

### Themenübersicht:

Stephan Grünewald: „Wir sind im Dauer-Tremolo!“ .....	1
Stressmanagement – ein Vortrag mit Langzeitwirkung .....	2
Frühjahrmüdigkeit oder doch mehr? .....	2
“Back to the roots” für toMotion Racing by black tusk .....	3
Feedback eines Teammitglieds zur Teamentwicklung .....	4
Mountainbiken exklusiv für Frauen .....	5
„Bergfest in den Sommer“ – Trainingspackage für alpines Mountainbiken .....	6
Kennenlern-Angebot für das Getränk Vita Biosa Probiotic .....	7
toMotion-Ernährungskärtchen im März 2014: Petersilie .....	8

### Stephan Grünewald: „Wir sind im Dauer-Tremolo!“

[http://www.schwaebische.de/politik/politik-aktuell\\_artikel,-Psychologe-Wir-sind-im-Dauer-Tremolo-\\_arid,5523805.html](http://www.schwaebische.de/politik/politik-aktuell_artikel,-Psychologe-Wir-sind-im-Dauer-Tremolo-_arid,5523805.html)

**Bereits im Oktober 2013 hat der Psychologe und Stressforscher Stephan Grünewald in einem Interview über die Auswirkungen der steigenden Anforderungen in Beruf und Privatleben gesprochen – und darüber, was sie bei uns bewirken. Seine Ausführungen belegen, dass das erhöhte Lebens- und Arbeitstempo auf die Dauer krank macht und dass es sich lohnt, innezuhalten und einen Gang zurück zu schalten.**

„Frühere Generationen haben anders gearbeitet als wir,“ so Grünewald. „Sie hatten eine Rhythmik von Innehalten und Betriebsamkeit. Dahin sollten wir auch zurück. Das ist besser, als eine Kürzung der Arbeitszeiten zu fordern. Sie pressen dann nur in 30 Stunden, was Sie vorher in 35 gemacht haben. Wir brauchen wieder Zeit, um ein Schwätzchen zu halten, Gedanken schweifen zu lassen, Pausen zu machen. Denn dieses mentale Durchlüften führt dazu, dass wir unterm Strich viel produktiver sind.“

Aber dazu muss sich zunächst unsere innere Haltung ändern. Wir bringen uns in die Erschöpfung durch multiple Perfektionsansprüche. Wir sind im Dauer-Tremolo. ...

Die Grenze zwischen Erschöpfung und Kranksein ist fließend. Wir geraten mitunter in eine Erschöpfungskonkurrenz. Wir motivieren unsere Kollegen nicht, eine Pause zu machen, sondern wir stacheln sie an, indem wir selber protzen, dass wir bis spätabends Mailhundertschaften bezwungen oder am Wochenende länger gearbeitet haben. Das führt zum Burn-out.“

**Dem Burnout entgegen zu wirken – das ist auch eines der zentralen Anliegen von toMotion! Mit unserem Business-Coaching bieten wir Ihnen Unterstützung auf Ihrem Weg zu einer dauerhaft gesunden, leistungserhaltenden Arbeitseinstellung. Lernen Sie, der Fels in der Brandung zu sein!**

Stefanie Raaf, Tel. 8382 9479994 bzw. 170 2881753, [s.raaf@tomotion-gmbh.de](mailto:s.raaf@tomotion-gmbh.de)

## Stressmanagement – ein Vortrag mit Langzeitwirkung

**Stefanie Raaf leitet den toMotion-Geschäftsbereich „health & vitality“. Eines der zentralen Themen ihrer Arbeit ist das Stressmanagement. Von ihrem Wissen profitierten in diesem Jahr bereits die pädagogischen Kräfte (LehrerInnen und ErzieherInnen) der Stadt Tettngang.**

Der Lärmpegel in Schulen, Kindergärten, Kindertagesstätten und ähnlichen Einrichtungen ist hoch. Ebenso wie das Konfliktpotenzial. Eine pädagogische Tätigkeit ist erfüllend, bringt die Erziehenden jedoch oft auch an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Damit der Stress ihre Mitarbeiter auf die Dauer nicht krank macht, holte sich die Stadt Tettngang im Januar 2014 die Leiterin des toMotion-Geschäftsbereichs Gesundheitsmanagement ins Haus.

