



Aus dem Sessel in die Aufrechtstellung: Als selbst ernannter Gute-Laune-Coach hilft Marion Woelk-Heder Büroangestellten beim Mittagstief auf die Sprünge. FOTO: JOCHEN STOSS

Mittagstief ade

Das Mittagessen liegt ein bisschen schwer im Magen. Müdigkeit macht die Augenlider schwer. Aber was hilft's? Der Bürofeierabend ist noch etliche Stunden entfernt. Diesem alt bekannten Gefühl rückt **Marion Woelk-Heder** ab sofort zu Leibe – wenn man sie lässt. 25 Jahre lang hat die Wahlbremerin als medizinisch-technische Assistentin in Kliniken und in der Forschung gearbeitet. Ihre Erkenntnis daraus für den Menschen lautet: „Wir sind ein ganzheitliches System“. Und nach dieser Devise geht sie bei ihren Beratungen, in Einzelprogram-

men oder Gruppen, vor. Ernährungslehre, Bewegungs- und Gedächtnistraining sowie das sogenannte Anti-Aging bestimmen die Kursprogramme der Unternehmerin in eigener Sache, Firmenbelegschaften, vor allem die Führungsetagen sind ihre Zielgruppen. Neuerdings hat Marion Woelk-Heder also dem Mittagstief den Kampf angesagt. Wer auf eine zucker- fett- und kohlehydratreiche Mahlzeit in der Kantine nicht verzichten konnte, sollte wenigstens hinterher für Korrekturen sorgen, sich bewegen, Sauerstoff tanken und dem Gedächtnis einen Schubs geben. Letzteres übernimmt aber auch gern die agile Traineeerin (Rufnummer 46 00 490). „Ich möchte die Leute nämlich früher kriegen“, erklärt sie ihren Ehrgeiz, Übergewicht, Fehlernährung oder gar Diabetes vorzubeugen, die Motivation und damit die Effizienz der Mitarbeiter am Arbeitsplatz zu steigern. In Gruppen bis zu 20 Leuten würde sie Willige in der Mittagspause anleiten, bestimmte Übungen vormachen, die der einseitigen Haltung am Schreibtisch und der Müdigkeit entgegen wirken. Nicht zuletzt ist das bislang nicht sehr verbreitete Angebot – „in Süddeutschland kommt es allerdings schon öfter vor“ – eine Möglichkeit der Eigenwerbung für die so muntere wie resolute Selbstständige, die sich als Gute-Laune-Coach anbietet: „Mir hat neulich jemand gesagt, ich hätte etwas von einem Pausen-Clown. Ein bisschen stimmt das.“