

# DIE BEWEGTE FRAU

Häufiger  
Wechsel  
bringt  
den Kick

**Morgens um 10.00 Uhr in Deutschland. Mit entspanntem Gesichtsausdruck lehnt sich Ulrike in ihrem Bürodrehstuhl weit zurück. Karin steht an ihrem Stehpult und lässt die Innenflächen ihrer Hände wohligh ihren Rücken hinaufgleiten. Irene sitzt aufrecht in ihrem Stuhl und schiebt ihr Becken wiederholt vor und zurück. Ein neuer Film von Doris Dörrie? Nein – weit gefehlt! Was die drei Damen im Team-Büro hier in ihrer kurzen Pause machen, ist angewandte Ergonomie. Peter H. Feldmann über Verhaltenstechniken und Übungen, die vor Bewegungsmangel, dem Feind Nummer Eins an jedem PC-Arbeitsplatz, schützen.**

## TIPP

Der ständige Wechsel zwischen Stehen und Sitzen erhöht die Stoffwechselaktivität und optimiert die Nährstoffversorgung der Bandscheiben. Man weiß heute, dass sich die Motivation und die Arbeitszufriedenheit dadurch deutlich verbessern.



Foto: König+Neurath.

An ihrem ersten Arbeitstag hat die Neue nur den Kopf geschüttelt, als sie den Kolleginnen zusah. In den folgenden Tagen hatte sie immer wieder große Mühe einen Lachanfall zu unterdrücken. Und dann gab es plötzlich die Situation, dass der Chef mitten in eine solche Übungs-Szenerie hereinplatzte, das Treiben wohlwollend bemerkte und sagte: „Entschuldigen Sie bitte die Störung, meine Damen. Toll, dass Sie das so konsequent machen. An Ihnen könnten sich einige ein Beispiel nehmen. Ich komme in fünf Minuten wieder“. Susanne konnte sich nur noch wundern. Den kleinen Seitenhieb nahm sie gelassen hin und machte im Büro in Richtung Bewegung weiter wie zuvor: nämlich gar nichts. „Von wegen Beispiel nehmen. In meiner Freizeit treibe ich mehr Sport als alle anderen zusammen“, rechtfertigte sie sich vor sich selbst. „Ich verstehe gar nicht, dass der Chef so darauf abfährt.“

## Wer nicht hören will, muss fühlen

Auch als Susanne erfuhr, dass betriebliche Gesundheitsförderung ein fester Bestandteil in der Personalentwicklung ihres Arbeitgebers war, ließ sie sich im wahrsten Sinne des Wortes zu nichts bewegen. Mit Ausnahme der Mittagspause klebte sie von Arbeitsbeginn bis Arbeitsende in ihrem Bürostuhl und stand nur auf, wenn es die Arbeitssituation oder ein gewisses physisches Bedürfnis erforderte. Als sie feststellte, dass ihre Kolleginnen viel fitter waren als sie selbst, fand sie dafür vielerlei Erklärungen; nur nicht die ihrer eigenen Unbeweglichkeit

*Der ständige Wechsel  
zwischen Stehen und  
Sitzen macht fit.*

während des kompletten Arbeitstages. Solange, bis sie anfang sich fast täglich mit Kopf- und Rückenschmerzen zu plagen, die sie zeitweise fahl und faltig aussehen ließen. Auch die gute Haltung, auf die sie immer so stolz gewesen war, ließ bei solchem Ungemach viel zu wünschen übrig.

Susanne glaubte zwar immer noch nicht recht an das Bewegungswunder im Büro, entschloss sich aber, dem Rat eines Orthopäden folgend, mitzumachen. „Schaden kann es schließlich nichts. Und wir sind ja unter uns“. Als Erstes begann sie, die Möglichkeiten ihres Steh-/Sitzarbeitsplatzes konsequent zu nutzen. Etwa alle halbe Stunde lässt sie nun die Arbeitsplatte per Knopfdruck bis auf Stehhöhe hochfahren und arbeitet dann in dieser Position ganz normal an ihrem PC weiter. Nach ungefähr zwanzig Minuten Stehen das gleiche Spiel umgekehrt. Die Tischplatte wird auf die einmalig programmierte Sitzhöhe heruntergefahren und Susanne setzt sich vor ihren Computer. „Ich merke richtig, wie diese ständige Bewegung meine Rückenmuskulatur stärkt“, freut sich die neue Kollegin nach einigen Wochen. „Meine Schultern und mein Nacken sind entspannter und ich fühle mich insgesamt viel wohler. Ich bin sogar der Meinung, dass ich jetzt viel besser denken kann, denn ich werde mit meiner Arbeit schneller fertig. Der Stellungswechsel bringt mir den richtigen Kick“.

