

GESUNDER RÜCKEN

DAS STÄNDIGE SITZEN ALS NEUE KRANKHEIT

Die häufigste Tätigkeit im Laufe eines Tages ist die Sitzende. Im Durchschnitt verbringt ein Büroarbeiter 10-12 Stunden pro Tag im Sitzen (Schreibtischarbeit, Auto oder öffentliche Verkehrsmittel, Frühstück, Mittag- und Abendessen, Fernsehschauen oder lesen). Dem Körper als Bewegungsapparat liefert diese hohe Inaktivität jedoch Nachteile und stellt die Ursache häufiger Beschwerden und langfristig auch Krankheiten dar.

FOLGEN DES LANGEN SITZENS

Muskeln werden schwach

- Anfälliger für Verspannungen und Verkürzungen
 - Einschränkungen in der Beweglichkeit
- Rücken-, Nacken-, Schulter-, Knie-, Kopfschmerzen

Schlechte Versorgung der Zellen

- Weniger Sauerstoff und Blut
- Konzentrationsfähigkeit und Wachheit verringern sich

Stoffwechsel fährt herunter

- Erhöhung des Blutzuckerspiegels und des Blutdrucks
- Gefährdung des Herz-Kreislauf-Systems, Diabetes

Mentale Leistung nimmt ab

- Mensch ist nur 60-90min am Stück leistungsfähig
 - Regelmäßige „Kurzpausen“ sind essentiell
- Ohne Regenerationspausen sinkt die Effektivität und Konzentration

Energieverbrauch sinkt

- teilweise auf Schlaf-Niveau
 - Fettverbrennungsenzyme sinken um 90%
 - Kalorienverbrauch sinkt auf 1kcal/min
- Übergewicht, Diabetes

Das Sitzen gehört in vielen Arbeitswelten dazu und kann nicht gänzlich ersetzt werden. Jedoch gibt es ausreichend Möglichkeiten die Freizeit aktiver und den Alltag bewegter zu gestalten, um mehr Lebensqualität zu erlangen und Beschwerden und Krankheiten vorzubeugen.

TIPPS FÜRS BÜRO

- **Aktiv zur Arbeit** kommen: Radfahren, weiter weg parken, eine Station früher aussteigen
- **Bewegungsmöglichkeiten vor Ort ausnutzen:** Treppenhaus statt Fahrstuhl, entfernteren Drucker nutzen, statt Emails/ Nachrichten schreiben direkt zu Kollegen hingehen, im Stehen/ Gehen telefonieren
- **Dynamisches Sitzen:** So oft wie möglich die Sitzposition verändern und sich bewegen

Vorteile: natürliches Training der Rumpfmuskulatur, Anregung des Kreislaufs, Entlastung der Bandscheiben und Abbau von muskulärer sowie geistiger Anspannung
- **Das Sitzen ersetzen:** Meetings im Stehen, informelle Besprechungen im Gehen, Tätigkeiten für eine Bewegungspause nutzen (Drucker, Telefonieren, Kaffeepause)



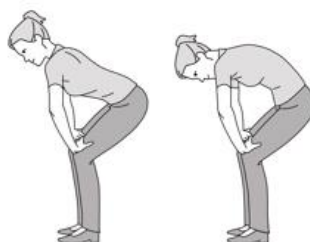
movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

- **Steharbeitsplätze schaffen:** 5-8 Wechsel von der stehenden in die sitzende Arbeitsposition á 20-40min.
- **Bewegte Mittagspause:** 10min spazieren gehen oder die Zeit für ein paar Übungen nutzen

4_HÜFTDEHNUNG 20sek je Seite



5_BWS-MOBILISATION 3x



6_SCHULTERMobilisation 3x5sek



TIPPS FÜR DEN ALLTAG

- Bewegt in den Tag starten (Morgenroutine)
- Kurze Wege zu Fuß erledigen (z.B. Einkaufen, Post, Bäcker etc.)
- Telefonieren im Stehen/ Gehen
- Statt sich im Café mit Freunden zu treffen, mit einem Kaffee ToGo gemeinsam spazieren gehen
- Schluss machen mit Aufzug und Rolltreppe
- Die Tagesschau für ein paar Übungen nutzen
- Einen Spaziergang vor dem ins Bett gehen
- Fernsehzeit auf max. 2h am Tag reduzieren (Durchschnitt in Deutschland: 3,5h!)

TAKE HOME

1. Eine einmalige sportliche Aktivität pro Tag (wie Joggen, Radfahren, Krafttraining, Yoga) macht aus einem Vielsitzer noch keinen Vielbeweger! Stetige kurze Aktivitäten und Positionswechsel machen den Unterschied.

**2. Die optimale Sitzposition ist immer die nächste...
...noch besser, wenn Sie im Stehen ist.**