

ERGONOMIE AM ARBEITSPLATZ **- IHR RATGEBER FÜR GESUNDES ARBEITEN -**

IN ZUSAMMENARBEIT MIT EXPERTEN FÜR MEDIZIN,
PHYSIOTHERAPIE, SPORT UND ERNÄHRUNG



SCHÄFER SHOP

IHR ERGONOMIE BERATER

1. Gesundheit am Arbeitsplatz - Ihr Ergonomieberater	4
2. Ergonomie am Arbeitsplatz - Was ist das überhaupt?	5
3. Unsere Experten	7
4. Kundenumfrage	9
4. a) Durchführung und Ziel	9
4. b) Ergebnisse	11
5. Warum gesundes Arbeiten produktives Arbeiten ist	20
6. Gesundheitliche Risiken am Arbeitsplatz	23
7. Äußere Faktoren:	
Ihr ergonomischer Arbeitsplatz	26
7. a) Ausstattung	29
7. b) Akustik	32
7. c) Licht	35
7. d) Klima	37



IHR ERGONOMIE BERATER

8. Innere Faktoren:

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor 39

8. a) Warum ist Sport so wichtig? 40

8. b) Die richtige Ernährung 48

8. c) Richtig sitzen 58

8. d) Richtig heben und tragen 65

8. e) Rückenübungen am Arbeitsplatz 70

9. Wo bekomme ich Unterstützung?

77

9. a) Das muss Ihr Arbeitgeber leisten 78

9. b) Krankenkassen und Rentenversicherung 80

10. Schäfer Shop unterstützt Sie gerne:

So gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz ergonomisch 81

11. Experten-Interviews 83

12. Quellenverzeichnis 153



1. Gesundheit am Arbeitsplatz

20 Millionen Menschen in Deutschland sind physisch oder psychisch krank, knapp die Hälfte aller Erwerbstätigen. Der Grund: Überbelastung am Arbeitsplatz.

Der "Fehlzeitenreport 2015" der AOK zeigt, dass ein Arbeiter im Jahr durchschnittlich 10 Tage wegen Erkrankungen des Atemwegssystems, der Psyche oder des Herz-/Kreislaufsystems fehlt. Mit Erkrankungen des Muskel-/Skelettsystems sieht es noch prekärer aus:

Rund 20 Tage haben Arbeitnehmer zum Beispiel aufgrund von Rückenschmerzen ihrer Arbeit nicht nachkommen können.

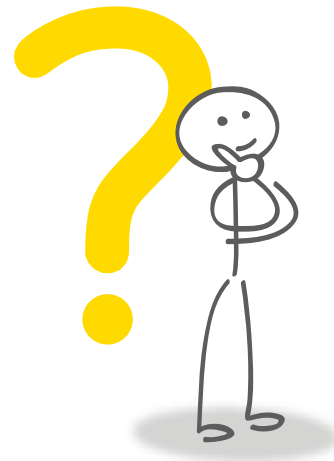
Erschreckende Zahlen.

Es wird deutlich: **Arbeit in Deutschland macht krank.** Und von Jahr zu Jahr steigt die Zahl derer, die an ihrem Arbeitsplatz erkranken. Dagegen müssen wir dringend etwas unternehmen. Eine Orientierung in Richtung Ergonomie und

Gesundheit ist heute wichtiger denn je.

Dabei wollen wir Sie mit diesem Handbuch unterstützen: Gemeinsam mit fünfzehn deutschlandweiten Experten für Medizin, Physiotherapie, Sport und Ernährung haben wir für Sie diesen Ratgeber entwickelt, der Sie Schritt für Schritt auf dem Weg zum ergonomischen Arbeiten begleitet.

Sie werden sehen, dass schon kleine Veränderungen viel bewirken können.



2. Ergonomie am Arbeitsplatz

Was ist das überhaupt?

Wie oft leiden Sie während oder nach Ihrer Arbeit unter Rückenschmerzen und anderen Beschwerden? Schmerzen gehören heute leider zum Alltag der meisten Menschen. Wer nicht ergonomisch arbeitet, gefährdet seine Gesundheit.

Aber was bedeutet überhaupt Ergonomie? Und was kann ich tun, um in Zukunft ergonomischer zu arbeiten und gesundheitlichen Schäden vorzubeugen? Gemeinsam mit unseren Experten zeigen wir Ihnen, wie ergonomisches Arbeiten funktioniert und wie Sie durch kleine Veränderungen in Zukunft gesünder leben.

Eine gesunde Lebensweise ist entscheidend

Das Wort *Ergonomie* stammt aus dem Griechischen und lässt sich frei mit Arbeitsvorschriften, bzw. Arbeitsbedingungen übersetzen.

Tatsächlich versteht man unter Ergonomie heute die Lehre des optimalen Arbeitens. Das

bezieht sich nicht allein auf ein gutes Arbeitsergebnis, sondern vor allem auf die optimalen Arbeitsbedingungen, die den menschlichen Körper, auch über längere Zeiträume, schonen und nicht belasten.

Spricht man von Ergonomie, spricht man gleichzeitig also auch von Gesundheit. Die Lebensweise des Einzelnen ist hier genauso entscheidend wie sein Arbeitsumfeld. Das bedeutet im Umkehrschluss: Wenn Sie ständig Fastfood konsumieren und nach der Arbeit auf dem Sofa liegen, werden Sie auch mit den hochwertigsten Arbeitsmöbeln nur eingeschränkt ergonomisch arbeiten können. Die Optimierung des Arbeitsplatzes bleibt aber Voraussetzung für Ihren gesundheitsschonenden Alltag.



2. Ergonomie am Arbeitsplatz

Was ist das überhaupt?

Prävention als Schlüssel zur Gesundheit

Sie sitzen jeden Tag in gleicher Position am Schreibtisch oder tragen bei der Arbeit in Lager und Betrieb schwere Lasten mit krummem Rücken und fühlen sich trotzdem pudelwohl?

Vorsicht: Viele arbeitsbedingte, chronische Beschwerden treten erst nach Jahren falscher Beanspruchung auf! Umso wichtiger ist es, präventiv zu handeln. Ergonomische Arbeitsplätze fördern nicht nur flexible, natürliche Körperbewegungen um produktiver zu arbeiten, sondern beugen in erster Linie längerfristigen Beschwerden vor.

Ergonomie ist vielseitig

Die äußeren Faktoren an Ihrem Arbeitsplatz sind für die Ergonomie essentiell. Dazu gehören zum Beispiel:

• **Ausstattung** • **Akustik** • **Licht** • **Raumklima**



Egal, ob am Schreibtisch, am Fließband oder beim Staplerfahren in der Logistik: Für jede Tätigkeit gibt es individuelle Lösungen. Ergonomie sollte überall ein Thema sein. Wir helfen Ihnen bei der ergonomischen Optimierung Ihrer Arbeit.



3. Unsere Experten

Fünfzehn deutschlandweite Experten

haben mit Ihrem Fachwissen dazu beigetragen, dass wir Ihnen diesen umfangreichen Ratgeber rund um das Thema Ergonomie präsentieren können. Erfahren Sie von Ärzten, Physiotherapeuten, Fitnesstrainern und Ernährungsexperten, wie Sie in Zukunft produktiver und vor allem gesünder arbeiten. Sie werden feststellen, dass schon kleine Veränderungen zu einem ergonomischen Arbeitsalltag beitragen können.



