

### **Für ein gesundes Kreuz der Spätsommerhitze trotzen - Tipps für gesünderes und effektiveres Arbeiten**

Hamburg, 27. August 2019 – Rückenschmerzen zählen zu den am meisten verbreiteten Gesundheitsproblemen in Deutschland. Mehr als jeder fünfte Hamburger Beschäftigte (21,7 Prozent) hat Beschwerden im Kreuz und musste sich im Jahr 2017 mit der Diagnose Rückenschmerzen behandeln lassen. Die Beschäftigten waren deswegen im Schnitt drei Tage im Kalenderjahr krankgeschrieben. Die Daten gehen aus dem aktuellen BARMER Gesundheits- sowie dem Arztreport hervor. „Ein Großteil der Berufstätigen verbringt über acht Stunden des Tages im Sitzen. Um gesund und fit zu bleiben und möglichen Folgen des Bewegungsmangels entgegenzuwirken, braucht es regelmäßig aktive Pausen. An heißen Tagen dürfen sie moderater als im Winter ausfallen“, sagt Frank Liedtke, Landesgeschäftsführer der BARMER in Hamburg.

#### **Aufstehen spart Zeit und sorgt für effizientere Meetings**

Nach spätestens dreißig Minuten braucht der Körper eine Pause vom Sitzen. Lieber den Kollegen persönlich im Büro aufsuchen als zum Telefonhörer greifen und Termine im Stehen oder in sogenannten Walk-and-Talk-Meetings abhalten, um den Rücken zu entlasten. Das lässt sich mit den sommerlichen Temperaturen vereinbaren. „Arbeitgeber, die sich für die Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einsetzen, investieren gleichermaßen in den Erfolg des Unternehmens. Ein ganzheitliches betriebliches Gesundheitsmanagement berücksichtigt unter anderem die gezielte Bewegung im Arbeitsalltag“, so Liedtke.

**Landesvertretung**

**Hamburg**

Hammerbrookstraße 92  
20097 Hamburg

[www.barmer.de/presse-hamburg](http://www.barmer.de/presse-hamburg)  
[www.twitter.com/BARMER\\_HH](https://www.twitter.com/BARMER_HH)  
[presse.hh@barmer.de](mailto:presse.hh@barmer.de)  
Antonia Paul  
[a.paul@barmer.de](mailto:a.paul@barmer.de)  
Torsten Nowak  
[torsten.nowak@barmer.de](mailto:torsten.nowak@barmer.de)  
Tel.: 0800 333 004 651-131