

## Fit am Arbeitsplatz – Bewegung im Alltag

Die wenig verwunderliche Konsequenz: Verspannungen und Rückenschmerzen, letztere ereilen 70% der Deutschen zumindest einmal im Jahr. Das ist zum Glück aber kein unabänderliches Schicksal. Im Gegenteil, mit einigen ganz einfachen Tricks und Übungen können Sie Ihre Wirbelsäule bei Ihrer Arbeit tatkräftig unterstützen.

Unser Experte zu diesem Thema ist [Frank Thömmes](#), Diplomsportlehrer, Koronarsport-Übungsleiter und Rückenschullehrer. Er verfügt über langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Präventions- und Rehabilitationsgruppen mit dem Schwerpunkt Rückenbeschwerden. Zum Themenbereich betriebliche Gesundheitsförderung plant und organisiert er mit seinem Team Gesundheitsförderprogramme für private und öffentliche Auftraggeber. Wie wirkt sich das viele Sitzen, das für die Mehrzahl von uns den Arbeitsalltag bestimmt, auf die Körperhaltung aus? Die Schultern fallen nach vorn, die Brustmuskeln verkürzen sich, die Rückenmuskeln erschlaffen. Dagegen hilft, die Wirbelsäule immer mal wieder bewusst aufzurichten und die Schultern nach unten zu ziehen. Stellen Sie sich vor, Ihr Hinterkopf würde wie bei einer Marionette an einem Faden nach oben gezogen. Das geht beim Stehen, Sitzen oder Gehen! Die aufrecht-dynamische Körperhaltung fördert die Durchblutung der Muskeln, die Versorgung der Bandscheiben und trainiert zugleich die Rumpfmuskulatur. Eine gute Körperhaltung ist außerdem attraktiv und sorgt für eine bessere Stimmung.



Eine gute Körperhaltung erhalten Sie auch mit folgender Übung: Legen Sie Ihre Hände mit verschränkten Fingern an den Hinterkopf, senken Sie das Kinn langsam zum Brustbein. Der Kopf neigt sich dabei, Sie bilden automatisch ein Doppelkinn und spüren eine Dehnung entlang der Halswirbelsäule. Diese Position halten Sie einige Sekunden. Den Kopf langsam wieder aufrichten, dabei das Doppelkinn weiter halten und erst, wenn der Kopf aufgerichtet ist, lösen. Gut sind mehrere Wiederholungen über den Tag.

Wechseln Sie möglichst oft zwischen Stehen und Sitzen am Arbeitsplatz. Legen sie Dinge, die Sie regelmäßig brauchen, bewusst nicht in Reichweite, sondern so, dass Sie aufstehen müssen. So umgehen Sie das Verharren in einer Position und damit Muskelverspannungen. Seien Sie ruhig einmal „gesundheitsegoistisch“, und lassen Sie sich nichts von Kollegen mitbringen. Gehen Sie selber! Oder, wenn Sie normalerweise sitzen, erledigen Sie einige Dinge einfach mal im Stehen: beispielsweise das Telefonieren. Dabei öfter die aufrecht-dynamische Haltung einnehmen, und schon haben Sie wieder etwas für den Rücken getan.

Das beste Rezept für einen starken Rücken ist simpel, aber effektiv: Täglich mindestens eine halbe Stunde ganz bewusst bewegen! Für einen gesunden Rücken müssen sie nicht zum Bodybuilder werden oder sich täglich stundenlang im Fitnessstudio schinden. Die bewusste Integration kleiner, einfacher und unkomplizierter Veränderungen in Ihren Alltagsroutinen bringt Ihnen und Ihrem Rücken langfristig mehr und bedarf nicht mehr als die ihre Motivation, etwas für den eigenen Körper zu tun. Konkret heißt das: Statt den Aufzug zu benutzen, lieber Treppen steigen. Statt mit dem Auto zur Arbeit zu fahren, öfter mal laufen, sich aufs Fahrrad schwingen oder zu den Rollerblades greifen. Wer öffentliche Verkehrsmittel nutzt, geht beim Warten auf und ab, steigt ein oder zwei Stationen vor seinem Ziel aus und läuft das letzte Stück. Auch Autofahrer können problemlos einen kleinen Fußweg einplanen und etwas weiter weg vom Ziel parken.

Noch leichter fällt es, sich zu bewegen, wenn der Spaß dabei nicht zu kurz kommt: Wen der Dauerlauf schreckt, der kann auch mit (seinen) Kindern – oder wie ein Kind – im Garten, Park oder zu Hause herumtollen und so seine gesamte Muskulatur bewegen und den Kreislauf in Schwung bringen.

Sich einfach mal hängen lassen, tut nicht nur der Seele, sondern auch den Rückenmuskeln gut. Setzen Sie sich locker hin, und rollen Sie den Rücken langsam Wirbel für Wirbel ab, mit dem Kopf beginnend. Das Becken beugen Sie als Letztes. Verweilen Sie in dieser Position, und genießen Sie sie, solange es Ihnen angenehm ist. Ergänzt durch Räkeln, Dehnen und Strecken, ist dies eine Übung für fast jede Gelegenheit.

Ausführliche Informationen zu dem Thema haben die Betriebskrankenkassen in der Broschüre „Wir stärken Ihnen den Rücken“ zusammengestellt. Auch von seinem Computer kann man sich zu zusätzlicher Bewegung animieren lassen: Von den BKK gibt es einen Bildschirmschoner, der verschiedene Übungen präsentiert, die schnell und einfach in den Alltag zu integrieren sind. Außerdem bieten die Betriebskrankenkassen eine Vielzahl von Bewegungskursen und Entspannungskursen zur Prävention an. Sie werden vom BKK Bundesverband in einer zentralen [Präventionskurs-Datenbank](#) erfasst und qualitätsgeprüft.

Auf Ihre individuellen Fragen rund um das Thema wird unser Experte Ihnen im Chat antworten.

Quellen:

- W. Fink, G. Haidinger: Die Häufigkeit von Gesundheitsstörungen in 10 Jahren Allgemeinpraxis. Z. Allg. Med. 83 (200) 102-108. Zitiert nach "Womit sich Hausärzte hauptsächlich beschäftigen, MMW-Fortschr. Med. Nr. 16/2007 (149. Jg.)
- Wir stärken Ihnen den Rücken (Hg.: BKK Bundesverband)

Links zum Thema:

Bandscheibenblog <http://www.starker-ruecken.com/bandscheibenblog/>

Aktion gesunder Rücken e.V. <http://www.agr-ev.de/html/page.asp?pageID=1>

Fit in Schlips und Pumps

[http://www.ftd.de/lifestyle/outoffice/:B%FCrosport\\_Fit\\_in\\_Schlips\\_und\\_Pumps/339861.html?p=21#a1](http://www.ftd.de/lifestyle/outoffice/:B%FCrosport_Fit_in_Schlips_und_Pumps/339861.html?p=21#a1)

Wir stärken Ihnen den Rücken (Hg.: BKK Bundesverband)

[http://www.bkk.de/ps/tools/download.php?file=/bkk/psfile/downloaddatei/58/Mini\\_Beweg438c0dd7b128f.pdf&name=Mini-Bewegungstipps.pdf&id=309&nodeid=309](http://www.bkk.de/ps/tools/download.php?file=/bkk/psfile/downloaddatei/58/Mini_Beweg438c0dd7b128f.pdf&name=Mini-Bewegungstipps.pdf&id=309&nodeid=309)

Die Bewegung - Initiative für mehr Bewegung im Alltag <http://www.diebewegung.de>