Dr. med. Susanne Schneider
Orthopädin



Björn Reindl
Chiropraktiker, Osteopath,
Sportphysiotherapeut



Dominik Dotzauer
Deutschen Gesellschaft
für Lebensstilmedizin



Julia Borutta
Physiotherapeutin



Karsten Härle
Paritätischer Wohlfahrts-
verband Berlin



Ulrich Starz
DRK Geschäftsbereichsleiter



3. Unsere Experten



Volker Runkel

Physiotherapeut,
Chiropraktiker



Sonja Stötzel

Physiotherapeutin,
Orthopädin, Osteopathin



Arne Dörrbaum

Physiotherapeut



Jessica Kaiser

Ernährungstherapeutin



Margitta Jekat

Ernährungsberaterin



Rosario Battaglia Gandolfo

Personal Trainer



Stephan Groß

Personal Trainer



Sabrina Kolb

Personal Trainerin



Marc Zeller

Sporttherapeut

*Wir bedanken uns an dieser Stelle für die gute
Zusammenarbeit an diesem umfangreichen Ratgeber!*



4. Kundenumfrage

In diesem Kapitel präsentieren wir Ihnen die Ergebnisse unserer eigens für dieses Handbuch durchgeführten Studie zum Thema Ergonomie.

Wir wollten wissen, wie ergonomisch unsere Kunden bereits arbeiten und wo noch Optimierungspotential besteht.

1141 Menschen nahmen an der Umfrage teil.

Im folgenden Kapitel können Sie nachlesen, wie diese Umfrage durchgeführt wurde, was das genaue Ziel war und zu welchen Ergebnissen wir gekommen sind.

Warum eine Kundenumfrage so wichtig war

Ob auf Portalen wie statista.de, im jährlichen Fehlzeitenreport des Springer Verlags oder in den Statistiken der Krankenkassen: Zahlen zum Gesundheitswesen in Büro und Betrieb gibt es wie Sand am Meer.

Uns interessierten aber keine allgemeinen Durchschnittswerte. Wir wollten wissen: Wie sieht es bei unseren Kunden aus?

4. a) Durchführung und Ziel

Welchen Stellenwert hat Ergonomie in den unterschiedlichen Unternehmen? Ist Ergonomie überhaupt ein Thema?

Und last, but not least: Was können wir tun, um produktives und vor allem gesundes Arbeiten in Zukunft weiter zu optimieren?

Auf Ihre Erfahrungen kommt es an

Die Erfahrungsberichte unserer Kunden sind für uns von großer Bedeutung. Denn nur so können wir uns ein genaues Bild von den Anforderungen und dem Optimierungspotential machen. Voraussetzung, um die individuellen Arbeitsplätze in Zukunft noch gesünder gestalten zu können und das Wohlbefinden des einzelnen Mitarbeiters dauerhaft zu verbessern.

Wir bedanken uns an dieser Stelle bei allen 1141 Teilnehmern, die an der Umfrage teilgenommen haben und dadurch eine wichtige Hilfe für diesen Ratgeber und zukünftige Optimierungen geworden sind.



4. Kundenumfrage

Zur Durchführung der Umfrage

Unsere Umfrage umfasste 12 Fragen und wurde im Dezember 2016 durchgeführt.

Uns interessierte neben allgemeinen Angaben zu den befragten Personen und deren Arbeitsplätzen vor allem:

**Wie wird die eigene Gesundheit eingeschätzt?
Und wie unterstützt das jeweilige Unternehmen
seine Mitarbeiter beim gesunden Arbeiten?**

Ist Ergonomie überhaupt ein Thema an deutschen Arbeitsplätzen?

Einige der Ergebnisse waren vorhersehbar, einige überraschend, manche schockierend. Lesen Sie selbst, was wir herausgefunden haben.

4. a) Durchführung und Ziel

Der Mitarbeiter und sein Arbeitsplatz

Der durchschnittliche Teilnehmer unserer Umfrage ist älter als 50 Jahre und in einem mittelgroßen Unternehmen angestellt. Dort arbeitet er überwiegend sitzend im Büro.

Wie sich das auf seine Gesundheit auswirkt und ob Ergonomie überhaupt ein Thema an seinem Arbeitsplatz ist, schauen wir uns nun genauer an.



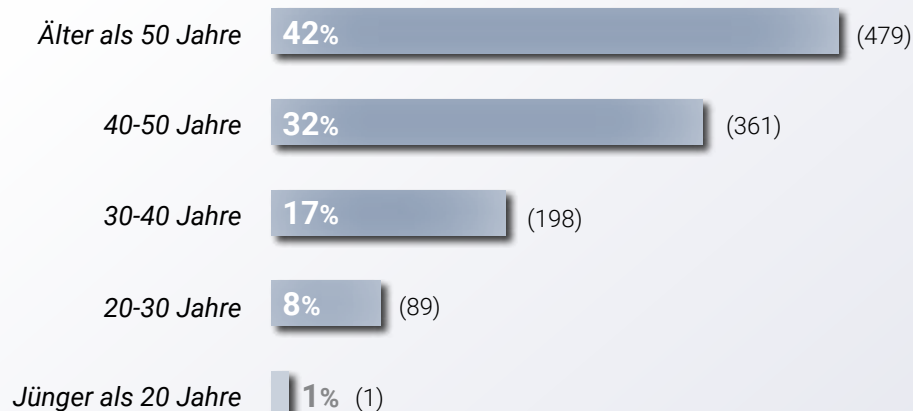
4. Kundenumfrage

4. b) Ergebnisse

Der Altersdurchschnitt unserer Befragten spiegelt den demografischen Wandel in Deutschland wider und sorgt deshalb für wenig Überraschung:

74% der befragten Personen sind älter als vierzig Jahre, 42% sogar älter als fünfzig Jahre. Das immer höhere Renteneintrittsalter und die zurückgehende Geburtenrate lassen die durchschnittliche Belegschaft altern.

„Wie alt sind Sie?“



Beantwortet von 96% (1135)



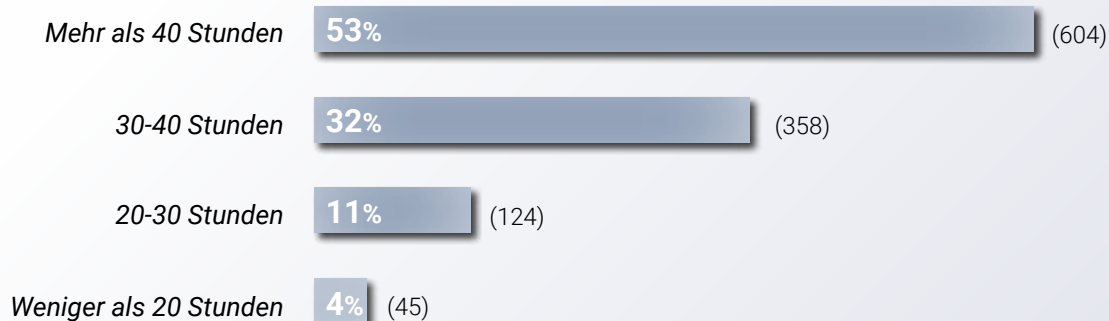
4. Kundenumfrage

4. b) Ergebnisse

Wer länger arbeitet, beansprucht länger seinen Körper. Arbeitgeber sollten deshalb unbedingt verstärkt in die Gesundheit ihrer Mitarbeiter investieren. Schließlich sind diese das wichtigste Kapital eines Unternehmens.

