



Hobbys

life  beats

lyondellbasell

# Hobbys und Freizeitaktivitäten halten gesund und fit

---

**Hobbys und Freizeitaktivitäten können viele positive Wirkungen haben, z.B.:**

- **Stressabbau:** Wer regelmäßig einem Hobby nachgeht, kann dadurch Stress abbauen.
- **Verbesserung der psychischen Gesundheit:** Erwiesenermaßen helfen manche Hobbys Spannung abzubauen, die Stimmung aufzuhellen und Depression zu bessern.
- **Mehr Bewegung:** Hobbys mit körperlicher Betätigung, wie z.B. Gartenarbeit und Sport, sorgen für eine erhöhte körperliche Aktivität, ohne dass dies als “Pflicht” empfunden wird.
- **Erhalt der geistigen Fitness:** Manche Hobbys verbessern die kognitiven Fähigkeiten und das logische Denken und schützen zudem das Gedächtnis.
- **Bessere Schlafqualität:** Körperliche Aktivität am Tag führt zu einem geruhssameren Schlaf in der Nacht.

**Nachfolgend stellen wir einige LyondellBasell Mitarbeiter und ihre Hobbys vor.**

## Singen – Ilaria Follegatti – Ferrara, Italien

---

Singen – das tun wir doch alle gerne, oder? Wir singen in der Dusche, im Auto und wenn niemand zuhört.

Ich singe, solange ich denken kann. Ich habe in Bands gesungen, in Kirchen und überall dort, wo ich meiner Stimme Ausdruck verleihen konnte. Darüber hinaus hatte ich das Vergnügen, mit vollkommen unbekannten Sängern und Musikern auf der Bühne zu stehen und unser Bestes zu geben, vor allem beim Improvisieren.

Auch wenn wir unsere Stimme täglich gebrauchen, ist es wichtig, sie vor dem Singen aufzuwärmen.

- Singen Sie ein paarmal die Tonleiter rauf und runter
- Sprechen Sie einige Zungenbrecher, um Gesichts- und Mundmuskeln zu lockern
- Lockern Sie die Halsmuskulatur
- Vor jedem Auftritt ausreichend schlafen
- Viel Wasser trinken und darauf achten, dass der Körper ausreichend mit Flüssigkeit versorgt ist

Mein Hobby macht mich glücklich und erfreut auch meine Familie und Freunde.



# Radfahren – Theo Hartjes – Botlek, Niederlande

---

Mein größtes Hobby ist das Radfahren. Diesen Sport betreibe ich seit mehr als 30 Jahren mit Leib und Seele.

Zusammen mit meinen Kollegen von LyondellBasell machen wir Radtouren durch ganz Europa. Und seit über 15 Jahren organisiere ich mit meinem Kollegen Erik de Winkel diverse Rad-Events.

Bei diesen Rad-Events steht die SICHERHEIT immer im Fokus. Check Signals – Wir achten Sie auf die Signale, um sicherzustellen, dass die Fahrten unfallfrei verlaufen. Wir kümmern uns auch um die Sicherheit der Besucher und Fahrer. Wir bereiten die Unterlagen vor und erarbeiten die sichersten Radrouten.

[Unser Motto: Gesundes Training für ein besseres Leben!](#)

Wir radeln aber nicht nur für uns. Wir organisieren auch Charity Events für das Sophia Kinderkrankenhaus in Rotterdam.

Ich hoffe, dass ich zusammen mit meinen Kollegen noch viele Jahre solche Events organisieren und daran teilnehmen kann!



# Laufen – Leonardo Boarini – Ferrara, Italien

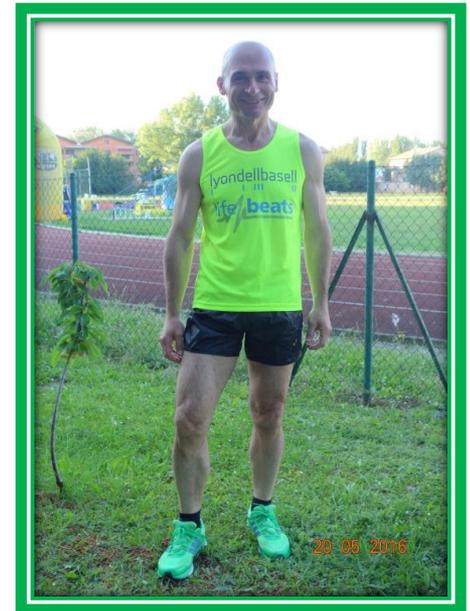
Laufen kann eine berauschende Wirkung haben, kann anfänglich (für Anfänger oder Wiedereinsteiger) aber auch zäh und schier unmöglich erscheinen.

