

Themenschwerpunkt RÜCKEN & GELENKE

GESUNDHEITSCHECK



Immer schön Haltung bewahren



Immer schön gelenkig bleiben: Wer auch am Arbeitsplatz die richtige Position findet, unterstützt seinen Rücken dauerhaft und kann ihn im Yoga trainieren.

Die Mehrheit der Bevölkerung arbeitet zeitweise oder permanent an einem Computer. Für Schreibtischtäter ist es deshalb oft ein Kreuz mit dem Kreuz.

»Unser Körper ist überhaupt nicht fürs Sitzen gemacht«, sagt Pilates-Trainerin Olena P. Zu ihren Kunden gehören Menschen, die das Dauersitzen krank gemacht hat: Sie leiden unter Rückenschmerzen, verkürzten Hüftbeugern, Nackenbeschwerden. Da der moderne

kopfarbeitende Mensch allerdings am Sitzmodus nicht viel ändern kann, gilt es, die sitzende Tätigkeit wenigstens so gesund wie möglich einzurichten. »Ergonomie« ist das Stichwort. Um Haltungsschäden gar nicht erst aufkommen zu lassen, ist es daher unumgänglich, den Arbeitsplatz den individuellen Gegebenheiten anzupassen. Das fängt mit ganz banalen Dingen an: Die Beine sollten unterm Tisch Bewegungsfreiheit haben, das Becken so platziert

werden können, dass die Oberschenkel möglichst parallel zum Boden ausgerichtet sind. Bei der Armhaltung wird ein rechter Winkel zwischen Ober- und Unterarm empfohlen. Der Monitor sollte je nach Größe in einem bestimmten Abstand platziert werden. Bei einem 15-Zoll-Bildschirm mindestens 50 Zentimeter, bei 21 Zoll sollten es gar 80 Zentimeter Sichtabstand sein. Der Blick sollte zudem leicht geneigt auf den Monitor gerichtet werden können.

Zu einer guten Haltung können ferner Stehpulte oder höhenverstellbare Schreibtische beitragen. Durch »Feintuning« lässt sich aber noch weit mehr optimieren. »Körperzentriertes Arbeiten« heißt der aktuelle Gesundheitstrend. Das Ziel: Am Schreibtisch verwendete Arbeitsmaterialien sollten nicht in der Peripherie weit weg vom Körper eingesetzt werden. Das Maß aller Dinge sind der

Im Zentrum ist der arbeitende Mensch, Materialien liegen körpernah

Körper und eine entspannte Muskulatur. Befindet sich der Mensch im Zentrum seines Arbeitsplatzes, muss zum Beispiel auch die Schreibhand längst nicht mehr überanstrengt werden. Und wer sagt denn, dass eine Maus nur links oder rechts der Tastatur anzuordnen sei? Immerhin hat diese gängige Praxis bereits zu einem eigenständigen Krankheitsbild, dem »Mausarm«, geführt. Viel körpergerechter ist es, wenn die Maus in die Mitte der

Tastatur integriert ist und sowohl von der linken als auch der rechten Hand bedient werden kann. Die goldene Regel lautet: Je näher am Körper, desto angenehmer wird das Arbeiten, desto weniger groß ist der Kraftaufwand für Finger und Hand. Wer nicht nur auf den Monitor schaut, sondern immer mal wieder auch Notizen, Bücher, Ordner etc. beachten muss, ist gut beraten, wenn diese nicht irgendwo seitlich neben dem Körper liegen, was zur Folge haben kann, dass der Kopf verdreht und die Halswirbelsäule ungünstig belastet werden. Eine gute Lösung sind hier Vorlagenhalter, die sich über die Tastatur ziehen lassen und zudem schräg geneigt sind, sodass man beim Schreiben und Lesen geradeaus schauen kann – der Nacken wird sich dafür bedanken!

Das tut er übrigens auch, wenn der Monitor eine angenehme Höhe und Neigung hat. Tipp: Am besten in einer Fachagentur neue Systeme ausprobieren, sich individuell beraten lassen und Inspiration holen für einen modernen Arbeitsplatz, der auf diese Weise nicht zwangsläufig einen leidenden Rücken nach sich ziehen muss. ●

Rezept für ein gutes Rückgrat

»Die nächste Bewegung ist immer die beste« – damit raten Sportmediziner zu mehr Dynamik. Dahinter steckt die Erkenntnis: 80 Prozent aller Rückenschmerzen sind unspezifisch. Soll heißen: Die Hauptschuldigen sind banale Muskelverspannungen.

