

Fit@Work: Tipps für einen bewegteren Arbeitsalltag.

Date : Mittwoch, der 8. November 2017



„Sitzen ist das neue Rauchen“, die viel zitierte Behauptung von Autor Dr. James Levine (Leiter des Obesity-Solutions-Projekts an der Mayo Clinic der Arizona State University) klingt zwar wie eine Schlagzeile aus den Boulevardmedien, kommt der Realität jedoch sehr nahe.

Es liegt auf der Hand, dass Nikotin und Alkohol Gift für den Körper sind, aber Sitzen wirkt sich ebenso negativ auf unsere Gesundheit aus. Das Problem dabei: Vor allem Büromenschen sitzen im Schnitt über neun Stunden täglich.

Die schlechte Nachricht: Unser Körper ist nicht fürs statische Dauersitzen gebaut, er wurde für die Bewegung konstruiert. Leider zeigen auch diverse Studien, dass dies nicht ohne negative Folgeerscheinungen bleibt. Um nur eine zu nennen: Laut Studie der Work Foundation (im Auftrag der EU) beruht fast die Hälfte der jährlichen Krankenstandstage auf Problemen mit dem Stütz- und Bewegungsapparat: Überbeanspruchung der Wirbelsäule, Verspannungen, Schmerzen und in vielen Fällen sogar irreparable Dauerschäden.

Die gute Nachricht: Sie können dieses Szenario vermeiden. Der Schlüssel für mehr Gesundheit im Büro liegt deshalb im Zusammenspiel von zwei wesentlichen Faktoren:

1. Ihr Verhalten im Büro.

Ohne Bewegung geht's nicht! Und glauben Sie uns: Es gibt viele Möglichkeiten, sich zu bewegen, sogar im Sitzen. Idealerweise machen Sie 6.000 bis 10.000 Schritte pro Tag. Mit Hilfe von Schrittzählern (z. B. als App am Smartphone) können Sie dies leicht überprüfen.

2. Qualitativer Arbeitsplatz.

Die Möblierung – vom ergonomisch ausgereiften Bürostuhl bis zu flexibel höhenverstellbaren Schreibtischen für das Arbeiten im Sitzen und Stehen – kann einen großen Beitrag für mehr Gesundheit am Arbeitsplatz leisten.

Tipps für einen bewegteren Arbeitsalltag.

- Treppe statt Fahrstuhl benutzen!
- Dynamisch sitzen: häufiger die Sitzhaltung wechseln!
- Höhenverstellbare Steh-Sitzarbeitsplätze so oft wie möglich nutzen!
- Auch Stehpulte oder Stehtische unterstützen Sie dabei.
- Kurze Besprechungen, Post lesen und telefonieren stehend oder gehend erledigen!
- Innerbetrieblich nicht alles per Mail oder Telefon regeln, sondern lieber persönlich vorbeigehen!
- Pausen als Bewegungspausen nutzen!
- Wenn möglich mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren!
- Bürostuhl und Schreibtisch richtig einstellen (siehe dazu Ergonomievideo unten).

Nützliche Links:

Der schnellste Weg zum gesunden Sitzen - [zum Video](#)

Ergonomische Bürostühle von Wiesner-Hager - [hier](#)

3 Übungen fürs Büro von Health Coach Mag. Michael Mayrhofer. - [hier](#)