Beim Laufen können neue Freundschaften entstehen. Man kann bei einer Laufgruppe mitmachen. In einer Gruppe ist der Antrieb normalerweise größer als wenn man alleine läuft. Das Laufen bringt einen zudem in Kontakt mit der Natur. Das Laufband ist zwar eine gute Sache, aber es ist immer besser, sich so oft wie möglich draußen zu bewegen. Man kann bei Hitze, Kälte, Regen oder Wind laufen und die Zufriedenheit, die man empfindet, wenn man nach einem Rennen unter ungünstigen Wetterbedingungen im Ziel ankommt, ist ein unbeschreibliches Glücksgefühl.

Laufen ist gut für das Gehirn und macht den Kopf frei. Negative Gedanken verschwinden und Phantasie und Geist werden angeregt. Laufen fördert auch die Kreativität und produktive Denkprozesse.

## ***Mit diesen Tipps macht das Laufen Spaß:***

- **Die richtigen Schuhe kaufen** – Investieren Sie in gute Laufschuhe. Gute Laufschuhe zu finden, ist eine sehr individuelle Sache, daher sollte man sich in einem speziellen Sportfachgeschäft beraten lassen und Laufschuhe kaufen, die individuell an den Fuß angepasst sind und gute Unterstützung bieten.
- **Immer von einem Arzt durchchecken lassen**, auch wenn Sie an lange Spaziergänge gewöhnt sind.
- **Passende Kleidung wählen** - Mit der richtigen Sportkleidung können Sie Sicherheit, Komfort und sportliche Leistung erhöhen.
- **Immer aufwärmen und abkühlen**
- **Den Körper mit ausreichend Flüssigkeit versorgen** – Trinken Sie vor, während und nach dem Laufen Wasser. Essen Sie ein bis zwei Stunden vor dem Laufen einen leichten Snack. Nach dem Laufen sollten Sie Ihre Energiespeicher schnellstmöglich wieder auffüllen, um Muskelkater und Muskelsteife in Grenzen zu halten.



## Tischlern – Charln Stewart - Houston, TX – U.S.

---

Ich arbeite mit Holz, weil es schön ist wenn man sieht, wie aus Ideen Wirklichkeit wird. Hierbei kann ich Funktionalität und Kunst vereinen.

Wie man mit Holz arbeitet, habe ich von meinem Vater gelernt. Manchmal arbeiten wir auch gemeinsam an einem Projekt. Ich finde es schön, Zeit mit ihm zu verbringen und dabei etwas Neues zu lernen und mehr über unsere Familie zu erfahren.

- Wenn man in der Werkstatt mit Holz arbeitet, sollte man auch hier immer an GoalZERO zu denken. Mein Vater hat mir beigebracht:
  - vor Beginn der Arbeit immer das Werkzeug zu prüfen
  - Werkzeug immer instand zu halten
  - Den Arbeitsbereich sauber zu halten
  - Die geeignete PSA zu tragen

Was ich bei meinem Hobby am schönsten finde, ist das Erfolgserlebnis, wenn eine Arbeit beendet und gut gelungen ist!



Charln und ihr Vater mit einem Tisch, den sie aus recyceltem Holz hergestellt haben (2015)

# Hockey-Torhüter – Ernst Lutgert – Rotterdam, Niederlande

Was ist die Aufgabe eines Torhüters? Ich hindere den Gegner am Torerfolg, indem ich die Schüsse vor dem Tor abwehre. Ein Leben ohne jeglichen Sport kann ich mir nicht vorstellen! Beim Hockey kann ich total abschalten, ich konzentriere mich voll darauf, unsere Abwehr zu organisieren (meistens durch Schreien)! Wenn es gar nicht anders geht, versuche ich, den Ball egal wie zu stoppen! Natürlich ist es auch gut für die Gesundheit, wenn man regelmäßig Sport treibt und körperlich in Form bleibt. Aber für mich ist der SPASS das Wichtigste dabei!

