

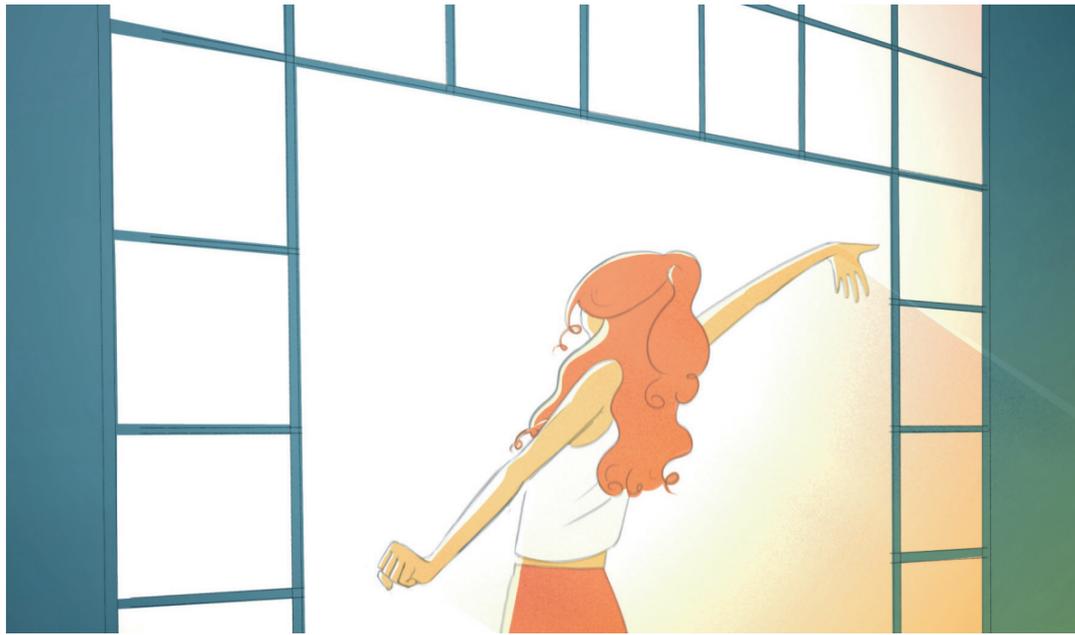
Mehr Licht – ohne Scheibe dazwischen

Gesundheit. Man muss sich nicht unbedingt schinden, um Schritte Richtung Selbstoptimierung zu setzen. Einige Kniffe, die sich vergleichsweise einfach in den (Arbeits-)Alltag einbauen lassen.

Gleich nach dem Aufstehen zum Fenster gehen. Lassen Sie Ihr Handy liegen und machen Sie stattdessen das Fenster auf, schauen Sie, wie das Wetter ist, und atmen Sie die frische Morgenluft ein. Lassen Sie das Tageslicht ohne Brille und Kontaktlinsen an Ihre Augen“, sagt Doris Eller-Berndl. Die Medizinerin hat gemeinsam mit der Journalistin Eva Komarek das Buch „Der Energie-Code“ geschrieben.

Die von vielen angestrebte Selbstoptimierung lässt sich nämlich durch einige kleine Kniffe massiv vorantreiben, ohne sich schinden zu müssen. Die lassen sich leicht in den (Arbeits-)Alltag einbauen, beschreiben die beiden Autorinnen.

Warum aber am Morgen ohne Brille und Kontaktlinsen für einige Minuten ans offene Fenster? Weil natürliches Licht entscheidend ist und sich viele Rezeptoren in den Augen befinden. Es sei eben wichtig, ein „Tagsignal zu setzen und es der Master-Clock zu ermöglichen, sich richtig einzustellen. Dann laufen die inneren Uhren den ganzen Tag runder“, sagt Eller-Berndl. Um die biologische Uhr richtig einstellen zu können, benötigt der Mensch natürliches Licht mit seinem gesamten Spektrum. Denn UVA- und UVB-Strahlung liefern beispielsweise wichtige Impulse für die Produktion von u. a. Dopamin und Serotonin, aber auch von Vitamin D. In dieser Hinsicht sind helle Büros zwar schön, aber wirkungslos. Weil eben jede Glas-



[MGO]

scheibe den UVA- und UVB-Teil aus dem Strahlungsspektrum des Sonnenlichts filtert. Auch aus diesem Grund sei es ratsam, mittags für zehn bis 20 Minuten im Freien unterwegs zu sein.

Auf die Uhrzeit kommt es an

„Ganz allgemein sind etwa zwischen 9 und 12 und zwischen 15 und 17 Uhr unsere leistungsstarken Phasen. Über Mittag und ab 18, 19 Uhr ist eher mentale Flaute angesagt“, fasst Eller-Berndl zusammen. Das sei allerdings nicht in Stein gemeißelt und variere von Mensch zu Mensch je nach genetisch bedingtem Chronotyp. Die Zeiten sind jedoch gute Anhaltspunkte, wann man Kreativ- und wann man Routinearbeiten einplanen sollte. Unbestritten ist ausreichender Schlaf wesentlicher Bestandteil der Selbstoptimierung: „Guter Schlaf

ist das beste Anti-Aging-Rezept.“ Auch der Schlaf hat mit dem Licht zu tun. Genauer gesagt mit dem blauen Licht. „Blaulicht ist gleichsam der Startknopf, der unsere Maschine von der Ruhephase auf Betriebsmodus schaltet“, sagt Eller-Berndl. Das ist gut so – umgekehrt problematisch ist, dass (blaues) Licht die Melatonin-Produktion sofort stoppt. Dafür genügt schon der Blick auf den Wecker, erst recht das blaue Licht des Mobiltelefons oder Fernsehers. Denn Melatonin sorgt nicht nur für erholsamen Schlaf, sondern schützt uns auch vor Zellschädigung. Kein blaues Licht strahlen die mittlerweile verbannten konventionellen Glühbirnen, Halogenlampen und das Kerzenlicht aus. Komareks Empfehlung lautet daher, bei der Bildschirmarbeit ab dem Nachmittag einen Blaulfilter zu verwenden.

