

MANUSKRIFT ZUM THEMA „GESUND BEWEGEN“.

[Begrüßung]

Heute geht es um »gesunde Bewegung in der Arbeitswelt«.

Einstiegsthese.

Erzieher, Pflegekräfte, Immobilienkaufleute, LKW-Fahrer, Professoren, Maler, Köche, Banker, Busfahrer, Elektriker, Lehrer, und, und, und... - Eins ist klar: Die Berufspalette ist bunt. Mindestens genauso facettenreich sind auch die Arbeitstätigkeiten und Bewegungsabläufe, die diese begleiten. Die Erzieherin sitzt nicht selten auf viel zu kleinen Stühlen, die Pflegekraft ist den ganzen Tag auf der Station oder dem Wohnbereich unterwegs, und wieder andere wie der Maler, Elektriker oder Koch heben und tragen unzählige Male verschiedenste Gegenstände von A nach B und arbeiten in unterschiedlichsten Körperhaltungen. All diese Berufe sind im gewöhnlichen Arbeitsalltag bereits viel unterwegs und ständig in Bewegung. Dem gegenüber gibt es Berufstätige, die während eines normalen Arbeitstages viel sitzen und sich wenig bewegen – die klassische „Sitzende Tätigkeit“ von Büroangestellten eben.

All diese Beispiele zeigen, wie viel oder wenig und auch wie vielseitig beziehungsweise einseitig wir uns bei der Arbeit bewegen. Letztendlich kommt es wie immer im Leben auf die richtige Balance und auf den Wechsel zwischen Be- und Entlastung an. Wie Dein konkreter Arbeitsalltag auch aussehen mag, ob Du körperlich anstrengende Tätigkeiten verrichtest und ständig in Bewegung bist oder ob Du einen klassischen Bürojob hast und viel sitzt: Bei beiden Varianten sind die richtige Haltung und ein gesundes Maß an Bewegung enorm wichtig. Und das ist das Entscheidende! In dieser Folge möchte ich Dir zeigen, wie Du Dich im Alltag bewusst bewegen kannst. Das fängt beim Sitzen und Stehen an und reicht bis zum Heben und Tragen. Außerdem zeige ich Dir, wie Du für mehr und ausgleichende Bewegung sorgen kannst. Nimm für Dich das Passende mit und probiere es in Deinem Alltag aus. Damit das klappt, starten wir direkt!

Themenblock B: Sitzen, Stehen, Heben & Tragen.

Wie Du bereits weißt: Bewegung ist das A und O und enorm wichtig für unsere Gesundheit. Wir stärken damit unsere Muskulatur und beugen zahlreichen Beschwerden und Krankheiten vor. Du kennst es be-

stimmt auch: Da zwickt es nach Feierabend mal wegen einer „blöden“ Bewegung oder der Nacken verspannt aufgrund einer falschen Sitzhaltung. Damit Du das zukünftig vermeiden kannst, zeige ich Dir ein paar Kniffe, auf die Du achten kannst.

Lass uns mit dem ergonomischen Sitzen starten. Und ja, bei so etwas Alltäglichem wie dem Sitzen, kann man tatsächlich einiges falsch machen. Also worauf musst Du achten? Zuerst einmal ist es wichtig, einen passenden Stuhl zu haben. Idealerweise ist Dein Bürostuhl höhenverstellbar und verfügt über verschiedene Sitzkrücken wie Armlehnen und Stützen. Doch wie stellt man nun alles korrekt ein? Die Höhe Deines Bürostuhls sollte so eingestellt sein, dass sich Dein Becken leicht oberhalb der Knie befindet, während Deine Füße fest auf dem Boden stehen. Der Sitzwinkel ist demnach etwas größer als 90 Grad. Deine Schultern sollten locker nach unten hängen. Die Tischhöhe ist dann richtig, wenn Du Deine Arme mit einem Ellenbogenwinkel von 90 Grad auflegen kannst. Falls Armlehnen vorhanden sind, kannst Du diese natürlich auch benutzen. Versuch' Deinen Rücken auch im Sitzen gerade zu halten. Du kannst die Rückenlehne auch immer mal wieder zur Entlastung der Wirbelsäule und der Rückenmuskulatur nutzen. Wichtig ist nämlich, dass Du dynamisch und aktiv sitzt. Auf den Punkt gebracht: Wechsel regelmäßig die Sitzposition.

Jetzt weißt Du also schon, worauf es beim Sitzen so ankommt. Machen wir weiter mit dem Stehen. Vielleicht ist langes Stehen auch Teil Deines Arbeitsalltags. Also worauf kommt es an? Wir machen den Check: Gerade bei längeren Phasen des Stehens sacken wir gerne in uns zusammen. Versuche immer wieder dran zu denken, Dich selbst zu beobachten: Fallen meine Schultern nach vorne, ist der Kopf vorgestreckt und der Rücken rund? Eine bewusste Wahrnehmung der Körperhaltung und eventueller Fehlhaltungen ist schon mal ein guter Schritt, um eingefahrene Muster aufzuweichen. Denn beim Stehen ist, genauso wie beim Sitzen, eine aufrechte Körperhaltung wichtig. Beide Füße stehen dafür fest auf dem Boden – etwa schulterbreit. Vorsicht – oft überschätzen wir die Breite unserer Schultern, also gerne mal vor dem Spiegel den richtigen Abstand checken! Deine Knie sind in dieser Position ganz leicht gebeugt und Dein Becken steht in Mittelstellung. Dadurch sicherst Du Deine aufrechte Wirbelsäule. Hebe nun noch das Brustbein leicht an und halte Deinen Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Versuche, Dir diese paar Punkte regelmäßig vor Augen zu führen. Denn je häufiger Du Dich an diese Haltung erinnerst, desto selbstverständlicher wird sie.

