

## PRESSEINFORMATION

### Motivation im Homeoffice: Die besten Ayurveda-Tipps für mehr Konzentration



Konzentriert mit Ayurveda im Homeoffice.  
©fitreisen.de

**Frankfurt, 06. April 2020.** Homeoffice – auf Grund der aktuellen Corona-Krise zieht es immer mehr Arbeitnehmer an den heimischen Schreibtisch, um die Ansteckungsgefahr zu minimieren und so auch seine Mitmenschen zu schützen. Von zu Hause arbeiten, fällt jedoch nicht jedem leicht – die Ablenkung, die in den eigenen vier Wänden lauert, beschwert die Selbstdisziplin. Wer nach alternativen Motivationstipps für seine heimische Büroarbeit sucht, wird bei Ayurveda fündig. Die indische Heillehre bietet viele Praktiken, die die Konzentrationsfähigkeit erhöhen, sich leicht in den häuslichen Alltag integrieren lassen und den Tagesablauf strukturieren. Ganz nebenbei dienen die ayurvedischen Routinen als Detox-Wunderkur, die die mentale und körperliche Gesundheit stärkt und mit einem Hauch Exotik sogar das Fernweh stillt.

**Fit Reisen**, führender Ayurvedakuren-Spezialist, stellt die besten Tipps für die ayurvedische Homeoffice-Motivation vor.

#### Ayurveda-Kur für mehr Motivation im Homeoffice

Ayurveda, „das Wissen vom Leben“, basiert auf den drei ayurvedischen Konstitutionstypen Kapha, Pitta und Vata, die jeder individuell ausgeprägt in sich trägt (Dosha-Schnelltest von Fit Reisen). Für jeden Dosha-Typen empfehlen sich individuelle Gesundheitstipps zur Ernährung, Bewegung oder Entspannung. Die folgenden Ayurveda-für-Zuhause-Tipps sind für alle Dosha-Typen geeignet.

#### „Dinacharya“ – die ayurvedische Tagesroutine beginnt am Morgen

Bevor es mit der Arbeit im Homeoffice losgeht, beginnt der ayurvedische Tagesablauf „Dinacharya“ mit der entgiftenden Morgenreinigung, um für das bestmögliche Wohlfühl zu sorgen. Zunächst gibt es ein großes Glas lauwarmes Wasser, welches die Verdauung

anregt. Im Anschluss folgt das „Ölziehen“, indem ein knapper Esslöffel Sesamöl für fünf bis zehn Minuten im Mund „zieht“ (leichtes hin und her spülen). Das Öl wirkt positiv auf Zahnfleisch und Nerven, entzieht dem Mundraum Giftstoffe und beugt Karies vor. Anschließend kommt die Zungenreinigung mit einem Silberlöffel oder Zungenschaber zum Einsatz. Wer sich traut, setzt das ayurvedische Ritual mit der Nasenspülung fort: Lauwarme Salzlösung wird mit Hilfe eines Nasenkännchens in das Riechorgan getropft. Überschüssiger Schleim wird gelöst und die Sinneswahrnehmung verbessert. Anschließend geht es ans ausgiebige Zähneputzen.

Wer die morgendliche Ayurveda-Kur intensivieren möchte, gönnt sich eine zehnminütige ayurvedische Ganzkörper-Selbstmassage, bei der Basisöle wie Sonnenblumenöl und Olivenöl (Kapha- und Pitta-Typ geeignet) sowie Sesamöl (Vata-Typ geeignet) sanft in die Haut massiert werden. Gleich im Anschluss ist der richtige Zeitpunkt für Yoga Asanas und Atemübungen (Pranayama): Eingeölt wirken Yoga- oder Meditationssessions noch intensiver, der Körper ist geschmeidiger und die Feuchtigkeit kann weiter in die Poren einziehen. Im Nachgang noch einmal duschen und die Arbeit zu Hause kann losgehen.

### **Ayurvedische Motivationskicks für zwischendurch**

Positives Denken auf Knopfdruck fällt nicht immer leicht, steigert aber aus ayurvedischer und wissenschaftlicher Sicht die Leistung von Körper und Geist. Positive Gefühle versorgen den Organismus mit Energie, die das Stresshormon Cortisol sinken lässt. Der Umgang mit Arbeitsstress und schwierigen Aufgaben fällt so spürbar leichter.

Die Motivation im Homeoffice aufrecht zu halten, ist gerade am Anfang eine Challenge. Jedoch können bereits ein paar Minuten tägliche Meditation helfen, die Konzentration zu steigern. Eine fünfminütige Meditationspause im Sitzen, in der der Fokus auf der eigenen Ein- und Ausatmung liegt, ist am Anfang ausreichend, um mit neuem Schwung an die Arbeit zu gehen. Meditationsprofis praktizieren diese Achtsamkeitsübung sogar über 30 Minuten.

Auch vedische Musik kann bei einigen Home Workern für eine verbesserte Leistungsfähigkeit sorgen. Die sogenannte „Gandharva-Veda-Musik“, die auch bei Musiktherapien eingesetzt wird, bringt die Doshas ins Gleichgewicht und sorgt für ganzheitliche Entspannung. Vedische Musikstücke wie die Rain Melody interpretieren den Klang der Natur für jede Tageszeit oder Stimmung. Leistungsdruck und ein volles E-Mail-Postfach können so gelassener angegangen werden.