Ich spiele in der Senioren-Mannschaft. Unser Team ist zusammen über 500 Jahre alt. Alle Spieler auf dem Feld sind körperlich gleich stark. Dies verringert die Verletzungsgefahr.

**Vor einem Spiel ist das Aufwärmen sehr wichtig, insbesondere:**

- Hüften
- Waden / Achillessehne
- Generell der ganze Unterkörper
- Schultern

Und dann gibt es noch die sog. dritte Halbzeit, nämlich den geselligen Teil - das Prahlen und Geschichten erzählen!



## Gitarre spielen – Derek Milburn - Lake Charles, LA - U.S.A.

---

Ich spiele schon seit meiner Kindheit Gitarre. Meine erste Gitarre hat mir mein Bruder gekauft. Die Gitarre, mit der ich heute spiele, habe ich als Teenager von meinem Vater bekommen. Als Kind habe ich immer Leuten zugesehen, die ich für Ihr Spiel bewundert habe und wollte dann genau so gut sein.

Mit Anfang 20 habe ich bei einem Arbeitsunfall einige Fingerglieder der linken Hand verloren und fürchtete, nie wieder Gitarre spielen zu können. Irrtum...heute spiele ich sogar besser als vor dem Unfall! Ich habe dabei drei wichtige Lektionen fürs Leben gelernt:

- **Entschlossenheit:** Wenn du unbedingt etwas machen willst, dann gib nicht auf
- **Willenskraft:** Hör nicht auf Leute, die sagen, du "kannst nicht, solltest nicht oder wirst nicht"
- **Starke Arbeitsmoral:** Immer am Ball bleiben und üben



Derek mit der Gitarre, die ihm sein Vater als Teenager geschenkt hat (2016)

Wenn ich spiele, bringen mich schöne Erinnerungen und die Musik den Zuhörern näher! Manchmal gebe ich mein Wissen weiter, indem ich andere unterrichte.

## Laufen/Basketball – Bob Patel, CEO

---

Ich bin ein begeisterter Läufer. Am Wochenende stehe ich gerne früh auf und laufe eine Runde, bevor ich in den Tag starte. Ich finde, Laufen ist eine tolle Möglichkeit, um sich an der frischen Luft zu bewegen und das schöne Wetter zu genießen. Aber wenn es zu heiß ist oder regnet, laufe ich auf dem Laufband. Am Wochenende spiele ich auch oft mit meinen Söhnen Basketball. Ich habe immer gerne Basketball gespielt und als ich jünger war, sogar auf Vereinsebene. Heute spiele ich mit meinen Teenager-Kindern, doch die sind sehr groß und kaum zu schlagen. Abgesehen davon, dass Basketball Spaß macht, kann ich dabei auch Zeit mit meinen Kindern verbringen und den Puls etwas ankurbeln.

Beim Laufen wie auch beim Basketball habe ich immer GoalZERO im Auge:

- **Stretching**
- **Trinken (vorher und nachher)**
- **Schuhe fest zuschnüren**
- **Sonnenschutzmittel verwenden**
- **Auf den Straßenverkehr sowie und auf Gefahren wie Müll, unebene Gehwege achten (beim Laufen)**



Beim Laufen und Basketballspielen mit den Kindern kann ich prima entspannen, den Kopf frei bekommen, Zeit mit der Familie verbringen und mich gleichzeitig körperlich fit halten.

# Segeln – Michele Roversi – Ferrara, Italien

Wir leben in einer schnelllebigen und sich ständig ändernden Welt. Schon seit jeher wird Wasser mit Entspannung verbunden. Der Klang und auch die Bewegung des Wassers gelten als entspannend. Ich bin gerne an der frischen Luft und mein liebstes Hobby im Sommer ist das Segeln. Beim Segeln fühle ich mich mit dem Meer verbunden. Und in punkto Entspannung kann ich nur sagen – wenn man die Leinen löst und ablegt, scheint man auch allen Stress hinter sich zu lassen. Der Wind, der einem übers Gesicht streift und der beruhigende Klang des Wassers, das gegen den Bug schlägt, sind Balsam für die Seele.

