



FIT UND XUND #34

BEWEGUNG AM ARBEITSPLATZ

Wir wissen es: Bewegungsmangel kann zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen und begünstigt Typ-2-Diabetes. Zudem verringert übermässiges Sitzen die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung von Knochen und Muskeln, was zu deren Schwund führt und Krankheiten wie Arthrose, Osteoporose oder einen Bandscheibenvorfall zur Folge haben kann.

Der Arbeitsalltag unserer Bevölkerung hat sich im Laufe der letzten Jahrzehnte deutlich gewandelt. Ging früher der Grossteil der Menschen einer körperlich aktiven Arbeit nach, sind heute immer mehr Leute im Sitzen tätig. Deshalb sollten wir uns nicht nur am Feierabend bewegen, sondern auch am Arbeitsplatz. Befragt man Büroangestellte dazu, sind sie oft der Meinung, dass dafür im stressigen Arbeitsalltag keine Zeit bleibt. Auch Chefs sind von dieser Idee im ersten Moment selten begeistert.

Doch wenn Bewegung im Büro bewusst eingeführt wird, sind die Vorteile um ein Vielfaches grösser als der dafür benötigte Zeitaufwand:

1. Rückenschmerzen, Problemen mit den Handgelenken, Schulter- und Nackenverspannungen wird vorgebeugt.
2. Durch Bewegung wird das Gehirn stärker durchblutet und kann mehr



Auch die neue «AZ»-Redaktorin Jasmine Beetschen weiss die Vorzüge eines höhenverstellbaren Pulsts zu schätzen.

3. Sauerstoff aufnehmen, was eine bessere Konzentration ermöglicht.
3. Mehr Bewegung bedeutet mehr Wohlbefinden und grössere Zufriedenheit. Dadurch steigert sich die Arbeitsmoral.
4. Statistiken zeigen auf, dass bewegungsfördernde Arbeitsplätze zu

5. mehr Leistungsbereitschaft und weniger Krankheitsausfällen führen.
5. Allein mit der Bewegung am Arbeitsplatz kommt man kaum auf die empfohlenen 10000 Schritte täglich, doch sie sind eine erste Massnahme zur Förderung des Herz-Kreislauf-Systems und gegen das Übergewicht.

Einige bewährte Möglichkeiten für mehr Bewegung am Arbeitsplatz:

1. 35 Minuten sitzen, 20 Minuten stehen und sich 5 Minuten gezielt bewegen, hat sich sehr bewährt. Ein höhenverstellbarer Schreibtisch wäre optimal. Doch wer einen solchen (noch) nicht hat, kann zwischendurch zum Telefonieren aufstehen und ein Dokument im Stehen oder Gehen lesen.
2. Statt dass jeder Mitarbeiter und jede Mitarbeiterin ihr Glas auf dem Schreibtisch stehen hat, wird ein gemeinsamer kleiner Tisch mit Tee und Wasserspender in einer Ecke aufgestellt. Indem man zwischendurch aufstehen muss, um zu trinken, überlebt auch die eine oder andere Tastatur länger; und die Reinigungskraft ist ebenfalls dankbar, wenn sie nicht auf allen Schreibtischen die eingetrockneten Ringe wegputzen muss.

3. Dasselbe könnte man mit dem Papierkorb oder dem Drucker machen. Ein je zentral platzierter anstelle vieler spart zusätzlich Geld.
4. Warum nicht mal ein Meeting im Stehen durchführen? Gespräche zu zweit könnten auch bei einem Rundgang durch den Betrieb oder gar im Freien abgehalten werden.
5. Wer die Treppe anstelle des Lifts nimmt, stärkt die Beinmuskulatur und den Kreislauf.
6. Vom Schreibtisch in die Cafeteria. Ein Stehtisch animiert dazu, die Pause stehend zu verbringen, anstatt sich gleich wieder hinzusetzen.
7. Kurze Schreibtisch-Workouts und Beweglichkeitsübungen helfen, wach, leistungsfähig und schmerzfrei zu bleiben. Mehr dazu im nächsten «Fit und xund».



Gaby Bächtold, ausgebildete Trainerin Gesundheit und Bewegung, sorgt gern für mehr Bewegung an Ihrem Arbeitsplatz. ABC Fitness, Rheinau