

# Themenschwerpunkt: GESUND BEWEGEN

# GESUNDHEITSCHECK

## Bewegung smart an den Schreibtisch bringen

CORNELIA HEIM

**Umfragen zeigen, dass nahezu jedes Unternehmen hierzulande Computer einsetzt (94 Prozent). Klar, dass im Zuge der Digitalisierung ein großer Teil der arbeitenden Bevölkerung mittlerweile seine Arbeitszeit am Bildschirm verbringt.**

Dass Monitor-Arbeit hauptsächlich im Kopf stattfindet, hat aber Auswirkungen auf die orthopädische Gesundheit: Die muskuläre Beanspruchung wird immer weniger, Büroarbeiter werden unbeweglicher. Nach einer Studie der TK verbringt bereits die Hälfte der Deutschen ihr Leben im Energiesparmodus. Eine Vielzahl der 600 Muskeln des menschlichen Bewegungsapparats wird während der Arbeitszeit wenig bis gar nicht aktiviert.

Arbeitslose Muskeln verkümmern, und hochgezogene Schultern oder gebeugte Nacken, die bei der PC-Tätigkeit ständig ungewollt Überstunden in verkrampfter Haltearbeit machen müssen, sind notorisch verspannt und fangen irgendwann an, sich massiv zu beschweren. Wenig Bewegung und statische Arbeit sind die Hauptschuldigen von Rückenschmerzen, unter denen so viele Menschen leiden.

Was tun? Das Sitzen wird sich in der Dienstleistungsgesellschaft nicht abschaffen las-

sen. Nach einem Achtstundentag eine halbe Stunde zu joggen kann nicht alle Sitzschäden kompensieren. Besser ist es, Bewegung schlau in den Büroalltag zu integrieren. Prof. Gerhard Huber von der Universität Heidelberg zitiert Untersuchungen, wonach häufige Sitzunterbrechungen die Nachteile des Sitzjobs deutlich minimieren: Wer sechs Stunden sitzt und dabei alle 20 Minuten aufsteht, so Huber, arbeite deutlich gesünder als vier Stunden am Stück sitzen zu bleiben.

Eine gute Büroausstattung unterstützt das Bemühen um gesunde Bewegung im Job. So können z. B. Steh-Sitz-Tische, die per simplen Knopfdruck in ihrer Höhe verstellbar sind, dazu beitragen, dass der Büromensch öfter von rein sitzender in die stehende Tätigkeit wechselt. »Die beste Position für den Rücken«, empfiehlt auch der

### Statisches Sitzen am besten vermeiden

Hamburger Sportwissenschaftler Klaus-Michael Braumann, »ist immer die nächste«. Wer Fehlbelastungen meiden möchte, sollte als möglichst dynamisch sitzen – in der modernen Ergonomie kopieren Schreibtischstühle in Form eines Pferdesattels das aktive Sitzen auf einem echten Pferderücken. Nachgewiesenermaßen bringt Sattelsitzen die Wirbelsäule in eine natürliche Auf-



*Das Motto für gesunde Bewegung lautet: »Die beste Position für den Rücken ist immer die nächste.«*

richtung. Außerdem entlastet der eher offene Sitzwinkel zwischen Wirbelsäule und Oberschenkel ohnehin strapazierte Bandscheiben.

Doch gesunde Bewegung am Arbeitsplatz beschränkt sich längst nicht mehr nur auf einen passenden Schreibtisch oder Schreibtischstuhl. Die Fachagentur für Ergonomie IOE hat ein eigenes Konzept namens »Körperzentriertes Arbeiten« entwickelt. Ziel ist es, den Menschen und sein Arbeitsumfeld als lebendigen Prozess zu sehen und möglichst individuell zu unterstützen. Allerlei ergonomische Hilfsmittel machen den Arbeitsplatz zu einem dynami-

schen Ort. Bodenwippen sorgen dafür, dass man auf einem kippligen Stehboard gleichzeitig tiefer liegende Muskeln und seine Balance trainiert. Auch ist die Palette an individuellen

### Moderne ergonomische Produkte helfen

Tastaturen (z. B. in zwei Teilen) groß. Ein Fußpedal entlastet Hand und Finger durch vorbereitete Tastenbefehle beim Tippen. Auch die Rollerboards als lebendigen Prozess zu sehen und möglichst individuell zu unterstützen. Allerlei ergonomische Hilfsmittel machen den Arbeitsplatz zu einem dynami-

**Muskeln verbrauchen selbst im Schlaf Energie, machen also fit und helfen beim Abnehmen. Und Krafttraining funktioniert sehr gut auch mit dem Einsatz des eigenen Körpergewichts.**