In ihrem Vortrag zum Thema Stressmanagement ging die Referentin auf die Ursachen von Stress ein. Außerdem besprach sie mit den Teilnehmern Ansatzpunkte und Übungen zu einem positiven und auf die Dauer leistungserhaltenden Umgang mit Stress. Denn gelegentliches Innehalten, bewusste Pausen und Entspannungsübungen sind die Basis für einen gesunden Umgang mit den täglichen Belastungen. Eine Erfahrung, von der die Tettnganger PädagogInnen in ihrem Arbeitsalltag seither profitieren.

**Mitarbeiter-Fehltag aufgrund von stressbedingten Erkrankungen sind bei vielen Unternehmen und anderen Organisationen inzwischen ein ernstzunehmender Kostenfaktor. Dagegen können Sie aktiv vorgehen! Investieren Sie in die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter und holen Sie sich das Fachwissen von Stefanie Raaf ins Haus.**

## Frühjahrsmüdigkeit oder doch mehr?

**Unter der Frühjahrsmüdigkeit versteht man laut Wikipedia eine verringerte Leistungsbereitschaft und Mattigkeit, die viele Menschen im Frühjahr erleben. Hierbei handelt es sich nicht um eine Krankheit im eigentlichen Sinne, sondern um eine durch den Jahreszeitenwechsel hervorgerufene Erscheinung. Die Symptome (z.B. Müdigkeit trotz ausreichender Schlafdauer, Kreislaufschwäche, Kopfschmerzen) treten meist ab Mitte März bis Mitte April auf und sind bei den Menschen unterschiedlich ausgeprägt. Sollten die Symptome andauern und sich nicht auf die Jahreszeitenumstellung beschränken, ist jedoch Vorsicht geboten.**

Wenn im Frühjahr die Tage länger werden, stellt der Körper seinen Hormonhaushalt um. Es werden verstärkt Endorphine, Testosteron und Östrogen ausgeschüttet. Diese Umstellungen belasten den Körper stark; er reagiert mit einem Müdigkeitsgefühl.

Auch die geänderten Temperaturen spielen eine Rolle. Im Winter haben wir eine etwas niedrigere Kerntemperatur als im Sommer. Wenn es nun wieder wärmer wird, passt sich der Organismus mit einer typischen Reaktion an: die Blutgefäße erweitern sich, der Blutdruck sackt ab. Das trägt ebenfalls zur Müdigkeit bei.



Achtung: Während der hormonellen Umstellung benötigt der Körper mehr Vitamine und Proteine als üblich! Empfehlenswert ist in dieser Zeit daher eine Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornbrot und leicht verdaulichen Proteinen. Mehrere kleine Mahlzeiten statt weniger großer sind sinnvoll, da große Mahlzeiten den Körper zusätzlich träge machen.

Außerdem sollte man den Tagesrhythmus nach der Sonne richten: früh aufstehen und früh zu Bett gehen. Regelmäßige Spaziergänge im Freien und Sport helfen ebenfalls. Frische Luft und Sonne wirken belebend. Gegen die Kreislaufbeschwerden helfen morgendliche Gymnastikübungen und Wechselduschen, wobei man mit der kalten Dusche aufhören sollte.

Wer sich über längere Zeit oder ungewöhnlich stark erschöpft fühlt, sollte hingegen näher hinsehen. Sind die Ursachen für die Müdigkeit und allgemeine Antriebslosigkeit vielleicht doch woanders zu suchen als in der Jahreszeitenumstellung? Eine Messung Ihrer Herzratenvariabilität (HRV) kann Aufschluss geben über Ihren Gesundheitszustand, Ihre Fitness, Ihre Stressbelastung und Regenerationsfähigkeit. Denn eine zu hohe Belastung am Arbeitsplatz oder im Privatleben kann zu ähnlichen Symptomen führen wie die Frühjahrsmüdigkeit. Eine HRV-Messung im Rahmen einer Stress-Vorsorgeuntersuchung mit Gesundheitstipps ist bei toMotion bereits für EUR 135,- zu haben. Ihre Ansprechpartnerin:

Stefanie Raaf, Tel. 8382 9479994 bzw. 170 2881753, [s.raaf@tomotion-gmbh.de](mailto:s.raaf@tomotion-gmbh.de)

## “Back to the roots” für toMotion Racing by black tusk

Für das erfolgreiche Mountainbike-Team toMotion Racing by black tusk steht die Saison 2014 im Zeichen der Rückbesinnung auf seine Wurzeln. „Wir waren schon immer ein Team für Leistungssportler, ebenso wie für Hobbysportler. Ganz oben steht der Teamspirit, das Miteinander, die Leidenschaft für einen tollen Sport, das gemeinsame Leiden beim Rennen und anschließend die gemeinsame Freude an den Erfolgen,“ so Andrea Potratz, die Gründerin und Teamchefin von toMotion Racing by black tusk.



Bei der Teampräsentation 2014 am 12. März in Lindau am Bodensee wurde der Zusammenhalt im Team auch optisch eindrucksvoll unter Beweis gestellt: gut 30 Fahrerinnen und Fahrer – rund ein Drittel des fast hundertköpfigen Teams – waren zu dem Event angereist und drängten sich zum Teamfoto auf die Bühne. Sie alle fiebern der Saison 2014 entgegen und freuen sich an der Frühlingssonne und den angenehmen Temperaturen, die endlich wieder zum Training im Freien einladen.

Da das Trainieren gemeinsam am meisten Spaß macht, werden die Teammitglieder an mittlerweile sechs toMotion-Racing-Standorten vor Ort betreut. Die jeweiligen Standortleiter sind Ansprechpartner vor Ort und ermöglichen den toMotion-Fahrern auch außerhalb der Rennen gemeinsame Unternehmungen.

Dabei werden die unterschiedlichen Vorkenntnisse der Biker berücksichtigt und jedem die Möglichkeit gegeben, sich konditionell und fahrtechnisch weiter zu entwickeln. Vierzehn besonders talentierte Fahrer werden von toMotion im Rahmen eines Sponsorings besonders gefördert.



Sieben der Haupt-Leistungsträger des Teams wurden bei der Teampräsentation von Moderator Oliver Lohr persönlich vorgestellt und erzählten vor einem interessierten Publikum aus Pressevertretern, Sponsoren und Unterstützern des Teams von ihrer Vorbereitung und den Zielen für die Saison. Allen Fahrern gemein war die hohe Wertschätzung für die außergewöhnlich gute Teamgemeinschaft bei black tusk Racing by toMotion und die perfekte Organisation bei den Teamrennen.

Andrea Potratz ist Cheftrainerin des Teams und Geschäftsführerin der Firma toMotion. Der toMotion-Geschäftsbereich training & coaching ist zuständig für Leistungstests, Trainingsplanung und Fahrtechniktraining der Fahrerinnen und Fahrer. Auch Andrea wurde von Moderator Oliver Lohr vors Mikrophon gebeten und erzählte von der erfolgreichen Vorbereitung der Teamfahrer: „Die Testdaten sprechen eine deutliche Sprache. Ich denke, 2014 wird ein gutes Jahr!“ Highlights sind für sie in diesem Jahr wieder vor allem die Etappenrennen, bei der die Teamorganisation eine wesentliche Rolle spielt. Sie hält den Fahrern den Rücken frei, so dass sie sich ausschließlich auf ihr Rennen konzentrieren können. Und „es macht einfach Spaß, mit der Truppe unterwegs zu sein“, so die Teamchefin. Ausdrücklich dankte sie auch den Sponsoren, die mit ihrem Engagement die Erfolge des Teams überhaupt erst möglich machen: „toMotion allein könnte die Kosten nicht stemmen. Der Nutzen aus der Zusammenarbeit ist jedoch gegenseitig. Viele Sponsoren begleiten uns seit Jahren und sind von unserem Team überzeugt. Beide Parteien profitieren!“

**Mit so viel Engagement und professioneller Unterstützung kann die Saison 2014 eigentlich nur gut werden. „Letztes Jahr haben wir fast 100 Podiumsplatzierung eingefahren. Ich denke, das werden wir 2014 toppen!“, so die optimistische Einschätzung der Cheftrainerin.**

