



Sitzen ist heutzutage bekanntlich das neue Rauchen. Kann man einen „sitzenden“ Arbeitstag einigermaßen gesund gestalten – und wenn ja, wie? „Moderne Erwerbsarbeit, Home-office-Modelle und digitale Gewohnheiten führen dazu, dass Beschäftigte oft acht, neun oder mehr Stunden täglich im Sitzen verbringen“, gibt man bei **IBG** (Innovatives Betriebliches Gesundheitsmanagement) zu bedenken. „Zudem gibt es auch keinen Arbeitsstuhl, der allen unseren Bedürfnissen gerecht wird.“

Bewegung sei das All-inclusive-Medikament – einzigartig, kostenlos, effektiv und ohne Nebenwirkungen. „Studien beweisen, dass regelmäßige Bewegung nicht nur für unseren Stütz- und Bewegungsapparat wesentlich ist, sondern generell eine sowohl kurative als auch präventive Wirkung hat: Stressabbau, Gewichtsreduktion, Erhöhung der Knochendichte, bessere Schlafqualität, vermindertes Risiko für Bluthochdruck, Schlaganfall, Brust- und Darmkrebs sowie Diabetes mellitus Typ 2“, heißt es von IBG-Seite.

Die Gesundheitsprofis der Unternehmensberatung im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements haben ein paar Tipps zusammengetragen, wie man einen klassischen Büroarbeitstag dennoch „gesund“ gestalten kann. Denn: „Die Konsequenzen eines überwiegend sitzenden Arbeitsalltags können gravierend sein. Das Sitzen bietet uns zwar Halt und Stabilität und die Möglichkeit, uns zurückzulehnen, verleitet uns aber auch zu einem statischen Arbeitstag in einer Zwangshaltung“, erklärt Matthias Welkens, Gesundheitsexperte bei IBG. „Für Betriebe ist dies die Chance, aus einem statischen einen dynamischen Arbeitsplatz zu machen, die Mitarbeitenden zu sensibilisieren und einzuladen, sich trotz sitzenden Berufs regelmäßig zu bewegen. Für viele ist Bewegung nicht nur eine körperliche Wohltat, sondern auch ein Turbo für neue Ideen.“

IBG empfiehlt Betrieben, Bewegung sowohl im Bereich der Verhältnis- als auch der Verhaltensergonomie in die

Bewegungs- Pille

**In Zwangshaltung.
Warum langes Sitzen im
Arbeitsalltag nicht harmlos ist –
und was Unternehmen tun können.**

Unternehmensstrategie sowie ins betriebliche Gesundheitsmanagement zu integrieren.

Zu den Handlungsempfehlungen zählt beispielsweise, eine aktive Arbeits- und Pausenroutine in den Berufsalltag zu integrieren. Das heißt: regelmäßig die Arbeitshaltung wechseln und kurze Bewegungseinheiten

einbauen – idealerweise zwei bis drei Mal pro Tag für wenige Minuten. Diese Art der Pause sollte gezielt angeboten und gefördert werden, eventuell mit Unterstützung von geübten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Ein weiterer Punkt ist die ergonomische Arbeitsplatzgestaltung: Stehpulte, elektrisch höhenverstellbare Arbeits-tische, bewegungsfreundliche Sitzmodelle und das Angebot für Mikro-Aktivitäten. Also: Besprechungen im Stehen oder Gehen, offizielle Bewegungszonen, aufzugsfreie Tage oder Steh-Ecken.

Sitzen verleitet zu einem statischen Arbeitstag – die Konsequenzen können gravierend sein.

Matthias Welkens,
Gesundheitsexperte, IBG

Um die Bewegungskultur in Unternehmen zu verbessern, können laut IBG des Weiteren beispielsweise Sensibilisierungskampagnen oder Workshops mit unterschiedlichen Bewegungsangeboten forciert werden. Es gelte aber auch die Vorbildwirkung der Führungskräfte, um Mitarbeitende zu mehr Alltagsbewegung zu motivieren. Betriebsinterne Yoga- oder Stretching-Einheiten sowie die Möglichkeit für ein Job- oder Firmenrad sollten ebenfalls angedacht werden. „Gesundheit im Betrieb darf nicht erst dann relevant sein, wenn Menschen krank werden“, meint Welkens: „Wir müssen präventiv denken und organisieren – damit das Sitzen nicht zur Belastung, sondern als positive Unterstützung wahrgenommen wird.“ **sfi**