

Newsletter 03-2008

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, Ihnen heute den **3. businessstreff Newsletter** zu präsentieren. Er wird Sie, wie gewohnt, über die Titel und Themen unserer Treffs informieren – und über die für Sie engagierten Referenten. Unser Motto lautet ja „fit fürs Business“. Haben Sie da auch ein Wörtchen mitzureden? Gut so! Wir sind immer interessiert an relevanten Beiträgen und bringen diese mit unserem newsletter fitnessstreff herzlich gerne unter die Leute.

Und jetzt: Viel Vergnügen beim Schmökern!

Mit freundlichen Grüßen,

Ihr **businessfitness**-Team

Falls Sie unseren **Newsletter businessstreff** nicht mehr erhalten möchten, lassen Sie es uns das bitte wissen.

3. Fitnessstreff über den Dächern der Altstadt

„Wenig Zeit und trotzdem fit“

Schnupperkurs Aroma . Alkohol & Recht . Bewegter Alltag . Smarte Adress-Organisation

In der Reihe „Gesundheit und Recht“ lud Anette Dannhorn, Inhaberin der Agentur PR + mehr, zusammen mit Herrn Dr. Günther Kreuzer zum 3. Fitnessstreff in die Kanzleiräume, hoch über den Dächern der Nürnberger Altstadt ein. Nach den beiden ersten, äußerst erfolgreichen Veranstaltungen stand diesmal das Thema „Wenig Zeit und trotzdem fit“ von und mit **Rainer Berger** auf dem Programm. In den Vorträgen „Wer riechen kann, ist klar im Vorteil“ und „Fit am Steuer“ klärten **Michaela Heinhold** von der Moritz Apotheke und Rechtsanwalt **Andreas Riedel, Anwaltskanzlei Dr. Günther Kreuzer und Kollegen**, die zahlreich erschienenen Gäste über die Wirkung ätherischer Öle sowie von Alkohol am Steuer auf.



Anette Dannhorn und Dr. Günter Kreuzer mit den Referenten Michaela Heinhold, Rainer Berger und Monika Späthling

Michaela Heinhold, pharmazeutisch technische Assistentin, schärfte den Geruchssinn der Anwesenden für feine Aromen und brachte mit ihrem lebhaften Vortrag nicht nur duftiges Flair, sondern auch kurzweiliges Infotainment auf die Bühne.

Im Anschluss wiederum Wissenswertes dargeboten: praktische Tipps, mit denen man in Sekundenschnelle Adressen ins Outlook-Organisationssystem transportieren und jede Menge Zeit sparen kann. Beispielsweise für die Fitness im Business.

Wer riechen kann, ist klar im Vorteil



Michaela Heinhold und Rainer Berger

Schon seit Jahrtausenden versuchen Menschen, sich ihre Umwelt durch besondere Düfte angenehmer zu gestalten. Düfte können anregen oder beruhigen; anziehend wirken wie ein dezentes Parfüm oder eher abstoßend empfunden werden wie ein aufdringliches Rasierwasser. Aber auch zu medizinischen Zwecken ist der Einsatz duftender Öle seit langem bekannt. Der Begriff Aromatherapie wurde 1928 von dem französischen Chemiker René-Maurice Gattefossé eingeführt, der mittels zahlreicher Selbst-experimente die Heilwirkung von Duftstoffen erforscht hatte.

Zur Anwendung kommen Aromen auf ganz unterschiedliche Art und Weise. Sie können etwa in Duftlampen verdampft werden und so einen ganzen Raum durchströmen. Auch in Vollbädern, Massageölen oder Duftkissen finden sie Verwendung.

Die Möglichkeit, das eigene Wohlbefinden mit Düften positiv zu beeinflussen, ist den Menschen seit Urzeiten im Bewusstsein. Und noch heute sind Aromen vielerorts zu finden und durch den anhaltenden Wellness-Boom modern wie nie zuvor. Bei der Auswahl der ätherischen Öle lohnt es sich, auf deren Natürlichkeit und Qualität zu achten. Aus Kostengründen werden heute zunehmend synthetische Öle angeboten, deren gesunde Wirkung umstritten ist. Diese lassen sich jedoch von den hochwertigen reinen *Aromaölen* durch ihre Kennzeichnung als *Duftöle* unterscheiden. Eine Aromatherapie erzielt Entspannung, fördert eine harmonische und gute Stimmung, wirkt anregend oder auch schlaffördernd - je nachdem, für welches Öl man sich entscheidet.



Michaela Heinhold

Welche Öle wirken wie?