## **Feedback eines Teammitglieds zur Teamentwicklung**

**Florian Neumann (Standort Rhein-Main) am 29.1.2014 per E-Mail aus Bangkok/Thailand:**

„Hallo Andrea, zuallererst einmal gratuliere ich dir und dem Rest, dass ihr die Sponsorsuche und auch die weitere Planung so gut gemeistert habt. Habe mitunter immer mal vom anderen Ende der Welt das Ganze neugierig verfolgt. Ich denke, dass auch ohne viele Topfahrer unser Team etwas Besonderes darstellt. Vielleicht liegt unser Schwerpunkt ja bei den "Jedermännern" bzw. -Frauen. :-). Jedenfalls bin ich immer wieder begeistert, wie klasse der Standort Mainz sich entwickelt. Mittlerweile zählt selbst mein alter Herr zu den Mitgliedern, ebenso meine Freundin und natürlich meine Wenigkeit.“

**Danke für dein positives Feedback, lieber Flo! Wir freuen uns über dein Lob und sind uns ebenfalls sicher, dass sich unser Team in der richtigen Richtung entwickelt.**

## Mountainbiken exklusiv für Frauen

Neu im Programm von toMotion sind „Women only“-Events: Mountainbike-Training und –Fahrtechnik von Frauen für Frauen. Ob Marathon, Enduro oder Freeride – mit diesem speziellen Frauen-Angebot machen wir dich fahrtechnisch fit und sorgen dafür, dass du dabei auch noch jede Menge Spaß hast!

In der Saison 2014 locken drei „Women only“-Events:

### Marathon Race Fahrtechnik Camp Vinschgau

Datum: 25. – 27. April 2014

Anmeldeschluss: 15. April 2014

Preis: EUR 299,- (Ermäßigung für Teammitglieder)



Link zum Event: <http://www.tomotion-gmbh.de/Training/Termine>



### Enduro Race Fahrtechnik Camp Vinschgau

Datum: 16. – 18. Mai 2014

Anmeldeschluss: 10. Mai 2014

Preis: EUR 299,- (Ermäßigung für Teammitglieder)

Link zum Event: <http://www.tomotion-gmbh.de/Training/Termine>

### Freeride Camp Finale Ligure

Datum: 16. – 19. Oktober 2014

Anmeldeschluss: 9. Oktober 2014

Preis: EUR 549,- (Ermäßigung für Teammitglieder)



Link zum Event: <http://www.tomotion-gmbh.de/Training/Termine>

Wenn du dir ein speziell auf Frauen abgestimmtes Training wünschst, das Wochenende aber trotzdem gemeinsam mit deinem Partner verbringen möchtest, ist unser „**Partner-Camp**“ in Flims vielleicht das Richtige für euch! Du profitierst von zwei Tagen fundiertem Fahrtechnik-Training mit unseren Profi-Trainerinnen. Dein Partner genießt derweil unter unserer Führung unvergessliche Freeride-Touren. Mittags treffen sich alle zu einem gemeinsamen Snack und am Sonntag gibt es zum Abschluss eine gemeinsame Trailtour. Hier gibt es die Details:



### **Partner-Camp Flims**

Termine: 11. – 13. Juli 2014  
8. – 10. August 2014

Anmeldeschluss: jeweils 10 Tage vor Beginn

Preis: EUR 299,-/Person  
(Ermäßigung für Teammitglieder)

Link zum Event: <http://www.tomotion-gmbh.de/Training/Termine>

## **„Bergfest in den Sommer“ – Trainingspackage für alpines Mountainbiken**

**Dich faszinieren unvergessliche Tage auf Traumtrails in alpiner Umgebung, aber bis jetzt fühlst du dich konditionell und/oder fahrtechnisch noch nicht in der Lage dazu? Wir trainieren gemeinsam mit dir für genau diese unvergesslichen Erlebnisse: einsame Berge, flowige oder auch technische Trails, Gipfelkreuze und noch vieles mehr.**

Los geht es mit einer Leistungsdiagnostik, um deine persönlichen Trainingsbereiche zu bestimmen. Daraufhin erstellen wir einen individuellen Trainingsplan nach deinen Zeitbedürfnissen und Möglichkeiten. Darin eingeplant ist auch eine wöchentliche Trainingsausfahrt mittwochs in Lindau, wo du mit Gleichgesinnten und erfahrenen Trainern zusammen trainierst.