Ganze 50% unserer Befragten arbeiten mehr als 40 Stunden pro Woche und verbringen somit **einen Großteil ihres Lebens auf der Arbeit.**

„Wie viele Stunden arbeiten Sie pro Woche?“



Beantwortet von 89% (1131)



4. Kundenumfrage

4. b) Ergebnisse

Zu wenig Bewegung macht krank

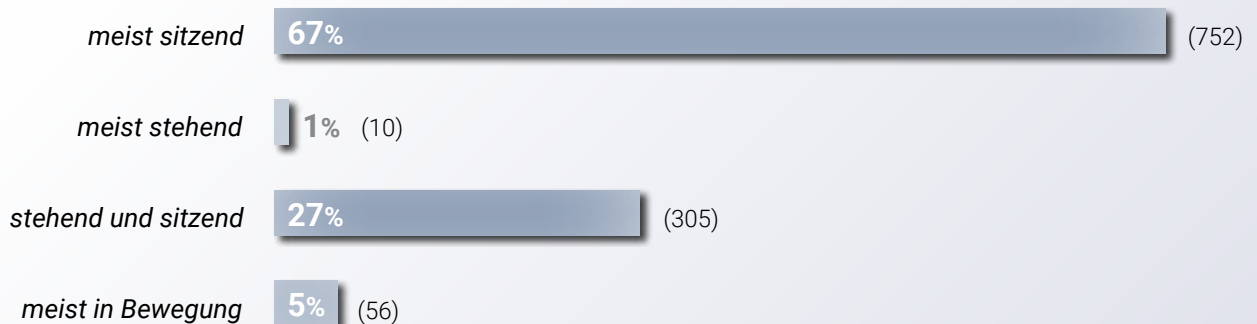
86% der Befragten verbringen Tag für Tag im Büro, 67% fast ausschließlich sitzend. Nur 27% geben an, auf der Arbeit sowohl zu stehen, als auch zu sitzen.

Höhenverstellbare Schreibtische, an denen man im Sitzen und Stehen arbeiten kann, könnten bereits einen Weg an den Arbeitsplatz dieser Personen gefunden haben.

Im Vergleich zu den rund 70% der Befragten, die fast ausschließlich sitzend arbeiten, ist dieser Anteil jedoch leider sehr gering. Vor allem, da nur 5% der Befragten angeben, an ihrem Arbeitsplatz meist in Bewegung zu sein.

Das ist fatal: Denn **Bewegung ist Voraussetzung für ergonomisches Arbeiten!**

„Wie üben Sie ihre Tätigkeiten am Arbeitsplatz aus?“



Beantwortet von 89% (1123)



Eine dauerhaft einseitige Haltung macht krank.

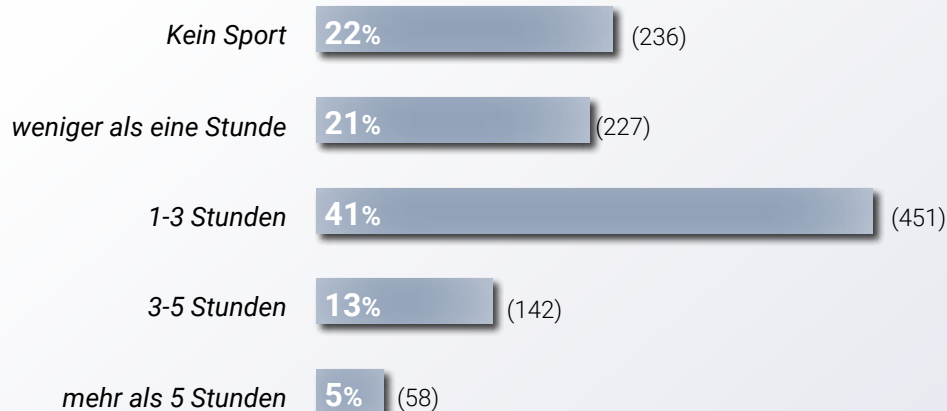
Wer auf der Arbeit mehrere Stunden in einer Position sitzt oder steht, sollte unbedingt nach Feierabend mit Sport einen Ausgleich schaffen. Daher unsere nächste Frage: **Wie steht es um die Fitness der Umfrage-Teilnehmer?**

Rund 80 % geben an, sich wöchentlich sportlich zu

betätigen. Die Zahlen lassen aber schnell erkennen, dass dies noch ausbaufähig ist.

21 % sind gar nicht sportlich aktiv und 20% kommen wöchentlich nur auf maximal eine Stunde Sport. Im Vergleich zu den Stunden, die wir wöchentlich in steifer Position sitzen oder stehen, ist das natürlich viel zu wenig. 40% treiben aber immerhin 1-3 Stunden Sport pro Woche, 18 % mehr als 3 Stunden.

„Wie viele Stunden Sport treiben Sie in der Woche?“



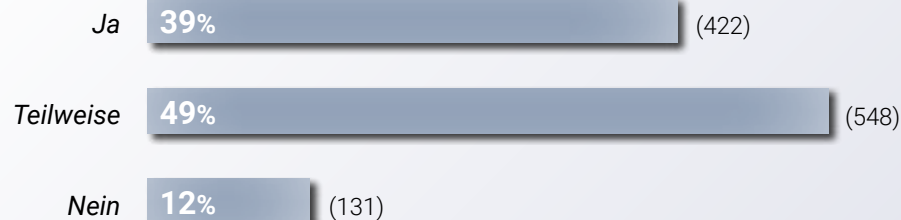
Beantwortet von 88% (1114)

Ergonomischer Arbeitsplatz - ja oder nein?

Eine positive Nachricht vorab: Nur 12% der Befragten gaben an, dass sich ihr Arbeitsplatz gar nicht auf ihre individuellen Bedürfnisse anpassen lässt. 49% können Ihre Arbeitsplatzausstattung zumindest teilweise verstellen.

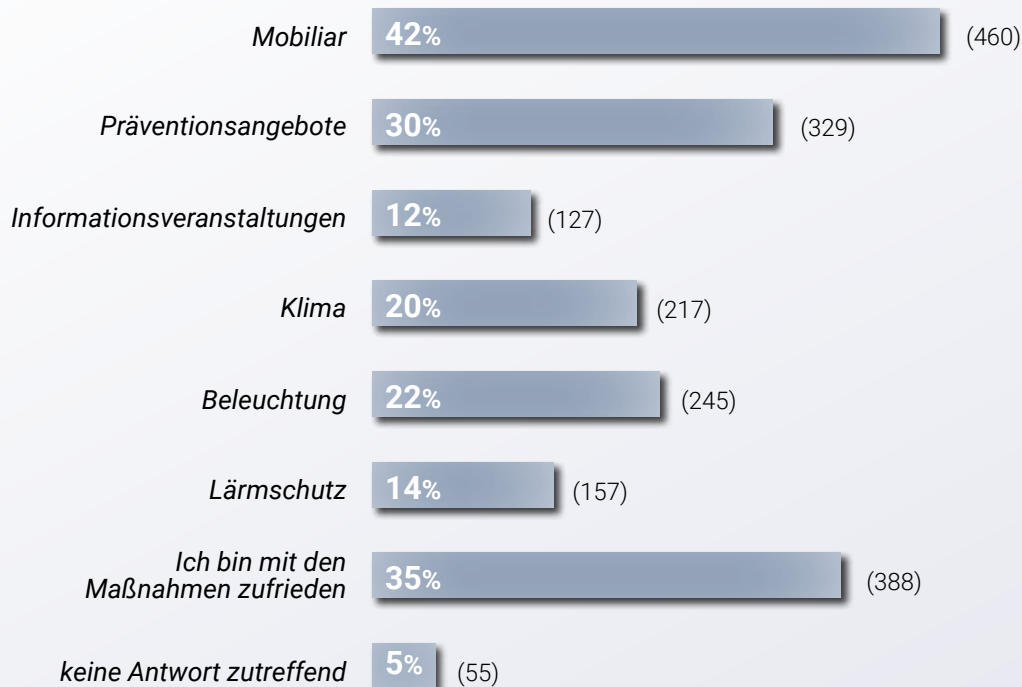
Dennoch wünschen sich 42% unserer Befragten eine Verbesserung Ihres Mobiliars, 20% bemängeln Beleuchtung und Raumklima. 30% sehen Verbesserungspotential in Präventionsmaßnahmen und wünschen sich beispielsweise Sport- und Fitnessangebote von ihrem Arbeitgeber.