Stundenlanges Sitzen, Übergewicht, zu wenig Aktivität – all das führt mitten hinein in einen hausgemachten schmerzvollen Teufelskreis. Die gute Nachricht: »Meist lassen sich Rückenschmerzen durch gezielte Bewegung wieder in den Griff bekommen«, weiß der Hamburger Sportmediziner Klaus-Michael Braumann. Dabei kommt's überhaupt nicht darauf an, dicke Muskelpakete aufzubauen. Viel wichtiger für einen gesunden Rücken sind Stabilisato-

ren, kleine tief liegende Muskeln, die die Wirbel wie ein Korsett umspannen und so im Idealfall zu einer »Core-Stabilität« führen.

Seit 2011 läuft die größte bundesweite Untersuchung zum Thema »Rücken und Bewegung« mit dem sprechenden Titel »Ran Rücken«. Initiiert vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft, ist sie auf acht Jahre angelegt. 13 Institutionen sind involviert, an 6000 Probanden wird getestet. Erste Ergebnisse liegen vor: Am besten erreicht man diese kleinen tiefen Muskeln, indem man sich auf wackliges Terrain begibt.

Es muss nicht gleich die Slackline zwischen zwei Bäumen sein – ein Wackelparcours auf dem Kinderspielplatz aktiviert ebenfalls, und macht zudem noch Spaß. Und ein Pezziball kräftigt dynamisches Sitzen. Auch Wackelbrett, Balance-Pad, Tosu-Ball oder ganz profan ein Kissen, auf das man sich einbeinig stellt, haben eines gemeinsam: Sie fordern unser Gleichgewicht heraus. Was dabei im Körper passiert: Bei dem Versuch, trotz Störreizen die Balance zu halten, werden die kleinen Muskeln in der Tiefe angesprochen, die man mit Hanteltraining so schlecht ansteuern kann.

Probieren Sie dann auch noch, auf einer instabilen Basis einen Ball zu fangen, sind Sie auf dem richtigen Weg zu einem »Perturbationstraining«. Und das ist, so die Potsdamer Wissenschaftler von »Ran Rücken«, das bisher beste Rezept für einen gesunden Rücken. ●



»Nur Sie selbst spüren, welche Körperhaltung für Sie die richtige ist.«

Ein Beitrag von Volker Timm

Statt die Körperhaltung des Menschen von außen belehrend zu verbessern, sollte er selbst befähigt werden, seine Situation zu bewerten und zu optimieren. Durch diese neue Autonomie gelangt er nicht nur zu einer verbesserten körperlichen Gesundheit, sondern auch zu mehr Resilienz: Die Stressbewältigung fällt leichter und die Gefahr eines Burn-outs sinkt. Die IOE Fachagentur vermittelt die Kompetenz für diesen ganzheitlichen Umgang mit Menschen am Arbeitsplatz und bietet eine Qualifizierung zum Trainer für Körperzentriert Arbeiten® an.

KONTAKT: Volker Timm · IOE Fachagentur · office@ioe-fachagentur.eu · www.ioe-fachagentur.eu



Oft reichen schon ein paar kleinere Verhaltensänderungen und Veränderungen von Arbeitsplatz und Arbeitsabläufen, um einen guten Arbeitsplatz zu gestalten. Wichtig ist, sich innerlich und äußerlich zu zentrieren, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und Maus, Tastatur und Unterlagen körpernah anzuordnen.

Körperzentriert Arbeiten®

Ein Beitrag von Magdalena ApeL – IOE Fachagentur

Der menschliche Körper ist nicht für stundenlange statische Schreibtischarbeit gemacht.

Das Bewegungsdefizit bewirkt eine nachhaltig negative Beeinflussung der körperlichen und seelischen Gesundheit. Das Konzept Körperzentriert Arbeiten® geht einen neuen Weg. Es beschreibt eine Methodik, den Arbeitsplatz so zu gestalten, dass er dem Menschen gerecht wird. Kernpunkt des Konzepts ist die intuitive Ausrichtung aller Tätigkeiten um die Körpermitte mithilfe von Werkzeugen, die die Haltung unterstützen. Gut ausgestattete Anwender können mit ihrer Selbstwahrnehmung so agieren, dass die Büroumgebung ihre Gesundheit fördert und ihre Leistungsfähigkeit steigert. Sechs Werkzeuge bilden die Elemente von Körperzentriert Arbeiten®, die den Körper an seiner Mitte ausrichten: Monitorarme erhöhen die Flexibilität des Bildschirms. Je nach Körperhaltung und Ar-

beitsaufgabe muss eine optimale Ausrichtung entsprechend der Sichtachse möglich sein. Resultat sind positive Auswirkungen auf Augenmuskulatur und Halswirbelsäule. Tischpulte ermöglichen eine Anordnung von Papierunterlagen in der Sichtachse zwischen Monitor und Tastatur, was ein stetig wiederkehrendes Rotieren des Kopfes zu einer Seite und damit Fehlhaltungen und einseitige Belastungen unterbindet. Die Tischlehne wirkt der nach vorn geneigten Position bei der konzentrierten PC-Arbeit entgegen. Als Ablagefläche für die Unterarme entlastet sie Schulter und Nacken. Die Vertikalmouse sorgt dafür, dass die Hand eine natürliche Position einnimmt, ohne Elle und Speiche zu verdrehen. Die Belastung durch die wiederholten Bewegungen beim Navigieren und Klicken nimmt dadurch spürbar ab.

