

WISSEN

Aktiv fürs Büro

Wer im Beruf viel sitzt, sollte für einen körperlichen Ausgleich sorgen. Schon kleine Maßnahmen können helfen, den Rücken zu schonen, die Durchblutung zu fördern und Verspannungen vorzubeugen.



Gesunde Ernährung und möglichst viel Bewegung halten fit - auch im Büro. Bild: Piotr Marcinski/fotolia

Viele Berufstätige verbringen täglich mehrere Stunden im Sitzen - im Büro, am Computer, in der Bahn oder im Auto auf dem Arbeitsweg. Doch mangelnde Bewegung belastet den Körper und kann zu Rückenschmerzen und Verspannungen führen. Das beeinträchtigt unter anderem Leistungsfähigkeit und Konzentration.

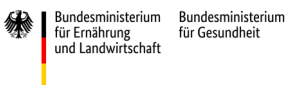
Das neue Konzept aus den USA heisst "Active Office" - zu deutsch: aktives Büro. Bewegungsmöglichkeiten im Büro von der Sprossenwand über "bewegtes Sitzen" im Sitzsack bis hin zum Hüpf-Parcours im Flur. Und wie das aussieht, sehen Sie in diesem Video auf YouTube.

Mit diesen Tipps bleiben Sie fit fürs Büro:

- Nutzen Sie bereits den Arbeitsweg für Bewegung. Kürzere Strecken lassen sich zum Beispiel zu Fuß oder mit Rad zurücklegen. Sind Sie auf das Auto oder die Bahn angewiesen, können Sie die letzte Wegstrecke zum Büro für einen schnellen Spaziergang nutzen.
- Wichtig für eine gesunde Haltung ist der richtige Stuhl: Die Sitzhöhe sollten Sie – wenn möglich – so wählen, dass Sie die Füße bequem auf dem Boden stellen können. Ober- und Unterschenkel sowie Oberkörper und Oberschenkel bilden dabei jeweils etwa einen rechten Winkel. Eine ergonomisch geformte Rückenlehne unterstützt zusätzlich die Wirbelsäule.
- Wenn Sie über einen verstellbaren Schreibtisch verfügen, sollten Sie die Höhe so einstellen, dass Ihre Unterarme locker aufliegen können. Richten Sie Monitor und Tastatur parallel zur Tischkante aus, um gerade auf den Bildschirm zu schauen ohne den Oberkörper zu verdrehen.
- Wechseln Sie öfters mal die Sitzposition und stehen Sie zwischendurch auch mal auf, um die Muskulatur zu entlasten. Spezielle Sitzkissen sind eine Möglichkeit, um dynamisch zu sitzen.
- Gestalten Sie Ihre Mittagspause doch einmal sportlich, etwa mit einem zügigen Spaziergang oder einer kurzen Radtour.
- Besprechungsbedarf? Suchen Sie die Kolleginnen und Kollegen im Nebenzimmer auf, statt sie anzurufen. Falls Sie ein schnurloses Telefon nutzen, können Sie beim Telefonieren ein paar Schritte auf und ab gehen.
- Wer tagsüber lange sitzt, kann seine Freizeit sportlich gestalten – als gesunder Ausgleich zum Arbeitstag.

TIPP

Viele weitere Hinweise, Materialien und Termine finden Sie in unserer Serie zur Betrieblichen Gesundheitsförderung "**IN FORM im Job**".



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/aktiv-fuers-buero/>