### **Ayurvedische Ernährung im Homeoffice**

Um fokussiert seinen Arbeitstag zu Hause anzugehen, gilt es auch den ayurvedischen Speiseplan optimal zusammenzustellen. Als erste Mahlzeit am Tag ist eine Frühstückszeit zwischen sieben und neun Uhr einzuhalten. Getreide und süße Komponenten wie geröstetes Brot und Marmelade (Fruchtsüße) sind optimal – Körper und Geist werden so genährt, aber nicht träge. Wichtig: Niemals in Eile essen und auf koffeinhaltige Getränke wie Kaffee verzichten. Wer morgens keinen Hunger verspürt, kann das Frühstück auch ganz weglassen.

Der ayurvedische Lunch eignet sich am besten zwischen zehn und 14.00 Uhr. Jetzt ist die Verdauung im vollen Gange und ist bereit für die Hauptmahlzeit des Tages. Eiweißreiche Hülsenfrüchte, Salat und frisch gegartes Gemüse werden nun gut vom Körper aufgenommen und liefern Energie für die zweite Hälfte des Arbeitstages.

Das Abendessen zwischen 17.00 und 19.00 Uhr fällt leicht aus. Getreide, Reis und Gemüse sowie ein kleines Dessert sind erlaubt. Rohkost sowie scharfe, saure oder salzige Speisen lieber vermieden, um den Magen zur Ruhe zu bringen, für einen ruhigen Schlaf zu sorgen und keinen Heißhunger aufkommen zulassen.

Besonders Gewürze spiegeln in der ayurvedischen Essenskunde eine große Rolle, die entschlackende, entgiftende und Konzentration stärkende Eigenschaften aufweisen. So ist das Trinken von ayurvedischem „Gewürz-Wasser“ ein echter Boost für Gehirnzellen. Als morgendliches Heißgetränk kurbelt Ingwer-Wasser (1,5 Liter Wasser mit Ingwer-Stücken) nicht nur den Stoffwechsel an, sondern verbessert auch die allgemeinen Hirnfunktionen. Das ayurvedische „In-Gewürz“ Kurkuma gehört ebenfalls zur Familie der Ingwergewächse und soll laut einer veröffentlichten Studie im Magazin "Annals of Indian Academy of Neurology" sogar die Gedächtnisleistung von Demenzkranken steigern. Als Trendgetränk „Goldene Milch“ bietet Kurkuma in Kombination mit Pflanzenmilch, Ingwer, Zimt, Kokosöl und schwarzem Pfeffer eine ideale Alternative zu Kaffee oder Tee. Safran, das weltweit teuerste Gewürz, ist ein natürliches Antidepressivum und soll Lernprozesse unterstützen. Das Riechen an Zimt oder das Kauen eines Zimt-Kaugummis soll dabei helfen, geistig wachsam und schneller im Denken zu sein. Als Hunger-Stopper eignen sich außerdem frisch gepresste Fruchtsäfte.

### **After (Home) Work meets Ayurveda**

Der Tag im Homeoffice ist geschafft – Zeit sich für die getane Arbeit zu belohnen und den Feierabend entspannt zu starten. Nach dem Abendessen tut ein zehn- bis 15-minütiger Spaziergang Körper und Seele gut. Danach stehen sanfte Aktivitäten wie Yoga, Meditation oder Lesen auf dem Abendprogramm.

Zu Bett gehen sollte man nach Ayurveda bis spätestens 22.00 Uhr. Später werden Körper und Geist wieder wach und das Einschlafen fällt schwer. So steht dem nächsten Arbeitstag im Homeoffice mit viel neuer Energie und Konzentration nichts im Wege.

Weitere Konzentrationstipps von Fit Reisen gibt es unter [www.fitreisen.de/blog/tipps-zum-konzentration-steigern](http://www.fitreisen.de/blog/tipps-zum-konzentration-steigern).

Mehr Informationen zu Ayurveda gibt es unter [www.fitreisen.de/ayurveda-reisen/ayurvedaratgeber](http://www.fitreisen.de/ayurveda-reisen/ayurvedaratgeber).

### **Über Fit Reisen**

Die Fit Reisen Group mit Sitz in Frankfurt am Main, Hamburg, Leipzig und München ist die Nr. 1 für Gesundheits- und Wellnessreisen. Seit über 40 Jahren steht das Unternehmen für die Kombination aus gesundem Urlaub und attraktiven Schönheits-, Entspannungs- und Freizeitangeboten. Neben Fit Reisen gehören auch die internationale Marke SpaDreams, das Online-Portal kurz-mal-weg.de, Yoga Escapes, Aytour, Lotus Travel und das Reisegutschein-Portal Tripz zur Unternehmensgruppe. Heute bietet der Spezialist über 10.000 unterschiedliche Kur-, Gesundheits-, Beauty-, Ayurveda-, Yoga-, Detox- und Wellness-Arrangements an. Das Portfolio umfasst 1.500 Hotels und 400 Destinationen in 50 Ländern. Bereits mehrfach wurden das vielfältige Angebot, die langjährige Expertise und der individuelle Service ausgezeichnet: In 2014 als „Innovativster Veranstalter im Gesundheitstourismus“, in 2016 mit dem „Typo3 Website of the Year Award“ sowie „Typo3 Tourism Award“, zuletzt von n-tv in 2017, 2018 und 2019 als „Deutschlands bestes Online-Portal Wellnessreisen“.

**Bilder und Grafiken** zu dieser Pressemitteilung, neuen Katalogen, neuen Hotels und diversen Themen sowie Firmenlogo und Fotos der Geschäftsführung finden Sie unter: [www.fitreisen.de/group/de/presse](http://www.fitreisen.de/group/de/presse)

**Bitte beachten Sie:** Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur in Verbindung mit Reisen von FIT Gesellschaft für gesundes Reisen mbH sowie unter Angabe des abgebildeten Hotels genutzt werden. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen Genehmigung. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt. Die vollständigen Nutzungsbedingungen lesen Sie [hier](#).