Vor dem Ablegen gilt: **Check Signals - auf die Signale achten:**

- Immer den Wetterbericht prüfen
- Die gesamte Sicherheitsausrüstung des Bootes regelmäßig überprüfen und instand halten
- Die Crew in der Anwendung der Sicherheitsausrüstung und Maßnahmen bei schlechtem Wetter unterweisen
- Immer eine Schwimmweste tragen und bei Sturm auch ein Gurtgeschirr
- Immer einen Plan B haben - “Was könnte schief laufen?”



Wenn man beruflich gestresst und stark eingespannt ist, können das Rauschen und Plätschern des Wassers, die rhythmische Bewegung des Bootes und der Gesang des Windes in den Segeln die Gehirnwellen beeinflussen und sehr entspannend und beruhigend wirken.

# Tai Chi – Leo de Ruiter – Rotterdam, Niederlande

---

Ich mache jetzt schon seit fast 25 Jahren Tai Chi und lerne immer noch dazu. Tai Chi ist eine alte chinesische Tradition, die heute als eine anmutige Form der Bewegung praktiziert wird. Sie besteht aus einer Reihe von Körperbewegungen, die zusammen mit einer tiefen Atmung langsam und konzentriert ausgeführt werden.

Die Tai Chi Übungen sind gut für meine Gesundheit und für mein Stressmanagement.

- Auch beim Tai Chi an GoalZERO denken:

- Es bietet erholsame Entspannung. Das Dehnen und Strecken beim Tai Chi hilft dem Körper zu entspannen und befreit von mentaler und physischer Anspannung und Stress
- Es senkt zu hohen Blutdruck und verringert somit auch das Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfall und Nierenversagen
- Es macht mich stressresistenter
- Es ist gut für Gleichgewicht und Koordination
- Es macht mich ruhiger



Diese Figur heißt Zuo Dan Bian Xia Shi

# Schneewandern – Tiziano Dall’Occo – Ferrara, Italien

---

Im Winter über eine makellose Schneedecke im Wald zu wandern schafft eine unbeschreiblich magische Atmosphäre.

Der Frieden und die Ruhe beim Schneeschuhwandern durch das Winterwunderland werden nur von Tierlauten unterbrochen. Der Anblick der schneebedeckten Bäume und die Ruhe des Waldes lassen einen das mühsame Laufen mit den Schneeschuhen, den “Ciaspe”, vergessen.

Zusammen mit Freunden, macht es noch mehr Spaß.

Check Signals - achten Sie auf die Signale, denn um Gefahren vorzubeugen, sollten Sie immer:

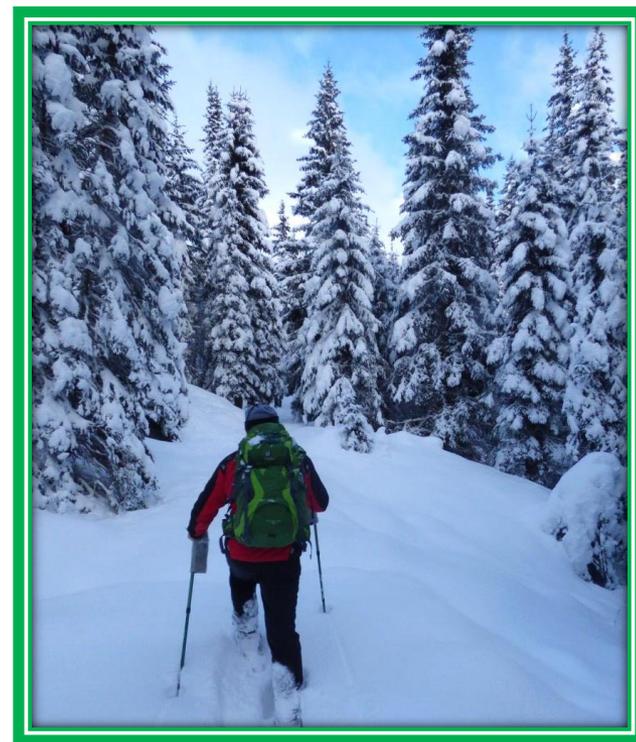
- die beste Route planen
- den Wetterbericht checken
- den Lawinenwarnbericht lesen
- geeignete Kleidung und Ausrüstung wählen
- sicherstellen, dass Sie in guter körperlicher Verfassung sind