„Lässt sich Ihr Arbeitsplatz auf Ihre individuellen Bedürfnisse anpassen, um eine gesunde Arbeitshaltung einzunehmen?“



Beantwortet von 88% (1112)

„In welchen Bereichen sehen Sie Verbesserungsmöglichkeiten in Ihrem Unternehmen, um die Gesundheit der Mitarbeiter zu fördern?“



Beantwortet von 86% (1093)
Mehrfachnennungen möglich.

4. Kundenumfrage

4. b) Ergebnisse

Überrascht hat uns folgendes Ergebnis:

Immerhin 35 % der Befragten scheinen mit den gesundheitlichen Maßnahmen in ihrem Unternehmen zufrieden zu sein.

Sie können sicher bestätigen, dass sich gefühlt jeder zweite heutzutage über Rückenschmerzen oder andere Leiden beschwert. Auch die Statistiken der Krankenkassen sprechen für die schlechte Ergonomie an deutschen Arbeitsplätzen. Wie kommt es also zu diesem Ergebnis? Möglicherweise wissen viele Menschen heutzutage nur wenig über die Möglichkeiten, die Ergonomie sowohl für produktives, als auch für gesundes Arbeiten bietet.

Höchste Zeit, über dieses wichtige Thema aufzuklären! Natürlich interessierte uns auch: Was bieten die Unternehmen in Sachen Ergonomie und Gesundheit ihren Mitarbeitern überhaupt an?

Ergonomie-Angebot an deutschen Arbeitsplätzen: Status Quo

Positiv: Wer den Großteil seines Tages am Arbeitsplatz verbringt, sollte die Möglichkeit haben, dies so ergonomisch wie möglich zu tun.

Schön, dass immerhin 42 % der Unternehmen, in denen unsere Kunden arbeiten, ergonomische Büromöbel zur Verfügung stellen. Auch Sportangebote können in 15 % der Befragten an Ihrem Arbeitsplatz wahrnehmen.



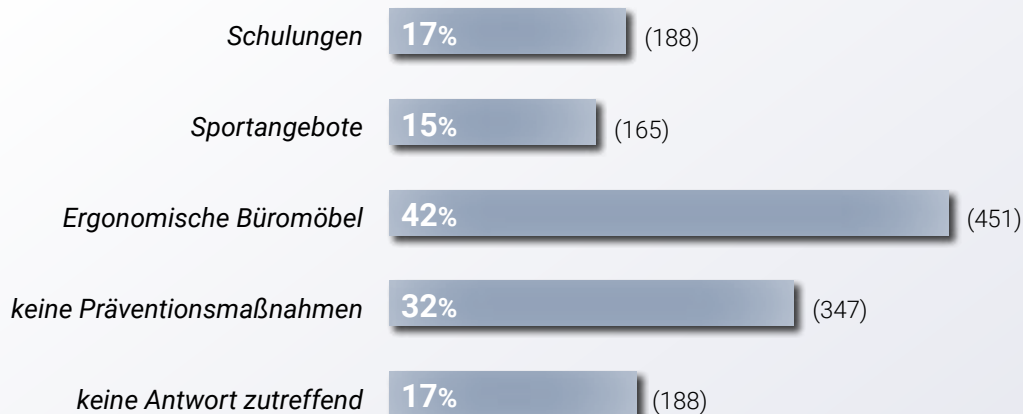
4. Kundenumfrage

4. b) Ergebnisse

Weniger erfreulich hingegen, dass 32% - fast ein Drittel der Befragten! - keine Vorteile von Präventionsmaßnahmen im Unternehmen genießen können, da diese gar nicht angeboten werden, oder sich ihre Möbel nur unzureichend anpassen lassen.

Dabei ist das Interesse an Präventionsmaßnahmen grundsätzlich hoch. Laut Umfrage nutzen 70 % ergonomische Leistungen, wenn sie vom Unternehmen angeboten werden.

„Welche der folgenden Präventionsmaßnahmen zur Vorbeugung von (Berufs-)Krankheiten bietet Ihr Unternehmen an?“



Beantwortet von 86% (1082 von 1141)
Mehrfachnennungen möglich.



4. Kundenumfrage

4. b) Ergebnisse

Unser Zwischenfazit

Diese Umfrage zeigt vor allem eins: Auch, wenn Ergonomie in einigen Unternehmen schon ein Thema ist, erfordern die äußeren Umstände an deutschen Arbeitsplätzen dringend weitere ergonomische Präventionsmaßnahmen. Flexible, individuell anpassbare Büromöbel sind hier ein Anfang. Ergonomische Optimierung geht aber noch viel weiter.

Viele Präventionsmaßnahmen sind Ihnen vielleicht noch gar nicht bekannt, können aber gut und schnell Abhilfe schaffen und dazu beitragen, dass Sie auf Dauer produktiver und vor allem gesünder arbeiten. In diesem Ratgeber zeigen wir Ihnen mit Unterstützung unserer Ergonomie-Experten, was Sie dafür tun können. Am besten, Sie handeln direkt.

Denn der demografische Wandel sorgt dafür, dass wir heute länger arbeiten denn je - und unser Körper gleichzeitig dauerhaft beansprucht wird.

Lesen Sie weiter und erfahren Sie, wie Sie in Zukunft ergonomisch arbeiten und dadurch gesund leben.



5. Warum gesundes Arbeiten produktives Arbeiten ist

Auch, wenn im heutigen Informationszeitalter unsere Gesellschaft von digitalisierter und technisierter Arbeit geprägt ist: Der Mensch bleibt die wichtigste Ressource im Unternehmen. Derzeit sind rund 42 Millionen Menschen in Deutschland erwerbstätig und müssen Tag für Tag durch Leistung überzeugen. Wenn diese Menschen aber längerfristig krank sind, können sie die nötigen Leistungen nicht erbringen. Der Arbeitgeber muss handeln und in die Gesundheit seiner wichtigsten Ressource investieren.

Eines der Hauptziele im Unternehmen ist es, die Produktivität zu erhöhen und eine hohe Wirtschaftlichkeit zu erzielen. **Denn jedes Unternehmen ist in ständigem Wettbewerb. Hier gilt: Wer nicht investiert, zahlt später doppelt.**

Was das genau bedeutet, veranschaulicht folgendes Beispiel:

*Stellen Sie sich vor, ein Unternehmen investiert in Packstationen, an denen mehrere Arbeitsschritte mit geringem Aufwand erledigt werden können. Durch diese Stationen spart ein Mitarbeiter bei der Fertigung nicht nur Energie sondern auch **2 Minuten Zeit** ein. Bei **5 Arbeitern** an Packtischen, sind das auf ein Jahr gerechnet **12 Arbeitstage**, die insgesamt eingespart werden ($5 \text{ Personen} \times 220 \text{ Tage} \times 8 \text{ Stunden} \times 2 \text{ Minuten}$).*

Karsten Härle, Einkaufsleiter des paritätischen Wohlfahrtsverbandes, bestätigt, dass Investitionen in gesundheitsfördernde Maßnahmen die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter maßgeblich unterstützen. Unternehmen sollten größten Wert auf gutes Gesundheitsmanagement legen. Wer in Ergonomie investiert, wird langfristig profitieren.



