



„Aus der Krise entstand meine Business-Idee“

Gesundheitstrainerin Lara Ahlefelder über ihr „Corona-Berufsverbot“ und was sie daraus gemacht hat

„Wie ist die Lage?“ heißt der (fast) tägliche Podcast der Gute Leute Fabrik und der Hamburger Morgenpost. Darin spüren wir tagesaktuellen Fragen nach – zu Wort kommen Macher, Musikerinnen, Models, Mütter und Politiker, genau wie Helfer, Schwester, Schweißler, Freiberufler. Die Auswahl ist rein subjektiv, aber immer spannend und überraschend. Heute macht dies das Mercado möglich. Die Gespräche finden über das Telefon statt. In der aktuellen Folge spricht PR-Profi Lars Meier mit der Gesundheitstrainerin Lara Ahlefelder.

Lars Meier: Frau Ahlefelder, eigentlich sind Sie mit Ihrer Firma „Rückenpause“ in Büros unterwegs und kneten die Nacken von Büromenschen durch. Homeoffice anderer Menschen bedeutet für Sie große Umsatzeinbrüche. Wie gehen Sie damit um?

Lara Ahlefelder: Neben Massagen biete ich auch Sportkurse, bewegte Pausen und Ergonomieberatung an. Wenn die Leute im Homeoffice sind, fehlt mir aber leider komplett der Kundenstamm. Ich habe noch ein kleines Studio und habe versucht, dort ein paar Leute hinzuleiten. Aber mit den neuen Lockdown-Maßnahmen geht alles den Bach herunter. Ich habe einfach Berufsverbot. Das war schon eine schöne Herausforderung. Ich habe mir gedacht, auf den Zug der Online-Stream-Angebote aufzuspringen, aber da ist man ja auch nicht allein.

Was sind denn „Bewegte Pausen“?

Bewegung ist gerade in Homeoffice-Zeiten umso wichtiger, und ich habe aus der Krise heraus eine neue Business-Idee geboren. Wenn man schon den ganzen Tag sitzt und auch die Wege alle viel, viel kürzer werden, dachte ich, dass die Leute Erinnerungsstützen brauchen, um sich zu bewegen. Bewegte Pausen können angeleitete Sachen sein, in denen

ANZEIGE



man sich gemeinsam über ein Online-Tool oder physisch vor Ort mit Abstand trifft und mal den ganzen Körper bewegt: Arme nach oben strecken, den Nacken mobilisieren und so weiter. Da es mit der Anwesenheit natürlich ein bisschen schwierig ist, habe ich den „Sticker Buddy“ entwickelt. Den Haftnotizzettel, der eine kleine Figur ist, kann man überall hinkleben, zum Beispiel an die Kaffeemaschine oder an den Spiegel. So kann man beim Zähneputzen schon mal auf einem Bein stehen oder die Arme nach oben strecken oder die Schultern kreisen, während der Kaffee durchläuft. In dem „Sticker Buddy“-Heft sind 24 verschiedene Übungen enthalten. Es gibt auch Übungen für das Auto an der roten Ampel und einen Zettel, den man sich ins Portemonnaie klebt.

Wo kann man das erwerben? Über rueckenpause.de. Ich habe in der Corona-Pause viel gelernt, unter anderem, wie ich einen Online-Shop erstelle, sodass es hoffentlich funktioniert und man „Sticker Buddys“ shoppen kann. „Es gibt auch Weihnachtsangebote!“

Nichtsdestotrotz ist es sicher sehr frustrierend, wenn man von heute auf morgen schließen muss. Wie gehen Sie damit um?

Ich bin eine rheinische Frohnatur. Ich bin ein sehr positiv eingestellter Mensch und versuche aus der blödesten Situation noch etwas herauszuholen. Natürlich schweben viele finanzielle und existenzielle

Ängste um einen herum, wenn man nicht mehr arbeiten darf. Das hätte ich mir nie vorstellen können. Ich dachte, dass es Menschen und Büros immer geben wird. Ja, Pustekuchen! Da hat man natürlich schon kurzfristig einen kleinen Hänger. Aber man muss eben nach vorne schauen und überlegen, wie man sich neu aufstellen kann und die Zeichen der Zeit greifen, um trotz der Maßnahmen den Leuten weiterhelfen zu können. Und ich denke, Bewegung ist für alle gut. Ich bin seit acht Jahren selbstständig, und das Ganze ist irgendwie von alleine gewachsen. Wenn man positiv dranbleibt, auch wenn es schwerfällt, und was Neues schafft und die ersten positiven Feedbacks bekommt, dann bestärkt und beflügelt es einen.

Sie haben viel direkten Kontakt mit Menschen. Wie diszipliniert sind die Leute eigentlich? Wie sind die Kunden Ihnen entgegengekommen?

Ich habe nach der ersten Lockdown-Phase wieder öffnen dürfen und natürlich ein Hygienekonzept an meine Kunden ausgegeben. Das beinhaltet, dass man Masken trägt. Bevor mir einer auf der Massageliege erstickt, kann er sich die Maske so ziehen, dass er etwas Zirkulation hat. Die meisten waren doch recht verständnisvoll. **Sie pendeln beruflich zwischen Niedersachsen und Hamburg. War es manchmal schwierig, zwischen den ganzen Vorgaben zu unterscheiden?**

Das Pendeln ist weniger geworden. Ich bin fast ausschließlich am Hamburger Standort. Allerdings bin ich regelmäßig in Niedersachsen unterwegs, weil ich dort studiert und auch meine Firma gegründet habe. Dort gab es auch Berufsverbot, aber die Leute haben sich darauf eingestellt. Natürlich hat man sich manchmal noch rüberdarf oder dort eine Sperre an der Autobahn aufgebaut ist. Aber schlussendlich ist es nicht so gewesen wie in Schleswig-Holstein.

Was sind die drei häufigsten Fehler von „Büromenschen“?

Nummer 1: Wenn man mit einem Notebook arbeitet, wäre es super, wenn man sich das etwas höher stellen und mit einer externen Tastatur koppeln kann, um entspannter zu

arbeiten. Durch Smartphone und Tablet hängt nämlich unser Kopf und die Halswirbelsäule ist überstreckt. Ein Notebook fördert das noch. Deshalb sollte die obere Kante des Notebook-Monitors auf Höhe der Augenbrauen sein. Nummer 2: Bewegen, bewegen, bewegen. Zwischenzeitlich aufstehen und mal ein Glas Wasser holen und statt des Mülleimers unter dem Schreibtisch den Mülleimer in der Küche nutzen. Und Nummer 3: Gerade im Homeoffice kann man sich mal auf einen anderen Stuhl setzen oder ein Kisschen unterlegen oder sich mal auf ein Buch setzen, damit der Po einen anderen Untergrund bekommt. Denn am Becken baut sich unsere Rumpfmuskulatur auf.

Wenn wir beim Sitzen einen weichen Untergrund haben, hängen wir mehr. Wenn der Untergrund fester ist, haben wir mehr Stabilität und halten uns mehr.



Heute: Lara Ahlefelder

Foto: tfr