Was Susanne subjektiv erlebt, bestätigt unter anderem eine Studie des IfBE, der zufolge die Steh-/Sitzdynamik das Herz-Kreislaufsystem aktiviert und das Gehirn stimuliert. Das führt zu einer bis zu 20 % höheren Leistung. Kein Wunder also, dass der Chef Susanne für ihre Konsequenz beim Wechsel zwischen Stehen und Sitzen inzwischen ebenso gelobt hat wie die anderen für ihre Bewegungsübungen.

### **Dynamik bringt Anerkennung – beruflich und privat**

Auch bei sitzender Tätigkeit hat Susanne ihr Verhalten mittlerweile komplett geändert. Statt wie angeschweißte auf Ihrem Stuhl zu sitzen, wechselt sie nun häufig von der vorderen in die mittlere und hintere Sitzposition. Damit Sitz und Rückenlehne ihres Bürostuhls ihren Körper bei diesem so genannten dynamischen Sitzen bestmöglich unterstützen, hat sie ihren Stuhl exakt auf ihr Körpergewicht und ihre Körpermaße ein-

## ÜBUNG

Unserer Bandscheiben leben von der Bewegung, denn diese sorgt für die Zufuhr von Nährstoffen. Wie ein Schwamm nimmt die Bandscheibe bei Entlastung Nährflüssigkeit auf und gibt diese bei Belastung wieder ab. Eine dauernde Belastung würde somit zu einem "Austrocknen" führen. Allein für unsere Wirbelsäule ist die regelmäßige Bewegung daher lebenswichtig.

Auch wer dynamisch sitzt und zwischendurch im Stehen arbeitet, sollte sich regelmäßig eine sanfte Bandscheiben-Massage gönnen; so wie Irene. Mit dieser Übung mobilisiert sie Ihre Wirbelsäule und regt den gesamten Stoffwechsel an:

- Aufrecht in die Mitte der Sitzfläche setzen. Eine Hand drückt auf den Bauch, eine auf den Rücken. Becken gegen den Druck nach vorne kippen und einen Hohlrücken bilden.
- Danach das Becken gegen den Druck der Hand zurückrollen, bis ein Rundrücken entsteht. Nach dreimaliger Wiederholung die Hände wechseln.

gestellt. Wie man das macht, berichtete *tempa* bereits in Ausgabe Nr. 03/2005. Bei einigen Telefonaten nutzt Susanne die Gelegenheit zum Relaxen: Sie lehnt sich so weit wie möglich zurück und atmet tief durch. Bei den anderen Gesprächen steht sie auch am Arbeitsplatz, das bringt nicht nur die kleine Entspannung zwischendurch – die insbesondere unsere Wirbelsäule braucht –, sondern tut auch der Telefonstimme gut, die am anderen Ende der Leitung fließend und freundlich klingt.

Inzwischen macht Susanne sogar die Bewegungsübungen mit, auf die ihre Kolleginnen schwören und die sie anfangs so albern fand: jede Stunde fünf Minuten lang. „Es ist einfach genial, wie viel man mit so wenig erreichen kann“, freut sich Susanne. „Seit ich meine Einstellung geändert habe und im Büro den ganzen Tag über in Bewegung bleibe, bin ich entspannter, ausgeruhter und konzentrierter. So macht meine Arbeit viel mehr Spaß und die Ankerkennung meines Chefs ist mir gewiss. Vor allem aber habe ich nicht länger Kopf- oder Rückenschmerzen und mein Partner hat wieder Glanz in seinen Augen und macht mir wieder Komplimente, wenn wir uns abends sehen.“

Weitere Übungen, mit denen Sie sich fit halten, finden Sie unter:

**[www.buerorater.de](http://www.buerorater.de)**  
**[www.koenig-neurath.de](http://www.koenig-neurath.de)**