5. Warum gesundes Arbeiten produktives Arbeiten ist

Gesundheit

Wenn ein Arbeiter dauerhaft leistungsfähig sein soll, muss er gesund und belastbar bleiben. Denn bei starker Beanspruchung nimmt seine Kraft und gleichzeitig die Leistung ab, was sich natürlich in der Produktivität widerspiegelt. Eine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung schafft Abhilfe. Der Arbeitsablauf ist reibungsloser und der Arbeitnehmer kann die Tätigkeit mit weniger Energieverbrauch verrichten. Ergonomische Lösungen wirken langfristig präventiv, der Arbeiter bleibt fit, leistungsfähig und produktiv.

Leistungsfähigkeit

Für den Arbeitnehmer ist eine gesunde Optimierung des Arbeitsplatzes, z.B. durch Einsetzen einer ergonomischen Packstation oder individuell verstellbaren Büromöbeln, gleichzeitig eine Optimierung seiner Arbeitsabläufe und Tätigkeiten. Er kann Arbeitsabläufe einfacher und schneller miteinander verknüpfen und oft sogar mehrere Schritte an einem Platz erledigen, wodurch Zeit eingespart wird. So wird mehr Arbeit mit weniger Kraftaufwand geleistet und die Leistungsfähigkeit gesteigert.



„Inwiefern profitiert Ihr Unternehmen vom Gesundheitsmanagement? Der Krankenstand wird reduziert und die Produktivität durch gesunde, leistungsfähige Mitarbeiter, gesteigert.“

Unser Experte **Karsten Härle** – Paritätischer Wohlfahrtsdienst

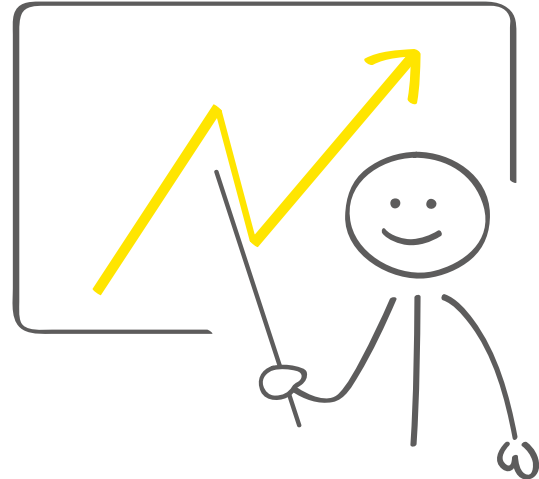


5. Warum gesundes Arbeiten produktives Arbeiten ist

Kostenreduktion

Zeit ist Geld. Wenn der Arbeitnehmer in kürzerer Zeit größeren Output erreicht, werden gleichzeitig Kosten reduziert. Durch ergonomische Arbeit erhöht sich also nicht nur die Lebensqualität des einzelnen Mitarbeiters, sondern auch die Wirtschaftlichkeit des Unternehmens.

Unser Zwischenfazit ist an dieser Stelle eigentlich ganz einfach: Wer krank ist, ist nicht voll leistungsfähig. Gesundheit ist die Grundvoraussetzung für gute Arbeit. Wer Produktivität steigern möchte, sollte also zunächst einmal für ergonomische Arbeitsbedingungen sorgen. Das stärkt gleichzeitig die Mitarbeitermotivation. Investiert ein Unternehmen in die Gesundheit seiner Mitarbeiter, werden diese produktivere und bessere Arbeit leisten.



6. Gesundheitliche Risiken am Arbeitsplatz

Laut Statistiken gibt es kaum einen gefährlicheren Ort als den eigenen Arbeitsplatz!

Insgesamt 2,5 Millionen Arbeitsunfälle geschehen jährlich in Europa, mehr als 700.000 davon in Deutschland. Auch um das allgemeine Wohlbefinden am Arbeitsplatz ist es leider nicht gut bestellt: 29 % aller Beschäftigten klagen über regelmäßige, chronische Rücken- oder Muskelschmerzen.



„Bürokrankheiten sind typische beruflich bedingte Erkrankungen, die überwiegend aufgrund von muskulären Dysbalancen entstehen. Mehr als die Hälfte unserer Rehabilitanden, so schätze ich, haben solche Erkrankungen, also der überwiegende Teil..“

Unser Experte Marc Zeller – Sporttherapeut



6. Gesundheitliche Risiken am Arbeitsplatz

Arbeitsplatz	Problem	Gefahr
Büro	Dauerhaftes falsches Sitzen Ausstattung nicht individuell einstellbar Lärm im Großraumbüro	Bandscheibenvorfall Verspannungen Chronische Beschwerden Müdigkeit Konzentrationsmangel Verdauungsprobleme Venen- und Lymphstau
Produktion	Einseitige Bewegungen Arbeit mit gefährlichen Maschinen Lärm schlechtes Raumklima	Verletzungsgefahr Chronische Schmerzen Konzentrationsmangel Erschöpfung Hörprobleme
Lager	Falsches Heben und Tragen Erschwerte Sichtbedingungen Enge Gänge	Schäden an der Wirbelsäule Erschöpfung Konzentrationsmangel Absturzrisiko Unfallgefahr



6. Gesundheitliche Risiken am Arbeitsplatz

In jedem Tätigkeitsbereich und in jedem Unternehmen gibt es unterschiedliche Gefahren. Trotzdem ähneln sich letztlich die Hauptbeschwerden. Denn egal, ob im Büro, im Lager oder in der Produktion, eines haben die meisten Arbeiten leider gemeinsam: In der Regel werden sie Tag für Tag mehrere Stunden in der gleichen Position ausgeführt. Weder sitzen noch stehen ist auf Dauer gut.

Einseitige Bewegung ist Ursache für die meisten Berufskrankheiten, egal in welchem Tätigkeitsfeld.

Dagegen können Sie aber etwas tun. Und das sollten Sie auch, wenn Sie Ihrem Körper nicht längerfristig schaden wollen. Die Optimierung verschiedener innerer und äußerer Faktoren wird Sie dabei unterstützen, in Zukunft ergonomischer und damit produktiver und gesünder zu arbeiten. Wir zeigen Ihnen, wie es geht.



„Bei regelmäßigen Verspannungen, Muskelschmerzen, Nacken- und Rückenbeschwerden sollten Sie handeln, um Folgeschäden zu vermeiden.“

Unsere Expertin Dr. med. Susanne Schneider – Orthopädin



7. Äußere Faktoren: Ihr ergonomischer Arbeitsplatz

Schauen Sie sich doch einmal in Ihrem Büro oder Betrieb um und überlegen Sie: Welche Faktoren tragen dazu bei, dass Sie gut und gesund arbeiten können?

Entdecken Sie auch etwas, das produktive Arbeit behindert? Sicher fällt Ihnen direkt der ein oder andere Punkt auf. Aber wir garantieren Ihnen: An einige Aspekte denken Sie momentan noch gar nicht. Das werden wir ändern!

Dass am Arbeitsplatz ab und an jeder einmal in ein Leistungstief fällt, ist ganz natürlich. Aber wussten Sie, dass dies auch mit Ihrer Arbeitsplatzausstattung, den Lichtverhältnissen oder der Raumakustik zusammenhängen kann? Schon kleine Veränderungen dieser äußeren Faktoren können hier Abhilfe schaffen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit einfachen Mitteln nicht nur produktiver, sondern vor allem auch gesünder arbeiten.