Achten Sie während der Wanderung immer auf:

- die Schneebedingungen
- kreuzende Skipisten
- Wetteränderungen

Sicherheit geht vor,

... damit Sie hinterher von Ihrem Abenteuer berichten können.



# Ducks Unlimited – Sam Smolik - Houston, TX – U.S.A.

---

Ich liebe die Natur und alle möglichen Outdoor-Aktivitäten.

Ein Hobby von mir ist die aktive Mitarbeit in der Organisation *Ducks Unlimited*. Mit fast einer Million Mitgliedern ist sie die weltweit größte Organisation zum Schutz von Wasserzugvögeln und Feuchtbiotopen.

*Ducks Unlimited* besteht aus drei rechtlich getrennten Einheiten – Kanada, die Vereinigten Staaten und Mexiko. Ich gehöre zum Ausschuss für das US Schutzprogramm, der für die Genehmigung sämtlicher Schutzprojekte zuständig ist. Darüber hinaus bin ich auch Mitglied im Vorstand von *Ducks Unlimited Mexico*.

Auf dem Bild rechts habe ich gerade bei einem Spießentenweibchen einen Ring angebracht. Dies macht man, damit die Biologen das Zugverhalten der Wasserzugvögel verfolgen und ihren natürlichen Lebensraum verbessern können.

Wenn ich draußen bin, gilt immer „Check Signals“:

- Aufpassen und auf Schlangen achten
- Sonnenschutzmittel verwenden
- Die richtige PSA tragen
- Auf Stolperfallen achten
- Ausreichend Flüssigkeit trinken
- Insektenschutzmittel verwenden

Immer auf Sicherheit achten.... und an GoalZERO denken!



# Coaching – Roy Wilson - Clinton, IA – U.S.A.

---

Ich war schon Coach der Wrestling-Mannschaft einer Junior High School sowie von verschiedenen T-Ball-Teams (eine Baseball-Variante) auf College-Ebene. Beim Coaching kann man den Spielern etwas beibringen und lernt gleichzeitig auch viel über den Umgang mit unterschiedlichen Persönlichkeiten. Coaching bietet zudem die Möglichkeit, den Spielern positive Werte zu vermitteln.

Geduld sowie Fairplay, Verantwortung, Spaß, Führungsqualitäten und Problembewältigung sind nur einige der wertvollen Lektionen, die man bei einem Mannschaftssport lernt. Alle Trainer, mit denen ich gesprochen habe, mussten ihre Lehrmethoden immer an die Persönlichkeit ihrer jeweiligen Spieler anpassen.

2005 habe ich eine wichtige Lektion in punkto **persönliche Schutzausrüstung** gelernt. Ein junger Spieler schlug einen Ball von einem Tee und der Ball traf genau mein rechtes Auge. Dadurch war ich auf diesem Auge drei Wochen lang blind. Die Ärzte taten alles, um die Sehkraft wiederherzustellen, was ihnen zum Glück auch gelang. Wenn wir heute Schlagübungen machen, trage ich immer eine Schutzbrille.

Ich bin jetzt 64 Jahre und coache immer noch ein High School Team. Fertigkeiten wie effektive Kommunikation und Entwicklung von Selbstbewusstsein sind Dinge, die Spieler auf dem Sportplatz lernen und die ihnen auch an ihrem Arbeitsplatz oder zu Hause weiterhelfen. Mir gibt das Coaching die Gelegenheit, **mein Baseball-Wissen weiterzugeben** und auch die Erfahrungen und Erkenntnisse, die ich im Laufe des Lebens gemacht habe.



Roy beim Training seines High School Baseball-Teams

# GESUND LEBEN

Sie haben es in der Hand!  
Fangen Sie noch **HEUTE**  
mit einem Hobby an.



life **beats**