- aktivierend: Fichtennadel, Rosmarin, Thymian, Muskatnuss, Citronella
- aphrodisierend: Ylang-Ylang, Patchouli, Rose, Sandelholz, Jasmin
- beruhigend: Lavendel, Melisse, Mandarine, Kamille, Ylang-Ylang, Basilikum
- desinfizierend: Teebaum, Eukalyptus, Nelke, Lavendel, Salbei
- hustenlindernd: Muskat, Thuja, Zitrone, Pfefferminze, Latschenkiefer
- immunstärkend: Eukalyptus, Lavendel, Teebaum, Geranium, Bergamotte
- insektenabwehrend: Lavendel, Eukalyptus, Nelke, Salbei, Zypresse
- konzentrationssteigernd: Lemongrass, Rosmarin, Pfefferminze, Eukalyptus, Cajeput
- schmerzstillend: Kamille, Pfefferminze, Bergamotte, Cajeput, Geranium
- stimmungsaufhellend: Rose, Rosenholz, Geranium, Bergamotte, Lemongrass, Neroli

Die Qualität der in Apotheken erhältlichen Öle ist meist besser als jene aus Supermärkten. Aber auch bei guten Ölen kann es zu Unverträglichkeiten kommen.

Mehr Informationen: www.moritzapotheke.de



Fit am Steuer

Die Wirkung ätherischer Öle bildete schließlich eine gelungene Überleitung zu einem anderen Thema des Abends. Diesmal ging es auch um Wirkung. Allerdings um die von Alkohol und deren Betrachtung durch einen juristischen Experten: Rechtsanwalt Andreas Riedel referierte im Vortrag „Fit am Steuer“ über die drastischen Konsequenzen von Alkohol aus körperlicher und verkehrsrechtlicher Sicht. Außerdem brachte er eine Berechnungsformel zur Sprache, mit der sich der etwaige individuelle Grad der Alkoholisierung kinderleicht ermitteln lässt.

Interessanter Aspekt: die „Revitalisierungszeit“ nach dem Genuss von Alkohol, die man fahrtechnisch ebenfalls berücksichtigen muss. Frauen schneiden hierbei übrigens schlechter ab und dürfen sich – nach gleicher Genussmenge – erst einige Stunden später als Männer wieder ans Steuer setzen.

Mehr Informationen: www.kreuzer.de



Wenig Zeit und trotzdem fit

Heute schon bewegt? Trotz guter Vorsätze übertreffen wir uns alle immer wieder mit phantasievollen Ausreden. Wer klagt in unserer heutigen Informationsgesellschaft nicht über zu wenig Zeit?

Jeder Tag hat 24 Stunden, aber das Phänomen, keine Zeit zu haben, bestimmt als kleine Lüge unser ganzes Leben. Sportwissenschaftler und Gesundheitsberater Rainer Berger (aktives Wohlfühlen, www.rainerbergerrun.de) appellierte in seinem involvierenden Vortrag, sich vom Dringlichkeitswahn frei zu machen. „Wir werden immer mehr fremdbestimmt, denn alles scheint eilig zu sein! Doch was wirklich wichtig ist, bestimmen ganz allein wir selbst“, so eine seiner Kernaussagen. In unserem Kulturkreis nimmt unsere Arbeit ca. 70 % des Zeitbudgets ein, nur 5 % der Aufmerksamkeit entfallen im Schnitt auf unseren Körper. Wenn wir unserem Körper und unserer persönlichen Fitness keine Zeit widmen, ist es uns scheinbar nicht bedeutsam genug. Dabei gehört zu einer gesunden Work-Life-Balance vor allem unsere Gesundheit, denn die führt zu deutlich mehr Qualität und Zufriedenheit in sämtlichen Lebensbereichen. Kurz entschlossen funktionierte der ehemalige Leistungssportler dann die Anwaltskanzlei von Dr. Kreuzer zu einem Fitnessstudio um und animierte das Publikum, mitzumachen. Er zeigte mit dieser Aktion sehr anschaulich, dass es überall auf der Welt, ob zu Hause, im Büro oder auf Reisen, Möglichkeiten gibt, alltägliche Situationen für mehr Bewegung und somit für mehr Energieumsatz zu nutzen. Das fängt morgens beim Zähneputzen an und hört abends vor dem Fernseher auf. Selbst regelmäßiges Kaugummi-Kauen steigert automatisch den Energieverbrauch, da Muskeln in Bewegung sind. Die Worte des Experten überzeugten offensichtlich, denn schließlich wurden die Stühle der Teilnehmer einvernehmlich als Trainingsgeräte genutzt.

