

Pressemitteilung

Bewegungsmangel im Büro

Tipps für gesünderes und effektiveres Arbeiten

Hannover, 22. August 2019 – Zu den am meisten verbreiteten Gesundheitsproblemen in Deutschland zählen Rückenbeschwerden. Laut aktuellem BARMER-Gesundheitsreport haben Muskel-Skeletterkrankungen in Niedersachsen einen Anteil von 22,4 Prozent an den gesamten Fehlzeiten der Beschäftigten, in Bremen sind es 19,7 Prozent. Eine wesentliche Ursache dafür ist Bewegungsmangel. Darunter leiden insbesondere Menschen, die vor allem am Schreibtisch arbeiten. „Sehr viele Berufstätige bestreiten ihren Büroalltag hauptsächlich im Sitzen, allerdings ist der Mensch nicht dafür geschaffen, sich ein Drittel des Tages beinahe gar nicht zu bewegen. Wer gesund und fit bleiben möchte, braucht regelmäßige aktive Pausen“, sagt Heike Sander, Landesgeschäftsführerin der BARMER in Niedersachsen und Bremen. Zu langes Sitzen lasse die Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur verkümmern und steigere außerdem das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Aufstehen spart Zeit und sorgt für effizientere Meetings

Der Körper braucht laut der Gesundheitsexpertin regelmäßige Pausen vom Sitzen, spätestens nach dreißig Minuten. Sinnvoll sei es beispielsweise, lieber die Kolleginnen im Nachbarbüro persönlich zu besuchen, statt aus Bequemlichkeit zum Telefonhörer zu greifen. „Wer sich ab und zu erhebt, tut nicht nur etwas für seine Gesundheit, sondern wird auch effizienter. Telefonate werden erstaunlicherweise deutlich kürzer, wenn man sie im Stehen führt. Auch ein Konferenzraum ohne Stühle erhöht die Effizienz von Meetings enorm“, berichtet Sander. Immer größerer Beliebtheit erfreuten sich auch sogenannte Walk-and-talk-Meetings. Statt einer Besprechung im Büro würden Projekt-Ideen oder das Tagesgeschäft schlicht bei einem Spaziergang diskutiert. Das erspare den Beteiligten womöglich sogar die eine oder andere überflüssige Präsentation.

Gesundes Team, gesundes Unternehmen

Beim Thema Gesundheit seien auch die Unternehmen gefragt. „Modernen Arbeitgebern ist mittlerweile klar, dass es für den Erfolg eines Unternehmens auch auf die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ankommt. Mit einem ganzheitlichen betrieblichen Gesundheitsmanagement, das auch die

Landesvertretung

Niedersachsen

Bremen

Postanschrift:
Postfach 05 29
30005 Hannover

Besucheranschrift:
Goseriede 4/Gebäudeteil C
30159 Hannover

www.barmer.de/p006135
www.twitter.com/BARMER_NIHB

Michael Erdmann
Tel.: 0800 333 004 654 432
michael.erdmann@barmer.de

gesundheitsförderlichen Verhältnisse berücksichtigt, lässt sich gezielt mehr Bewegung in den Arbeitsalltag integrieren“, so Sander.

60 Prozent Sitzen, 30 Prozent Stehen und 10 Prozent Bewegung

Einen großen Anteil an „gesundem“ Arbeiten haben auch die Büromöbel. Der Bürostuhl sollte immer dem eigenen Körper angepasst sein. Die Sitzhöhe sollte so gewählt werden, dass Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel zueinander bilden. Die Rückenlehne sollte den Rücken stützen, ohne ihn nach vorn zu drücken. Idealerweise ist die Schreibtischoberfläche so eingestellt, dass Ober- und Unterarme ebenfalls im rechten Winkel zueinanderstehen. Der Bildschirm sollte möglichst frontal und nicht zu hoch angeordnet sein. Ideal ist ein Abstand von etwa einer Armlänge. „Außerdem empfiehlt sich die Anschaffung von höhenverstellbaren Schreibtischen, damit man auch im Stehen arbeiten kann“, sagt Sander. Denn Ergotherapeuten empfehlen 60 Prozent Sitzen, 30 Prozent Stehen und 10 Prozent gezielte Bewegung.