Die RollerMouse wird direkt vor dem Körper platziert und über einen Rollstab und mehrere Tasten bedient. Durch die zentrale Anordnung entfällt die Einseitigkeit bei der PC-Ar-

beit und die damit verbundenen Probleme werden positiv beeinflusst.

Das Gymba Stehboard bringt Dynamik im Stehen: Seine Bauweise ermöglicht Gehbewegungen, die die Muskelketten von der Fußsohle bis zur Halsmuskulatur ansprechen. ●



DIE RICHTIGEN WERKZEUGE ...

... machen den Unterschied am Schreibtisch: das ist Körperzentriert Arbeiten®

KONTAKT
IOE Fachagentur
Volker Timm
Oevelgönne 93
22605 Hamburg
Tel. (040) 30 96 92 20
office@ioe-fachagentur.eu
www.ioe-fachagentur.eu



Gelenke richtig schmieren
Viel Vitamin C (Kohl, Spinat, Paprika, Brokkoli etc.) in der Nahrung beugt Arthrose vor. Und in einer vergleichenden Zwillingstudie entdeckten britische Forscher, dass allicinhaltige Lebensmittel wie Knoblauch, Zwiebeln oder Lauch die Gelenke schützen.

Jeder einzelne Schritt zählt



Der Fahrstuhl ist tabu – wer etwas für seine Alltagsfitness tun will, steigt gerne Treppen und nutzt auch sonst jede Gelegenheit zur aktiven Bewegung.

Schon mal von »NEAT-Training« gehört? Interessant daran: Man verbraucht Kalorien und wird fit – ganz ohne Sportklamotten und Schwitzen.

Mehr noch: »NEAT« ist ein effektives Instrument, die eigene Gesundheit zu verbessern. Wer weiß, was dahintersteckt, kann über diese Form der Alltagsfitness – also »Non-exercise Activity Thermogenesis«, wie »NEAT« offiziell bezeichnet wird – einiges für sein Wohlbefinden tun. Der Hintergrund: All unsere physiologischen Aktivitäten, sei es Zähneputzen, Bleistiftspitzen oder Fußballspielen, summieren sich in der täglichen Energiebilanz. Zwei Mal pro Woche eine Stunde joggen und dabei jede Menge Kalorien in kurzer Zeit zu verbrauchen ist sicher löblich, doch halten Gesundheitsexperten das Propagieren einer anderen Idee von Fitness für noch zielführender: das Pensum der All-

tagsbewegungen kontinuierlich steigern und so die Lust auf Bewegung wecken und ritualisieren. Im Prinzip ist das ganz einfach. Denn jede kleinste Bewegung zählt aufs persönliche Energiekonto ein. Allein schon öfters im Stehen statt immer nur im Sitzen zu arbeiten macht einen Unterschied, meint der US-ame-

Einfach öfter mal im Stehen arbeiten

rikanische Fitness-Expertin Pete McCall. In jedem Fall treten dann auch Rückenschmerzen seltener auf, da sich durch einen häufigen Wechsel der Haltung die Hüftbeuger nicht so stark verkürzen. Zudem werden im Stand mehr Kalorien verbrannt als auf dem Bürostuhl – je nach Stehdauer und Ausgangsgewicht können sich allein durch diese Maßnahme einer US-Studie der Mayo

IMPRESSUM

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: ZEIT Verlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG, Helmut-Schmidt-Haus, Speersort 1, 20095 Hamburg
Geschäftsführung: Dr. Rainer Esser
Art Direktion: Kay Lübke, Dietke Steck
Realisierung: TEMPUS CORPORATE GmbH – Ein Unternehmen des ZEIT Verlags; Projektmanagement: Elena Matinski; Grafik: Sonja Feldkamp; Text: Cornelia Heim; Schlussredaktion: Frauke Franckenstein; Fotos: iStockphoto.com – gradyreese / spukato / sabelskaya
Anzeigenleitung: DIE ZEIT, Matthias Weidling (Gesamtanzeigenleitung), Nathalie Senden
Produktmanagement: Ute Klomp
Verkaufsführung: Maren Henke, Tel.: 040 / 32 80 152, maren.henke@zeit.de; Anzeigenpreise: Preisliste 62 vom 1. Januar 2018