Wie am Anfang schon festgestellt: Es gibt so viele Berufe, in denen nicht das Sitzen oder Stehen, sondern die Bewegung ein ständiger Begleiter ist. Und Bewegung ist nicht gleich Bewegung – das ist klar. Ich möchte den Fokus daher nun noch auf das rückengerechte Heben und Tragen legen. Schau, wie sich beides ganz konkret in Deiner Arbeitstätigkeit darstellt. Was und wie tust Du es? Wichtig beim Heben ist erstmal: Wende bloß kein Hau-Ruck-Verfahren an. Sondern hebe Gegenstände mit Bedacht und Kontrolle – erst recht, wenn sie schwer sind! Also nimm einen breiten Stand ein, halte Deinen Rücken gerade, schiebe den Po nach hinten. Dadurch hast Du einen Kniewinkel von circa 90 Grad – das ist perfekt! Wenn Du einen Gegenstand jetzt hebst, nutze die volle Beinkraft und spanne die Muskulatur gut an. Beim Tragen des Gegenstandes ist es dann wichtig, diesen dicht am Körper zu haben. Dadurch machst Du es Dir viel

leichter. Eine Wasserkiste würdest Du ja auch nicht mit gestrecktem Arm aus dem Keller in die Wohnung tragen. Im Idealfall stehen Dir aber Hilfsmittel, wie Sackkarren oder Rollwagen zur Verfügung – sie können eine wertvolle Entlastung für Deinen Rücken sein!

Themenblock B: Darüber hinaus...

Bis jetzt hast Du viel über die gesunde Bewegung am Arbeitsplatz erfahren. Natürlich kannst Du die Tipps aber auch auf Deine Freizeit übertragen.

Schaffe Dir eine gesunde Bewegungsroutine – bei der Arbeit und zu Hause.

- Du kannst nach dem Aufstehen und vor dem Schlafengehen beispielsweise Dehn- und Mobilisierungsübungen durchführen. Strecke Dich im Ganzen aus, dehne die Arme, versuche mit den Fingerspitzen die Fußspitzen zu berühren. Sei kreativ – aber bleib dran!
 - Eine weitere Möglichkeit: Nimm jeden Tag vor dem Spiegel mindestens einmal eine aufrechte Haltung ein. So bekommst Du ein besseres Gefühl für Deine eigene Körperhaltung.
 - Auch im Arbeitsalltag kannst Du für einen passenden Ausgleich sorgen. Wenn es mal wieder zwickt und zwackt, dann mobilisiere Deine Gelenke. Kreise dafür mit den Schultern, erst nach hinten anschließend nach vorne. Oder rolle Deine Wirbelsäule, wortwörtlich ein. Stütze hierfür Deine Hände auf die Oberschenkel und rolle Dich Wirbel für Wirbel ein. Anschließend bringe Dich wieder in eine aufrechte Körperhaltung. Viele solcher kleinen Ausgleichsübungen, können Teil Deines Alltags werden!
 - Auch wenn Du Dich im Arbeitsalltag bereits viel bewegen solltest: Integriere Bewegung gezielt in Deine Freizeit. Suche Dir etwas, das Dir Spaß macht und ein guter Ausgleich ist. Verbinde mit Bewegung ein positives Gefühl. Als kleiner Tipp: Habe die Sporttasche am besten bereits fertig gepackt. – Dann ist der innerliche Schweinehund leichter zu überwinden!
 - Und merke Dir eins: Gerade eine gegensätzliche Bewegung tut Dir besonders gut! Überlege hierfür einmal: Wie sieht Dein Tag gewöhnlich aus und was tust Du? Bist Du einseitigen Belastungen ausgesetzt? Eine Kassiererin zum Beispiel scannt die Produkte an der Kasse immer in eine Richtung hin ab. Für sie wäre es besonders wichtig, auch die gegensätzliche Bewegung zu trainieren, um einer Fehlbelastung vorzubeugen. Gibt es bei Dir ähnliche Bewegungsabläufe? Reflektiere einmal Deinen Arbeitsalltag oder nutze hierfür doch mal gezielte Angebote in einem Fitnessstudio. Gute Trainer können Dir bei der Wahl von passenden Übungen behilflich sein und berücksichtigen dabei auch Deinen Trainingsstand und Deine Arbeitstätigkeit.
-

Ende des Berichts/ Verabschiedung.

Fassen wir noch einmal zusammen: Durch gezielte Bewegung und richtiges Verhalten im Alltag, kannst Du zahlreichen Belastungen vorbeugen. Auch wenn Du mit vielen körperlichen Belastungen konfrontiert bist, kannst Du sie meistern!

Zur Umsetzung lässt sich für Dich also zusammenfassen:

- Bewege Dich sicher und bewusst,
- Nutze Hilfsmittel sowohl beim Sitzen als auch beim Heben und Tragen und
- integriere gesunde Bewegung in Deine Freizeit – für einen guten Ausgleich!

Ich wünsche Dir viel Spaß dabei!

[Verabschiedung]