CORNELIA HEIM

**Fehlhaltungen und einseitige Belastung können Muskeln beeinträchtigen sowie ernsthafte Bewegungseinschränkungen auslösen. Ein großes Spektrum an physiotherapeutischen Behandlungsformen kann für Abhilfe sorgen.**

Nicht immer sitzt der Schmerz auch an der ursächlichen Stelle. Speziell ausgebildete Therapeuten, wie zum Beispiel aus dem Physio-Team Laun GmbH der Hamburger Praxis für Physiotherapie & medizinische Trainingstherapie wissen genau, wo sie ansetzen müssen, um Blockaden zu lösen. Fünf Methoden im Überblick:

Ziel der **Manuellen Therapie** ist es, Funktionsstörungen in Gelenken oder Muskeln aufzuspüren und das betroffene Gelenk (z. B. Hüfte, Knie, Schulter) mittels bestimmter Bewegungstechniken oder Handgriffen zu mobilisieren. Die **manuelle Lymphdrainage** konzentriert sich auf Schwellungen in Armen und Beinen. Der Behandler arbeitet mit leichtem Druck und verschiebt das Gewebe durch kreisförmige Bewegungen. Dadurch wird der Lymphfluss angeregt. Im Unterschied zur klassischen Massage werden hier Haut oder Unterhautbereich massiert. Bei der **klassischen Massage** hingegen umfasst das Griffrepertoire das Ausstreichen, Kneten oder Walzen von Muskeln und Bindege-

webe mit dem Ziel, tiefere Muskelblockaden zu lösen.

Die Therapie mit dem komplizierten Namen **Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation**, kurz PNF, eignet sich für jene, die über Muskelschwächen, Bewegungs- oder Koordinationsstörungen klagen. Die motorische Leistung soll durch das Stimulieren von Rezeptoren verbessert werden. Dehnung und Zug, Grifftechniken und Widerstand, aber auch verbale und visuelle Reize kommen zum Einsatz.

Beim **Kinesio-Taping** hingegen werden bunte Klebebänder mit gezieltem Zug auf betroffene Muskelpartien aufgeklebt. Vorteil der erst 20 Jahre alten Technik: Sie stimuliert die Selbstheilungskräfte. ●



Mit viel Fingerspitzengefühl oder kräftigem Griff? Ausgebildete Therapeuten spüren, wo ein schmerzender Muskel Unterstützung gebrauchen kann.

## Körperzentriert Arbeiten® an der Mensch-Maschine-Schnittstelle

EIN BEITRAG VON VOLKER TIMM

»Auf die Frage, ob sie täglich Maschinen bedienen, antworten viele Arbeitnehmer: »Nein, ich arbeite im Büro.« Genau dort interagieren wir aber täglich über Stunden mit der Rechenmaschine PC. Die spannende Frage ist, wie wir die Mensch-Computer-Interaktion gesünder gestalten können. Soft- und Hardware sind auf dem neuesten Stand der Entwicklung, aber sind wir das auch auf der Nutzerseite? Oder wäre da mal ein Update notwendig? Körperzentriert Arbeiten® liefert dafür das Werkzeug zusammen mit dem Know-how, es richtig einzusetzen. Für mehr Gesundheit am Schreibtisch.«

**KONTAKT:** Volker Timm · Oevelgönne 93 · 22605 Hamburg  
kza@ioe-fachagentur.eu · www.ioe-fachagentur.eu

## »Wer sich regelmäßig bewegt, lebt länger«

EIN BEITRAG VON TIMON LAUN, B.A.(NL), PHYSIOTHERAPEUT

»Wir machen am Tag nur ca. 1500 Schritte – empfohlen werden laut WHO aber 10 000. Studien haben gezeigt, dass moderate körperliche Aktivität das Sterberisiko um 20 Prozent vermindert. Dabei ist es nicht notwendig, sich durch Jogging oder im Fitnessstudio abzuarbeiten. Schon etwas mehr Bewegung kann große Wirkung auf Gesundheit und Lebensqualität haben. Versuchen Sie am besten, immer mehr Schritte einzubauen, zum Beispiel jede Woche 500 Schritte mehr. Nutzen Sie Treppen anstatt des Fahrstuhls oder das Fahrrad anstatt des Busses oder Autos.«

**KONTAKT:** Physio Team Laun · Praxis für Physiotherapie und medizinische Trainingstherapie  
Niedersachsenweg 3 · 21079 Hamburg · Tel. (040) 764 35 72 · www.physio24.de

## GESUNDHEITSTIPPS

### 1. Keine Frage der Technik

*Statt per bloßem Knopfdruck elektrische Geräte (vom Bleistiftanspitzer bis zum Rollo) zu bedienen, lieber öfter selbst Hand anlegen und so die eigene Armkraft trainieren.*

