

Gehirnjogging: Geistige Fitness in 1 Minute

Heute werden Sie Luft wie durch einen Schnorchel ansaugen. Durch diese Übung haben Sie mehr Energie für Kopf und Körper.

Das Gehirnjogging - Die Übung

Machen Sie die Übung unbedingt im Sitzen und auf keinen Fall länger als eine Minute. Atmen Sie jetzt tief ein, sodass die Lunge gut mit Luft gefüllt ist. Zählen Sie dabei bis fünf. Sie dürfen sich dabei nicht zu sehr anstrengen. Der Atem soll in Sie hineinfließen, wie wenn Sie in Ruhe im Meer schnorcheln. Jetzt atmen Sie blitzartig aus und zählen dabei im Kopf bis eins.

Wofür?

Diese Übung fährt richtig ein und bringt Power ohne Ende. Biofeedbackexperte Gerhard Eggetsberger dazu: "Unsere Messungen haben gezeigt, dass die Aktivierungsphase ungefähr zwischen zwei bis vier Stunden anhält."