Mobiltelefone sind meist damit ausgestattet, für den Computer empfiehlt sie justgetflux.com, der die Farbgebung an die Tageszeit anpasst.

Nicht aufs Headset vergessen

Anpassen, sagen Eller-Berndl und Komarek mit Verweis auf die Österreichische Ärztekammer, sollte man auch den Umgang mit dem Handy: Etwa, so wenig und so kurz wie möglich zu telefonieren und eher das Festnetz zu verwenden. Das Gerät beim Gesprächsaufbau von Kopf und Körper fernzuhalten und eine Freisprecheinrichtung oder ein Headset zu verwenden. Möglichst nicht ohne Außenantenne in Fahrzeugen (Auto, Bus, Bahn) zu telefonieren. Und Geräte mit möglichst geringem SAR-Wert (www.fmk.at/mobilfunktechnik/sar-werte/) zu kaufen. (mhk)

SPRECH BLASE



VON MICHAEL KÖTTTRITSCH

Organisiertes Erbrechen

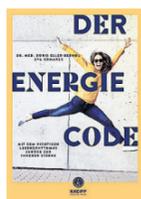
Warum „herunterbrechen“ nicht alle Menschen freut.

Es ist ganz gleich, ob Führungskräfte die Begegnung auf Augenhöhe und den wertschätzenden Umgang zur Maxime ihres Handelns erheben oder bloß für eine Form von Schönwetter-Wellness-Management halten. Eines eint beide Zugänge: die Art und Weise, wie ihre Vertreter in der Praxis über Strategiearbeit sprechen. Ganz speziell über den Prozess, mit dem die Strategie zu den einzelnen Mitarbeitenden gelangt.

Die einen wie die anderen reden davon, dass die Strategie – Achtung, Sprechblase – auf ihre Leute „heruntergebrochen“ wird. Sie wird nicht umgelegt auf die individuellen Tätigkeiten und auch nicht abgeleitet: schön von oben herab. (Wozu gibt es denn Hierarchie?)

Die Person, auf die hinunter gebrochen wird, fühlt sich dabei höchstwahrscheinlich nicht gerade großartig und findet die Situation möglicherweise – Pardon – zum Kotzen.

michael.koetttritsch@diepresse.com



Doris Eller-Berndl/
Eva Komarek
Der Energie-Code
Kneipp Verlag
143 Seiten
22 Euro



Amrop Jenewein

**Sie sind vertraut mit immobilienwirtschaftlichen Fragen und Mietrecht?
Sie suchen kurze, direkte Entscheidungswege mit Eigentümern?**

Wir sind ein kleines spezialisiertes Immobilienunternehmen, das seit Jahrzehnten im Prime-Immobilien-Segment langfristig investiert ist. Wenn sich Chancen bieten, nutzen wir diese schnell, unkompliziert, mit vollem Engagement und in aller Tiefe. Gemeinsam bei all unseren Immobilieninvestments ist, dass wir als Schnittstelle zu allen Stakeholdern unsere Mieter bestmöglich verstehen und sie umfassend servieren. Wir suchen zum baldigen Eintritt für unsere Zentrale in Wien einen, dynamischen, einsatzfreudigen

Head of Property Management (m/w/d)

Prime Immobilien

Sie steigen sukzessive ein in die strategische und operative Leitung des Immobilienportfolios und verantworten deren wirtschaftlichen Betrieb, die operative Bewirtschaftung und deren Planung, Steuerung und Kontrolle. Ihre Aufgabe ist das möglichst reibungslose „Bespielden“ aller Stakeholder. Dies beginnt bei Due Diligence über alle Vertragsdetails, Verhandlungen mit Partnern bis zur Schnittstelle zu Facility Management und Hausverwaltung.

Idealerweise verfügen Sie über ein abgeschlossenes Studium (BW, Jus, Technik), eine immobilienwirtschaftliche Ausbildung und sehen Ihren Schwerpunkt in einer Kombination aus juristischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Themen. Sie sollten den Life Cycle einer Immobilie sowie alle Immobiliennutzungsklassen kennen und im Immobilienrecht sattelfest sein. Sie sind gewohnt selbständig, eigenständig und ergebnisorientiert zu agieren.

Unser Kunde bietet ein Jahresbruttogehalt von € 140.000 abhängig von beruflicher Qualifikation und Erfahrung. Eine Bereitschaft zur Überzahlung ist gegeben.

Wenn Sie in einem dynamischen Umfeld viel gestalten und bewegen wollen so freuen wir uns auf Ihren vertraulichen Erstkontakt:

Amrop Jenewein, Dr.-Karl-Lueger-Platz 5, 1010 Wien, Mag. Günther Tengel T 01/403 08 28-18 E guenther.tengel@amropjenewein.at W www.amropjenewein.at

PROFESSIONAL SEARCH | EXECUTIVE SEARCH | MANAGEMENT AUDIT