„Jede Bewegung ist besser als keine“, bezog Berger gegen die Bequemlichkeit Stellung. Es sei von enormer Wichtigkeit, aus der täglichen Komfortzone und Bewegungsarmut auszubrechen. „Nehmen Sie z. B. Treppen anstatt Fahrstühle und gehen Sie direkt zum Kollegen, ohne ihm eine Mail zu schreiben. So gelangen Sie letztendlich zu Ihrer körperlichen Balance und steigern Ihr Wohlbefinden.“ Er argumentierte schlüssig, dass es sich hierbei nicht um verlorene, sondern um gewonnene Zeit handelt. Bereits durch kleine Veränderungen im Alltagsverhalten sei man schon auf dem besten Weg Richtung aktiveres Leben. Zum Ausklang der Veranstaltung gab Berger noch weitere Tipps und Anregungen zum Thema „Wenig Zeit und trotzdem fit“.

Summa summarum entwickelt sich der Nürnberger Fitnesstreff immer mehr zu einer etablierten und gut besuchten Einrichtung rund um die körperliche und seelische Fitness. Mit Recht!



In Bewegung



Mehr Informationen: www.rainerbergerrun.de



Schöne Veranstaltung – aber schon wieder jede Menge Nacharbeit!

Viele Kontakte sind fraglos klasse. Doch die Bearbeitung im Anschluss bereitet Verdruss. Wer kennt das nicht? Frau Späthling und Herr Raase, Firma Ernst Mendel Bürobedarf, beeindruckten mit ihrer Präsentation eines neuartigen Visitenkarte-Lesegerätes, dem so genannten „Card Scan“. Einmal am PC installiert, ist das Erfassen und Abgleichen von Adresdaten mit Outlook wirklich ein Kinderspiel! Man legt die Visitenkarten einfach wie bei einem Scanner ein. Dann werden die Daten automatisch eingelesen und – was wirklich toll, weil sehr komfortabel ist - anschließend den richtigen Outlook-Feldern zugeordnet. Selbst Zusatzinformationen auf den Vorder- oder Rückseiten der Karten sind für das Gerät kein Problem.



Dr. Kreuzer und Herr Raase

Sie können quasi mit einem Klick erfasst werden. Kurz und gut: Man spart massig Zeit und kann die entstehenden freien Kapazitäten nutzen, um fit, frisch und munter zu bleiben.

Mehr Informationen: www.mendel-nbg.de



Die Gastgeberin Anette Dannhorn, PR + mehr, lud im Anschluss an die Referate wieder zu einem leckeren Fitness-Imbiss und regte die Besucher an, doch einmal kreativ zu genießen. Als feine Zutaten standen diverse Olivenöle mit beispielsweise Basilikum oder Zitrone und verschiedene Gemüsebrottaufstriche zur Wahl, außerdem eine Kostprobe des mit dem Fresenius Gütesiegel ausgezeichneten Aloe Vera Drinking Gels der Firma LR.

Die Gäste fanden sofort Gefallen an den leichten Gaumenfreuden und zogen ein feines Fazit: Eine gesunde Mittagspause lässt sich wirklich ohne großen Zeitaufwand organisieren. Gönnen Sie sich und Ihren Mitarbeitern doch einfach ein gutes Brot mit aromatisiertem Olivenöl oder stellen Sie einen Korb mit Äpfeln anstatt Schokolade ins Büro!

Freuen Sie sich schon auf den nächsten, für den 16. April 2008 anberaumten Business Fitnesstreff? Das viel versprechende Thema „Frühlingsbrise“ bringt bestimmt frischen Wind für Körper, Geist und Seele. Zumal Ihnen Gabriele Stier, Feng Shui Beraterin und Dozentin, zeigen wird, wie Sie den Frühling in Ihre Räume locken können. Außerdem entführt Sie die Heilpraktikerin Frau Kelch in die Welt der 5 Elemente – wir dürfen also gespannt sein!

Weitere Informationen finden Sie schon in Kürze unter www.pr-u-mehr.de!

PR+mehr

eventorganisation
öffentlichkeitsarbeit
sponsoring
wellness for business

Der nächste Fitnesstreff mit dem Thema „Frühlingsbrise“ findet am 16. April 2008 um 19.00 Uhr in den Räumen der Kanzlei Dr. Kreuzer statt

Impressionen von der anschließenden Talkrunde:



Impressum:

Impressum:

PR und mehr GmbH

Ottensooser Str. 5 | 90482 Nürnberg | Tel: 0911-480 97 90 | info@pr-u-mehr.de

© Textredaktion

DR KREUZER & COLL ANWALTSKANZLEI

Lorenzer Platz 3A | 90402 Nürnberg | Tel: 0911-20 220 | nuernberg@kreuzer.de

© Bildredaktion: Jürgen Friedrich | Mobil: 0172-89 04 993 | medienbuero@nefkom.net