„Meist ergeben sich Beschwerden aufgrund spezieller Haltungs- und Bewegungsmuster, die typisch für die jeweilige Tätigkeit sind. In den meisten Fällen handelt es sich um Tätigkeiten, die überwiegend sitzend durchgeführt werden oder stehende Tätigkeitselemente enthalten, dabei jedoch nur wenig Bewegung ermöglichen.“

Unser Experte Arne Dörrbaum – Physiotherapeut



7. Äußere Faktoren: Ihr ergonomischer Arbeitsplatz

Warum ist ein ergonomischer Arbeitsplatz so wichtig?

Wer ergonomisch arbeitet, arbeitet unter optimalen Bedingungen - nicht nur in Bezug auf die Qualität der Arbeit an sich, sondern vor allem auch auf das eigene Wohlbefinden.

Egal, ob im Büro oder in der Produktion: Die meiste Zeit unseres Alltags verbringen wir am Arbeitsplatz, oft acht Stunden oder mehr am Tag. Diese Zeit verharren viele Menschen in starrer, eintöniger Haltung. Und sind wir mal ehrlich: Wohin geht's nach Feierabend? In den meisten Fällen direkt aufs Sofa. Da wundert es wenig, dass sich heutzutage so gut wie jeder über Rückenschmerzen beklagt. Physiotherapeuten wie unser Experte Arne Dörrbaum behandeln regelmäßig Patienten mit Beschwerden, die auf eine eintönige Haltung zurückzuführen sind. Gerade bei unserer täglichen Menge an Arbeitsstunden ist es extrem wichtig, am Arbeitsplatz auf den eigenen Körper zu achten und großen Wert auf Ergonomie zu legen. Wer ständig in

der gleichen Position verharrt, verlangt seinem Körper auf Dauer mehr ab, als er leisten kann. Bringen wir es auf den Punkt: Ein Arbeitsplatz, der nicht ergonomisch ist, macht krank. Rückenschmerzen sind meist erst der Anfang. Wer in Zukunft nicht unter chronischen Erkrankungen und Schmerzen leiden möchte, sollte jetzt handeln.



7. Äußere Faktoren: Ihr ergonomischer Arbeitsplatz

Wie sieht ein ergonomischer Arbeitsplatz aus?

Für die ergonomische Optimierung des Arbeitsplatzes gibt es kein Geheimrezept. So sehr sich Räume unterscheiden, so verschieden sind auch deren ergonomische Anforderungen. Ein Lagerraum muss anders angepasst werden als eine Produktionshalle, ein

Großraumbüro anders als ein Einzelbüro. Dabei spielt die Ausstattung der Arbeitsumgebung genauso eine Rolle wie die Akustik, die Beleuchtung oder das Raumklima – und nicht zuletzt die individuellen Bedürfnisse des einzelnen Mitarbeiters.

Wir zeigen Ihnen, was Sie beachten müssen, um das Beste aus Ihrem Arbeitsplatz herauszuholen.



7. Äußere Faktoren: Ihr ergonomischer Arbeitsplatz

7. a) Ausstattung

Arbeitsmöbel wie Tische, Stühle oder Bildschirme sind die wichtigsten Begleiter unseres Alltags, sowohl im Büro als auch in Lager und Betrieb. **Wer seinen Arbeitsplatz ergonomisch gestalten möchte, sollte seinem Körper zuliebe vor allem auf flexible, verstellbare Möbel setzen, die eine dynamische Haltung begünstigen.** Ihre Wirbelsäule wird sich freuen!

Wir zeigen Ihnen, wie sich Ihre Arbeitsplatzausstattung in Büro, Lager und Produktion optimieren lässt, damit Sie in Zukunft ergonomischer arbeiten können.



TIPP: Integrieren Sie Bewegung in Ihren Arbeitsalltag

Sowohl im Büro, als auch in Lager und Produktion gilt: Vermeiden Sie starre Haltungen über einen längeren Zeitraum! Wenn die Ausstattung des Arbeitsplatzes flexible Bewegungen Ihres Körpers nicht ermöglicht, sollten Sie Pausen für Bewegung nutzen und beispielsweise kleine Dehnübungen durchführen oder Treppen laufen, statt den Aufzug zu nehmen.

7. Äußere Faktoren: Ihr ergonomischer Arbeitsplatz

7. a) Ausstattung

Im Büro

Ergonomische Büromöbel:

Bleiben Sie in Schwung!

Setzen Sie auf [höhenverstellbare Schreibtische](#) und Bildschirme sowie [ergonomische Büros-tühle](#) und wechseln Sie nach Bedarf zwischen Sitz- und Steharbeitsplatz.

Ihr Schreibtisch:

Auf die Größe kommt es an

Die Fläche Ihres Schreibtisches muss ausreichend Platz bieten, um bequem alle Aufgaben erledigen zu können.

Wir empfehlen 160 x 80 cm.

Ordnung muss sein: Platz schaffen

...auf und unter dem Schreibtisch! Räumen Sie auf und schaffen Sie alle Gegenstände, die Ihre Bewegungsfreiheit einschränken, aus dem Weg. Die Beine sollten ausgestreckt werden können und die Arme bequem auf dem Tisch liegen.

Wichtige Utensilien: Immer in Reichweite

Ein ergonomischer Schreibtisch ist aufgeräumt und sortiert. Alle wichtigen Utensilien müssen jederzeit griffbereit sein. Die richtigen [Schreibti-schaccessoires](#) helfen dabei.

Ergonomisches Zubehör: Kleine Helfer mit großer Wirkung

Investitionen wie ergonomische Tastaturen oder Handgelenkauflagen schaffen an Ihrem Computerarbeitsplatz leicht Abhilfe um Zwangshaltungen zu reduzieren.

Wie Sie an Ihrem ergonomischen Arbeitsplatz richtig sitzen, erfahren Sie im [Kapitel 8 c\)](#)



7. Äußere Faktoren: Ihr ergonomischer Arbeitsplatz

7. a) Ausstattung

In Lager und Produktion:

Flexibler Arbeitsplatz:

Immer in Bewegung bleiben

Optimale Bedingungen bietet Ihnen ein Arbeitsplatz, an dem Sie sowohl sitzen als auch stehen können, bestenfalls mit einem ergonomischen Stuhl und [höhenverstellbaren Arbeitstisch](#).

Stehhilfen: Eine Pause für die Wirbelsäule

Wenn Sie täglich mehrere Stunden ausschließlich im Stehen arbeiten, sind [Stehhilfen](#) eine gute Lösung, nicht nur um Ihre Beine, sondern auch die Wirbelsäule zu entlasten.

Arbeitsstationen: Alles am Platz

Für Tätigkeiten in Produktion und Lager eignen sich [Arbeitsstationen](#) wie Packtische besonders gut. Mehrere Arbeitsschritte können so an einem Ort stattfinden und Zeit, Weg und Kraft gespart werden.

Ihre Schutzausrüstung:

Immer auf der sicheren Seite

Gefahren, die am Arbeitsplatz in Lager und Produktion lauern, sind so unterschiedlich und individuell wie die Tätigkeiten selbst. Egal, ob Helm, Sicherheitsschuhe oder Gehörschutz: Achten Sie unbedingt darauf, immer die richtige Schutzkleidung zu tragen.

Transportwagen und Hubwagen:

Schieben statt tragen

Beanspruchen Sie Ihren Körper nur, wenn nötig: Tragen Sie nicht unnötig schwere Lasten, sondern nutzen Sie Transportwagen und Hubwagen – auch für kurze Strecken.

