens SPORTSforBUSINESS kommt der Yellow-Head ebenfalls zum Einsatz. Inhaberin Dr. Simone Becker hat ein umfangreiches Portfolio entwickelt, um die Gesundheit der Mitarbeiter nachhaltig zu fördern und Problemen vorzubeugen. Hierbei spielt der Yellow-Head eine wichtige Rolle, schließlich wirken nur wenige Hilfsmittel in so kurzer Zeit derart effektiv. Dr. Beckers Offerten umfassen darüber hinaus noch weitere Maßnahmen. Der Work-Life-Balance-Workshop etwa sensibilisiert die Teilnehmer für einen körperlich aktiven und ernährungsbewussten Lebenswandel. Neben umfangreichen theoretischen Inhalten vermittelt die Diplom-Sportwissenschaftlerin auch zahlreiche Praxisübungen. So kann mit der „Aktiven Pause" der Kreislauf ordentlich in Schwung gebracht und Batterien wieder aufgeladen werden. Beim zeiteffektiven EMS-Training setzt Dr. Becker auf elektrische Muskelstimulation, um beispielsweise Rückenbeschwerden zu Leibe zu rücken.

Im Seminar „System Mensch" erfahren die Teilnehmer, warum Bewegung nicht nur für die körperliche, sondern auch für die geistige Fitness elementar ist. Und Unternehmer können ihren Mitarbeitern die Offerte machen, einen Fitnesscheck zu absolvieren und anschließend mit Trainingsplänen an Kondition oder Gewicht zu arbeiten. Immer wieder taucht, neben dem „kleinsten Fitnessstudio der Welt", dem Thera-Band®, der Yellow-Head in den Programmen von SPORTSforBUSINESS auf. „Etwa 25 % der Deutschen leiden unter Verspannungen der Hals- und Nackenmuskulatur", erläutert Dr. Becker, die auch Diplome als Gesundheits- und Wellnesstrainerin hat. „Da empfiehlt sich eine Methode wie Yellow-Head, die wenig Zeit kostet und völlig ohne pharmakologische Nebenwirkungen auskommt."

Stylisches Kissen in ebensolchem Tragebeutel

Einzug im Yoga-Bereich

Inzwischen sind auch Anbieter aus dem Yoga-Bereich auf den Yellow-Head aufmerksam geworden. So beispielsweise bei Dagmar Völpel und Ulrike Reiche, Geschäftsführerinnen von YIU Yoga in Unternehmen. Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit der Unternehmensmitarbeiter zu unterstützen, haben sich beide zum Ziel gesetzt. Zu diesem Zweck entwickelten sie Programme für den Business-Bereich, die sich sowohl nahtlos in das betriebliche Gesundheitsprogramm einpassen als auch aktuelle Schwerpunkte aufgreifen. Natürlich lassen sich die auf der Basis von Kundalini-Yoga entwickelten Übungen überwiegend direkt am Arbeitsplatz durchführen. Mit vielen Hintergrundinformationen vermitteln die Trainerinnen zudem viel Gesundheitswissen.

Sie setzen den Yellow-Head während der Entspannungsphase im Yoga ein. Dies fußt auf der Erkenntnis, dass das Aktivlagerungskissen direkt am sogenannten Kehlchakra ansetzt, einem Energiezentrum des Menschen. Durch das Liegen wird zusätzliche Energie für Kehl, Stirn- und Kronenchakra frei und öffnet so wichtige yogische Energiebahnen. „Die Sprache des Körpers ist eindeutig: Verspannungen im Schulter-Nackenbereich sind der Spiegel von Ängsten und Sorgen. So bietet neben Yoga auch der Yellow-Head eine ideale Möglichkeit, sich daraus zu befreien und Raum für ein selbstbestimmtes und angstfrei(er)es Leben zu schaffen", begründen Völpel und Reiche den Einsatz des Yellow-Head in ihrem Konzept.

Ein Kissen, viele Einsatzmöglichkeiten – das zeichnet den Yellow-Head also aus. Übrigens kann er von Menschen jeden Alters eingesetzt werden. ■

ANSPRECHPARTNER

SPORTSforBUSINESS
Dr. Simone Becker
CONSULTING I COACHING I TRAINING
Vogelsanger Weg 46
50354 Hürth
Tel. 02233/5410300
E-Mail: info@sportsforbusiness.de
Internet: www.sportsforbusiness.de

YIU – YOGA IN UNTERNEHMEN GbR
Ulrike Reiche und Dagmar Völpel
Kaulbachstraße 16
60594 Frankfurt
Tel. 069/66124761
E-Mail: info@yogainunternehmen.de
Internet: www.yogainunternehmen.de

KONTAKT

yellow-head.de

Yellow-Head GmbH
Meckenheimer Allee 158
53115 Bonn
Telefon: 0228/629178-10
Fax: 0228/629178-08
info@yellow-head.de
www.yellow-head.de

Tipp

Wer über den Köln-Bonn Manager bestellt, bekommt bis Ende August 2011 eine Baumwoll-Schutzhaube kostenlos zu seinem Yellow-Head geliefert.

Bitte bestellen Sie unter www.yellow-head.de/kbm.