



Gesundheitstipp: Gesund im Job – der ergonomische Arbeitsplatz

Die einen sitzen den ganzen Tag im Job, die anderen stehen stundenlang. Wer sich im Arbeitsalltag zu wenig oder nur einseitig bewegt, kann auf Dauer krank werden: Bewegungsmangel erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht oder Diabetes, zu langes Sitzen, Stehen, schweres Tragen oder Heben kann zu Gelenk- und Rückenschmerzen oder Problemen im Nacken führen. Muskel-Skelett-Erkrankungen sind, neben Atemwegserkrankungen und psychischen Störungen, die häufigsten Ursachen für Fehlzeiten. Über 25 Prozent aller Arbeitsunfähigkeitstage gehen auf Muskel-Skelett-Erkrankungen zurück, statistisch gesehen fiel 2018 jeder Arbeitnehmer durchschnittlich vier Tage deshalb aus.

Um gesund am Arbeitsplatz zu bleiben, ist nicht nur der Arbeitgeber gefragt: Sie können selbst einiges für Ihre Gesundheit am Arbeitsplatz tun.

Fit am Arbeitsplatz – Das können Sie tun:

Wer viel sitzt:

Durch stundenlanges Sitzen verharren wir schnell in einer Position und belasten unseren Körper einseitig, auch falsch eingestellte Stühle oder Arbeitsplätze können langfristig schaden. Ergonomische Arbeitsplätze mit höhenverstellbaren Tischen sind hilfreich, aber nicht überall möglich, daher probieren Sie es einmal hiermit:

- Bewegen Sie sich: den Gang runtergehen, Treppen steigen, Drucker und Papierkorb ans andere Ende des Raumes stellen, Telefonate, Meetings und Konferenzen im Stehen führen. „Kurze aktive Pausen helfen sowohl die Bandscheiben als auch die häufig einseitig belastete Muskulatur zu entlasten,“ erklärt BARMER Gesundheitsexpertin Christina Obergföll.
- Dynamisches Sitzen: Vermeiden Sie eine starre Sitzhaltung, variieren Sie öfter, stellen Sie Sitzfläche und Rückenlehne richtig ein: Oberschenkel sind waagrecht, Ober- und Unterschenkel im rechten Winkel, Füße locker auf den Boden, Schultern sollten entspannt hängen, wenn die Arme auf der Lehne liegen.
- Der Bildschirm ist ca. eine Armlänge frontal vom Kopf entfernt, der obere Rand des Monitors auf Augenhöhe. Bildschirm seitlich zum Fenster ausrichten, damit sich das Licht nicht spiegelt, aber auch keinen zu starken Kontrast bietet.
- Um die Augen zu entlasten: Mehrmals in der Stunde ins Grüne oder in die Ferne schauen.

Übungen für Vielsitzer:

1. Entspannt die Schultern: Aufrecht auf die Stuhlkante setzen, Schultern in großen langsamen Kreisen erst nach hinten, dann nach vorne bewegen.
2. Die Wirbelsäule wird entlastet, indem man – sitzend oder stehend – die Arme nacheinander nach oben streckt, als wolle man Kirschen vom Baum pflücken.

Wer viel steht:

Durch langes Stehen werden Muskeln, Gelenke und Wirbelsäule einseitig belastet. Wichtig: Nicht einfach hinsetzen, sondern bewegen! Das fördert die Blutzirkulation, beugt geschwollenen Beinen und Krampfadern vor. Daher:

- Ändern Sie so oft wie möglich die Haltung: ein paar Schritte gehen, einen Fuß auf eine Fußbank stellen, mit den Füßen wippen, sich lang ausstrecken, Beine kurz hochlegen.
- Achten Sie auf gutschitzende Schuhe ohne Absätze, mit weichen Innensohlen, das entlastet die Füße.
- Bei Frauen belastet langes Stehen den Beckenboden, hier helfen Beckenbodenübungen.
- „Kleine Trainingsgeräte wie ein elastisches Band, eine Faszienrolle oder ein Pezziball sind hilfreiche Mittel, um seinen Arbeitsplatz schnell und einfach gesünder werden zu lassen,“ empfiehlt BARMER Gesundheitsexpertin Christina Obergföll.

Kurze Übungen für Vielsteher:

1. Mit dem Rücken an eine Wand lehnen und soweit runter in die Hocke rutschen, dass die Oberschenkel einen 90-Grad Winkel zu Körper und Unterschenkeln bilden. Spannung einige Momente halten.
2. „Entspannend wirken Mobilisationsübungen zur Dehnung der Wirbelsäule und Wirbelsäulenmuskulatur, etwa durch Auf- und Abrollen: Machen Sie zuerst einen Katzenbuckel und lassen dann den Rücken durchhängen, wie bei einer Kuh. Dabei den Kopf aktiv mitbewegen“, empfiehlt BARMER Gesundheitsexpertin Christina Obergföll.