

„Gute Laune kann man essen“

Bremerin bietet den „Gute-Laune-Mittagscoach“

Von Frauke Albrecht

HUCHTING. Wer kennt das nicht? Morgens noch voll konzentriert, lässt spätestens am Mittag die Konzentration nach - vor allen „Kopfarbeiter“ klagen häufig über verminderte körperliche und geistige Leistungsbereitschaft. Wer dann noch ein schwer verdauliches Mittagessen zu sich nimmt, kommt nur schwer über den Tag - der Akku ist leer, der Körper lechzt nach Bewegung, das Gehirn schreit nach Sauerstoff. Diesem Mittagstief möchte Marion Woelk-Heder aus Huchting nun adieu sagen. Sie ist der „Gute-Laune-Mittagscoach“ und bietet Firmen ihre Dienste an. „Nach 30 Minuten mit mir sind die Mitarbeiter wieder fit und können munter die Arbeit fortsetzen“, verspricht die Anti-Aging-Trainerin. Wie das geht? „Mit Entspannung und Bewegung“, antwortet Marion Woelk-Heder.

Sie kommt bei Bestellung in die Firma und bietet in einem 30-minütigen Programm Stretching, Meditation und Mentaltraining zum Mitmachen an. „Die Übungen sind für jeden geeignet“, erklärt die Trainerin, sowohl für Ungeübte als auch für Sportler und können selbst im Anzug ausgeführt werden. Eine Mischung aus Lockerungs- und Entspannungsübungen sowie Gedächtnis- und Bewegungsspielen sollen die Akkus der Mitarbeiter wieder aufladen

und für gute Laune sorgen.

„Ich werde häufig gefragt, warum ich immer so gute Laune habe“, erklärt Marion Woelk-Heder die Idee zu dem Service. Ihre Antwort darauf: „Gute Laune kann man essen. Und Leistung kann man essen“. Nun möchte sie ihr Wissen mit anderen teilen.

Das richtige Wohlbefinden eines Menschen ist ihrer Meinung nach gekoppelt an drei wichtige Bausteine, nämlich die richtige und ausgewogene Ernährung, Bewegung und Entspannung. Als gelernte medizinisch-technische Assistentin weiß sie um die Zusammenhänge von Ursache und Wirkung. „Viele klagen beispielsweise häufig über Rückenschmerzen, ihr eigentliches Problem ist aber die Verdauung, weil sie sich falsch ernähren“, nennt Woelk-Heder ein Beispiel und ist sicher: „Wer gesund isst, sich bewegt und auch abschalten kann, ist nicht nur belastbarer, sondern kann auch den Alterswehwechen ein Schnippchen schlagen“.

Der „Gute-Laune-Mittagscoach“ ist nur ein Angebot von Marion Woelk-Heder: Vor zweieinhalb Jahren machte sich die Bremerin selbstständig, nachdem sie sich in Fulda zur Anti-Aging-Trainerin ausbilden ließ. Ihr Ziel: „Hilfe zur Selbsthilfe geben“, sagt sie. Ihre Erfahrung: „Den Menschen fehlt häufig das Bewusstsein, für ihre Gesundheit selbst verantwortlich zu sein“. Erschreckend, dass auch immer mehr junge Menschen ihre Hilfe in Anspruch nehmen, weil sie sich schlecht fühlen. „Mein Kundenstamm beginnt ab 25 Jahren.“ Während ihre älteren Kunden häu-



MARION Woelk-Heder sagt dem Mittagstief „adieu“.

Foto: al

fig den Wunsch verspüren, länger fit zu bleiben, wollen die Jüngeren in der Leistungsgesellschaft bestehen.

Marion Woelk-Heder stellt für jeden einen individuellen Gesundheitsplan. Ihr Coaching beinhaltet eine genaue Analyse der Lebensgewohnheiten und eine Anleitung zur Selbsthilfe.

Bei manchen helfen schon ganz einfache Tipps. Wer beispielsweise morgens nicht richtig frühstückt, dürfe sich nicht wundern, wenn die Konzentration schnell nachlasse.

Und der Jieper auf Süßes, der sich oft am Nachmittag meldet, könne damit zusammenhängen, dass der Betroffene zu wenig trinke. Marion Woelk-Heder schwört auf heißes Wasser und selbst gemachte Schorlen.

Sie geht individuell auf die Bedürfnisse ihrer Kunden ein, um zu überzeugen: „Ich bin schon morgens regelmäßig um sieben Uhr zu einer Kundin gefahren, um mit ihr Gymnastik zu machen.“ Einem anderen habe sie eine Zeit lang zur Mittagszeit eine

Stulle ins Büro gebracht, weil es ja uncool sei, sich selbst ein Butterbrot zu schmieren. Manchen bringt sie das Kochen bei, anderen Entspannungsübungen, Zeitmanagement und Stressbewältigung. Wichtig sei nur eines: Der innere Schweinehund muss überwunden werden. Und da seien Männer in der Regel viel konsequenter, sagt die Anti-Aging-Trainerin.

Weitere Informationen über den „Gute-Laune-Mittagscoach“ gibt es im Internet unter www.mwhantiaging.de.