In [Kapitel 8.d\)](#) zeigen wir Ihnen, wie Sie Gegenstände ergonomisch richtig heben und tragen, ohne Ihren Rücken zu belasten.



7. Äußere Faktoren: Ihr ergonomischer Arbeitsplatz

7. b) Akustik

Eine ruhige, störungsfreie Umgebung ist in der Regel Voraussetzung für produktive Arbeit. In Lager und Produktion ist dies natürlich nur schwer umsetzbar. Auch im Großraumbüro wünschen sich viele Menschen ein ruhiges Einzelbüro. Bei ungünstiger Raumakustik lässt die Konzentration schnell nach. Zum Glück lässt sich die Akustik eines Raumes aber mit einfachen Mitteln optimieren. Man muss nur wissen, wie. Wir zeigen es Ihnen.

Grundsätzlich gilt: Will man die Raumakustik für den Arbeitsplatz ergonomisch anpassen, muss man die Nachhallzeit der Geräusche reduzieren, zum Beispiel mit unebenen Oberflächen und Poren. Der Schall wird an Ihnen gedämpft und kann nur schwer nachhallen. **Informieren Sie sich jetzt über verschiedene Methoden der Schallabsorption, die in Zukunft für eine ergonomische Raumakustik an Ihrem Arbeitsplatz sorgen können.**



7. Äußere Faktoren: Ihr ergonomischer Arbeitsplatz

7. b) Akustik

Im Büro:

Teppichböden: Leise zu Fuß

Teppichböden dämpfen als Schallabsorber nicht nur den Nachhall der allgemeinen Raumgeräusche, sondern vor allem die Trittschallgeräusche.

Trennwände: Smarte Geräuschestopper

Verschiedene Trennwände wie Raumtrenner oder Tischtrennwände reduzieren den Geräuschpegel und dämpfen die Schallausbreitung im Raum.

Akustikbilder:

Optimale Akustik, dekorativer Anblick

Akustikbilder sorgen nicht nur für eine ruhige Arbeitsumgebung, sondern sind gleichzeitig schicke Deko-Elemente, die meist individuell gestaltet werden können.

Deckenabsorber: Ruhe von oben

Deckenabsorber sind meist individuell für jeden Arbeitsplatz anpassbar. Sie absorbieren durch ihr Material und die Oberflächenstruktur die Umgebungsgeräusche und sorgen für eine ruhigere Arbeitsatmosphäre.



TIPP: Machen Sie aus Schallabsorbern Raumdekoration

Schallabsorber können durch Lichtinstallationen ergänzt werden und durchaus dekorativen Mehrwert haben, sodass Sie durch Akustikelemente in Ihrem Büro Akzente setzen und es optisch aufwerten können.

Eine große Auswahl an Akustikbildern finden Sie [hier](#).



7. Äußere Faktoren: Ihr ergonomischer Arbeitsplatz

7. b) Akustik

In Lager und Produktion:

Gehörschutz: Safety first

Der Gehörschutz hat in Lager und Produktion natürlich eine viel höhere Bedeutung als im Büro. Er zählt zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen und sollte höchste Priorität haben.

Schallschutzwände:

Hilfreiche Geräuschabsorber

Schallschutzwände können wirksam zur Schallreduktion beitragen, indem sie Geräusche "abfangen" und so deren Ausbreitung in größeren Räumen und Hallen stoppen.

Einhausungen: Sichere Abschirmung

Die Lautstärke der meisten Maschinen lässt sich leider nicht beeinflussen. Hier macht es Sinn, diese durch Einhausung abzuschirmen. Die leisere Geräuschkulisse ermöglicht besseres Arbeiten. Mit Einhausungen können übrigens auch Büros in Lager- und Produktionsräumen integriert werden.



7. Äußere Faktoren: Ihr ergonomischer Arbeitsplatz

7. c) Licht

Unser Körper ist von Natur aus auf den Tag-Nacht-Zyklus eingestellt. Mit Untergang der Sonne sinkt unsere Leistungsfähigkeit und gerade in den Wintermonaten werden wir schneller müde. Durch helles, aktivierendes Licht kann dem entgegengesteuert werden und so die Motivation und Produktivität erhalten bleiben.

Aber **Licht ist nicht gleich Licht**. Eine richtige Beleuchtung unterstützt die Leistungsfähigkeit, während ungünstige Lichtverhältnisse zu einem Leistungsabfall und Konzentrationsschwierigkeiten führen können. **Mit diesen Tipps bleiben Sie an Ihrem Arbeitsplatz auch in den Wintermonaten topfit.**



7. Äußere Faktoren: Ihr ergonomischer Arbeitsplatz

7. c) Licht

In Lager und Produktion:

Licht: Power für die Konzentration

Das Licht sollte weder blenden, noch zu dunkel sein: Dunkelheit strengt das Auge unnötig an und kann zu Müdigkeit und Konzentrations-schwierigkeiten führen.

Dimmbare Lampen:

Individuell einstellbare Helligkeit

Mit dimmbaren Lampen kann der Arbeitsplatz ideal auf die gegebenen Lichtverhältnisse und das eigene Wohlbefinden abgestimmt werden.

Bewegliche Lampen: Klare Sicht

Flexible, bewegliche Lampen sorgen für eine optimale Ausrichtung auf die individuelle Tätigkeit und vermeiden Schatten, die die klare Sicht behindern.

Intakte Beleuchtung: Optimale Bedingungen

Beschädigte oder flackernde Lampen sollten sofort ausgetauscht werden, damit Sie schnellstmöglich wieder uneingeschränkte Sicht haben.



TIPP: Nutzen Sie innovative Lichtsysteme

Innovative Leuchtensysteme passen Ihre Lichtfarbe und Lichtstärke automatisch der Umgebung an und simulieren einen natürlichen 24-Stunden-Lichtverlauf. Dadurch wird Ihr Arbeitsplatz in Tageslichtqualität optimal angepasst, fördert Wohlbefinden und unterstützt produktives Arbeiten.



7. Äußere Faktoren: Ihr ergonomischer Arbeitsplatz

7. d) Klima

Sicher haben auch Sie einen Kollegen, dem ständig kalt ist und einen, der auch im Winter das Fenster immer offen lässt. Unsere Wohlfühltemperatur ist individuell und damit eine echte Herausforderung für die ergonomische Arbeitsplatzgestaltung, die in der Regel ja mehreren Personen gleichzeitig gerecht werden muss.

Die optimale Arbeitstemperatur ist vor allem von der Art der Tätigkeit abhängig. Bei körperlich anstrengenden Arbeiten darf es natürlich etwas kühler sein als im Büro.



7. Äußere Faktoren: Ihr ergonomischer Arbeitsplatz

Schutzmaßnahmen sind ab 30°C Raumtemperatur Pflicht

Erinnern Sie sich an besonders heißen Tagen auch so gerne an die Schulzeit zurück, in der man Hitzefrei bekommen hat? Das gibt es im Berufsleben zwar nicht mehr, aber ab einer Raumtemperatur von 30°C ist der Arbeitgeber gesetzlich verpflichtet, etwas gegen die Hitze am Arbeitsplatz zu unternehmen. Er muss Schutzmaßnahmen anbieten und beispielsweise Wasser verteilen, zusätzliche Pausen anbieten, Klimageräte oder Ventilatoren zur Verfügung stellen und den Dresscode lockern.

Durch Pflanzen die Raumluft verbessern

Pflanzen eignen sich sehr gut zur Verbesserung des Raumklimas und bieten zudem noch andere Vorteile. Sie reinigen durch ihre Photosynthese die Luft auf natürliche Weise und wandeln Kohlendioxid in Sauerstoff um. **Der Sauerstoffgehalt der Raumluft wird erhöht** und zusätzlich Schadstoffe und Keime reduziert.