Vom 16. bis 18. Mai geht es für 2 ½ Tage ins Vinschgau, um dort zwei intensive Trainingstage mit Fahrtechnik- und Ausdauertraining auf den tollen Trails rund um Goldrain zu erleben. Bis Ende Juli wird dann in Lindau weitertrainiert, bevor am 30. Juli die alpine Abschlusstour in Flims ansteht. Danach bist du in allen Belangen fit für unvergessliche Abenteuer in den Alpen!

### **toMotion-Leistungen:**

- 1 Laktattest zur Bestimmung deiner individuellen Trainingsbereiche
- 3 Monate individuelle Trainingsplanung
- Wöchentliches MTB-Training in/um Lindau (mittwochs, 18.30 – 20.30 Uhr)
- 2,5 Tage Trainingscamp in Goldrain/Vinschgau mit ausgebildeten Trainern (16. – 18. Mai 2014)
- Fahrtechniktraining
- Tour-Guiding
- 2 x Shuttle
- Leihschoner und Leihpedale
- Bilderservice vom Camp
- Alpine Abschluss-Biketour in Flims (30. Juli 2014)

## Die Eckdaten:



## Bergfest in den Sommer! Trainingspackage für alpines Mountainbiken

Zeitraum: Mai bis Juli 2014

Preis: EUR 699,-  
(EUR 599,- für DAV-Mitglieder)

## Anmeldung und Fragen:

Andrea Potratz, Tel. 08382 9479993 / 0160 94846129, a.potratz@tomotion-gmbh.de

## Kennenlern-Angebot für das Getränk Vita Biosa Probiotic

Über den Sponsor „Panaceo Sport“ unseres Mountainbike-Teams toMotion Racing by black tusk haben wir die Möglichkeit, Euch das Biosa Vita Probiotic Kräutergetränk – ein Produkt, das perfekt in unseren Gesundheitsbereich passt - mit einem Kennenlern-Rabatt anzubieten.

Vita Biosa Probiotic ist ein fermentiertes Kräutergetränk mit den Auszügen aus 19 verschiedenen, biologisch angebauten Kräutern. Während der Fermentation vermehren sich die Probiotika und Milchsäurebakterien, während gleichzeitig der enthaltene Zucker komplett abgebaut wird. Die probiotischen Bakterienkulturen im Getränk beeinflussen deine Darmfunktion positiv und stärken deine Immunabwehr.



Vita Biosa Probiotic gibt es in drei Geschmacksrichtungen:

- **Vita Biosa Probiotic Kräuter** mit dem frischen Geschmack von 19 ökologisch angebauten Kräutern.
- **Vita Biosa Probiotic Aronia** mit dem runden Geschmack ökologisch angebaute Aronia, Johannis- und Blaubeeren.
- **Vita Biosa Probiotic Hagebutte** mit dem würzigen Geschmack von ökologisch angebaute Hagebutte und Ingwer.

Der **Kennenlern-Rabatt von 10 %** gilt für die **500 ml-Flaschen** und zwar vom **1. bis 30. April 2014**.

**Bestellen kannst du dein Vita Biosa Probiotic Kräutergetränk über**

Andrea Potratz, Tel. 08382 9479993 / 0160 94846129, a.potratz@tomotion-gmbh.de

## toMotion-Ernährungskärtchen im März 2014: Petersilie

Petersilie sprießt in den meisten Gärten, auf Balkonen oder Fensterbänken. Neben Schnittlauch ist sie das am weitesten verbreitete und beliebteste Würzkräut. Dass die Petersilie auch eine Heilpflanze ist, ist den meisten jedoch unbekannt.



Was das traditionelle Küchenkraut gesundheitlich wertvoll macht, weshalb glatte Petersilie mehr zu bieten hat als krause und warum gerade auch Frauen von ihr profitieren, erfährst du auf unserem Ernährungskärtchen Nr. 11.