

## Pressemitteilung

### **Bewegungsmangel im Büro**

#### **Tipps für gesünderes und effektiveres Arbeiten**

Berlin, 16. August 2019 – Zu den am meisten verbreiteten Gesundheitsproblemen in Deutschland zählen Rückenbeschwerden und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine wesentliche Ursache dafür ist Bewegungsmangel. Unter diesem 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 Klaus Möhlendick, Diplom-Sportwissenschaftler bei der BARMER. 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 dem Sportwissenschaftler 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 der Sportwissenschaftler. 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 gesundheitsförderlichen Verhältnisse berücksichtigt, lässt sich gezielt mehr Bewegung in den Arbeitsalltag integrieren“, so Möhlendick.

**BARMER**  
**Pressestelle**

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

[www.barmer.de/presse](http://www.barmer.de/presse)  
[www.twitter.com/BARMER\\_Presse](https://www.twitter.com/BARMER_Presse)  
[presse@barmer.de](mailto:presse@barmer.de)

Athanasios Drougias (Ltg.)  
Tel.: 0800 33 30 04 99 14 21  
[athanasios.drougias@barmer.de](mailto:athanasios.drougias@barmer.de)

Sunna Gieseke  
Tel.: 0800 33 30 04 99 80 31  
[sunna.gieseke@barmer.de](mailto:sunna.gieseke@barmer.de)