### 2. Routinen aufbrechen

*Warum nicht mal rückwärts die Treppe hinaufgehen, beim Telefonieren auf einem Bein stehen oder bei einer Konferenz auf und abgehen? Neue Bewegungsmuster aktivieren Gehirn und Körper.*

### 3. Beinarbeit geht auch im Sitzen

*Pedale unterm Schreibtisch halten Kreislauf und Beine in Schwung.*



Ab 2019 bietet die IOE Fachagentur für Ergonomie eine Zertifizierung im Rahmen der Weiterbildung zum Trainer für Körperzentriert Arbeiten® (KZA) an. Interessenten melden sich bitte unter office@ioe-fachagentur.eu

## Jetzt Körperzentriert Arbeiten®

EIN BEITRAG VON MAGDALENA APEL – IOE FACHAGENTUR

**Büroarbeit: Das ist stundenlanges statisches Sitzen am Schreibtisch und bedeutet puren Stress für unseren Körper. Die Folgen lassen nicht lange auf sich warten und äußern sich als Verspannungen und Rückenschmerzen. Körperzentriert Arbeiten® ist ein Konzept, das dem entgegenwirkt und den Alltag erleichtert.**

Schreibtisch, Bürostuhl, Tastatur: nach DIN produziert, aber viel zu selten im Sinne des eigentlichen Nutzers gestaltet. Dabei wäre es doch sinnvoll, den eigenen Körper in den Mittelpunkt zu stellen, wenn es um die Einrichtung des Arbeitsplatzes geht. Denn das Ziel ist es, schmerzfrei und produktiv zu arbeiten und dabei gesund zu bleiben. Diesen Ansatz verfolgt der Hamburger Ergonomispezialist und Feldenkraistherapeut Volker Timm mit seinem Konzept Körperzentriert Arbeiten®. Es basiert auf seinen langjährigen Erfahrungen aus der Büroergonomie und wurde 2017 von

der Aktion Gesunder Rücken e.V. zertifiziert.

Zahlreiche Studien belegen, dass Fehlhaltungen im Büroalltag oftmals durch falsche Arbeitsweisen ausgelöst werden: Die schlechte Positionierung der Arbeitsmittel führt zu einer unnatürlichen Haltung. Das spielt eine wichtige Rolle bei Erkrankungen des Bewegungsapparates. Für eine gesunde Körperhaltung sollten alle Tätigkeiten zur Körpermitte hin ausgerichtet werden. »Das ist das Kernstück von Körperzentriert Arbeiten®, sagt Timm. »In der Mitte liegt die Kraft. Der Körper bewegt sich harmonischer, da das Bewegungsmuster viel natürlicher ist. Der Nutzer spürt das intuitiv und profitiert von einer besseren Selbstwahrnehmung als Basis für gesunde Leistungsfähigkeit bei der Arbeit.«

Dabei ist es wichtig, alle Bereiche des Körpers zu unterstützen – durch die Wahl des richtigen Arbeitsmittels. Verschiedene Werkzeuge von Monitorarm bis Tischlehne entlasten unterschiedliche Bereiche. Zusammen bewirken sie eine zentrale Ausrichtung des Körpers,

die die Haltung spürbar verbessert und Verspannungen der Muskulatur mindert. Im Ergebnis sorgt Körperzentriert Arbeiten® für optimale Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz, damit sich Wohlbefinden und Kreativität maßgeblich erhöhen. ●



### IN DER MITTE LIEGT DIE KRAFT

Oft reichen schon ein paar kleinere Veränderungen von Büroarbeitsplatz und Verhalten, um den Körper in eine gesunde Haltung zu bringen und sich innerlich und äußerlich zu zentrieren.

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

### IMPRESSUM

**Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:** ZEIT Verlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG, Pressehaus, Speersort 1, 20095 Hamburg **Geschäftsführung:** Dr. Rainer Esser **Art Direktion:** Kay Lübke, Dietke Stock **Realisierung:** TEMPUS CORPORATE GmbH – Ein Unternehmen des ZEIT Verlags; **Projektmanagement:** Elena Matinski; **Grafik:** Jörg Maaßen; **Texte:** Cornelia Heim; **Schlussredaktion:** Frauke Franckenstein; **Fotos:** iStockphoto (3) **Produktmanagement:** Ute Klemp **Anzeigenleitung:** DIE ZEIT, Matthias Weidling (Gesamtanzeigenleitung), Nathalie Senden **Verkaufsleitung:** Maren Henke, Tel.: 040/32 80 152, henke@zeit.de; **Anzeigenpreise:** Preisliste Nr. 63 vom 1. Januar 2018