Pflanzen eignen sich außerdem optimal als Schalldämpfer und minimieren den Lärm. Zusätzlich sind Zimmerpflanzen natürliche Raumtrenner, mit denen dekorative Akzente gesetzt werden können.



TIPP: Sorgen Sie für frische Luft

Jeder Arbeitsraum sollte regelmäßig gelüftet werden - egal, wie kalt es draußen ist. Denn frischer Sauerstoff macht wach und fördert die Konzentration. Am besten einmal in der Stunde stoßlüften.

8. Innere Faktoren:

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

Im letzten Kapitel haben wir Ihnen erklärt, wie die Anpassung der äußeren Faktoren Ihr ergonomisches Arbeiten unterstützen kann.

Die schlechte Nachricht: Auch die beste Arbeitsplatzausstattung hilft Ihnen überhaupt nichts, wenn Ihre inneren Arbeitsfaktoren nicht stimmen.

Die gute Nachricht: Für diese Faktoren sind größtenteils Sie selbst verantwortlich.

Wir zeigen Ihnen, was Sie tun können, um in Zukunft noch ergonomischer zu arbeiten und Ihr Wohlbefinden zu stärken.

Mit Präventionsmaßnahmen Beschwerden verhindern, bevor sie entstehen

Auch, wenn Sie sich gesund fühlen: Präventive Maßnahmen sind unbedingt notwendig, um Beschwerden und chronischen Erkrankungen langfristig vorzubeugen.



„Wichtig ist, ein Ziel zu haben, welches auch in realistischer Zeit umgesetzt werden kann.“

Unser Experte Rosario Battaglia Gandolfo – Personal Trainer



8. Innere Faktoren:

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

Motivieren Sie sich selbst und handeln Sie nicht erst, wenn Beschwerden auftreten. Denn wir garantieren Ihnen: Wenn die inneren Faktoren dauerhaft negativ auf Ihr ergonomisches Arbeiten einwirken, werden Sie früher oder später gesundheitliche Probleme bekommen. Unser Experte Dominik Dotzauer, Gründer der Deutschen Gesellschaft für Lebensstilmedizin, kennt dieses Problem nur zu gut. Wer ungesund lebt, sich aber gut fühlt, sieht keinen Handlungsbedarf - und wird später darunter leiden.

Er rät deshalb zur gemeinschaftlichen Umstellung des Lebensstils.

Veränderungen im Alltag, Ernährungsumstellung, Sport treiben... Keine Angst: Sie werden Ihr Leben sicher nicht komplett umkrempeln müssen, um ergonomischer zu arbeiten. Schon wenn Sie Ihren Arbeitsalltag achtsamer verbringen und kleine Dinge verändern, werden Sie langfristig gesünder leben und produktiver arbeiten.



„Prävention fängt an, bevor Schmerzen entstehen. Der Anreiz dafür ist meist leider schwierig. Hier ist die soziale Komponente wichtig. Stellen mehrere Kollegen Ihren Lebensstil um, zieht das andere mit.“

Unser Experte Dominik Dotzauer – Deutsche Gesellschaft für Lebensstilmedizin



8. Innere Faktoren:

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. a) Warum ist Sport so wichtig?

Sicher hören Sie es nicht zum ersten Mal: **Regelmäßige Bewegung und Sport sind für ein gesundes Leben unbedingt notwendig.** Leider haben nur wenigste Menschen neben ihrer Vollzeit-Beschäftigung die Motivation, sich nach Feierabend oder morgens vor der Arbeit sportlich zu betätigen. Das ist fatal.

Fast die Hälfte aller Deutschen ist übergewichtig und treibt kaum oder gar keinen Sport. Dabei ist regelmäßiges Training wichtig, um Immunsystem und Muskeln zu stärken und den ganzen Körper fit zu halten. Krankheiten wie Diabetes mellitus oder chronische Rückenschmerzen können durch Sport effektiv vorgebeugt werden. Ihre Wirbelsäule wird gestärkt und ist fitter für die alltäglichen Belastungen auf der Arbeit. Ausdauertraining sorgt für eine kräftigere Herzmuskulatur und infolgedessen eine bessere Durchblutung.

Das wirkt sich auch auf Ihre Konzentration und allgemeine Hirnleistung aus. Außerdem baut Sport Stress ab und macht glücklich: Sie fühlen sich bei regelmäßiger, sportlicher Betätigung ausgeglichener und fröhlicher.

Ganz klar: Wer regelmäßig Sport treibt, ist nicht nur gesünder, sondern auch leistungsfähiger.

Wägt man die Vorteile und Nachteile von Sport gegeneinander ab, muss man zum klaren Schluss kommen: Sportliche Betätigung ist unbedingt notwendig, um ergonomischer zu arbeiten und gesünder zu leben. Die meisten Menschen beginnen trotzdem erst gar nicht mit einer sportlichen Aktivität. Der Grund: Der innere Schweinehund ist Ihr größter Gegner.



8. Innere Faktoren:

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. a) Warum ist Sport so wichtig?

Besiegen Sie Ihren Schweinehund

Es wird sich lohnen. Vor allem, da Sport auch Spaß machen kann. Nicht jeder joggt gerne durch den Wald, nicht jeder hat Freude daran, im Fitnessstudio Gewichte zu stemmen. Der eine spielt gerne Tennis, der andere Fußball, ein dritter liebt das Tanzen oder Wanderungen: Die Möglichkeiten, um sich körperlich zu betätigen, sind grenzenlos. Testen Sie doch einfach so lange, was Ihnen gefällt und was nicht, bis Sie den Sport gefunden haben, der zu Ihnen passt.

Die allgemeine Aussage "Sport macht keinen Spaß" zählt also definitiv nicht als Ausrede. Überrigens: Der Anfang ist am schwersten. Wer einmal seinen inneren Schweinehund überwunden und den richtigen Sport für sich entdeckt hat, bleibt in der Regel dabei. Motivieren Sie sich, es wird sich lohnen!



TIPP: Suchen Sie Verbündete

Sicher kennen Sie noch andere Sport-Muffel in Ihrem Bekanntenkreis, oder? Schließen Sie sich zusammen und überwinden Sie gemeinsam Ihre Schweinehunde. Wenn Sie sich gegenseitig immer wieder motivieren, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Sie längerfristig sportlich aktiv bleiben.



8. Innere Faktoren:

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. a) Warum ist Sport so wichtig?

Nicht gleich olympische Ziele ansteuern

Schätzen Sie Ihre Belastbarkeit realistisch ein und steigern Sie sich langsam. Sie werden merken, dass Sie nach und nach fitter werden und Ihr Trainingspensum erhöhen können.

Die richtige Ausrüstung

Genauso wie für das ergonomische Arbeiten, ist auch für gesunde, sportliche Aktivität die richtige Ausrüstung Voraussetzung. Investieren Sie in gute Laufschuhe, ein professionelles Fitnessstudio, die richtige Kleidung. Es lohnt sich!

Trainingserfolge messen

Gerade in der Anfangsphase werden Sie immer wieder kleine Trainingserfolge erzielen. Veranschaulichen Sie sie durch computergestützte Messungen - das motiviert ungemein.

Besser selten als gar nicht

Sie haben so unregelmäßig Zeit, dass es sich erst gar nicht lohnt, mit Sport zu beginnen? Falsch: Besser, Sie trainieren unregelmäßig und selten, als überhaupt nicht. Werden Sie aktiv, wenn Sie ein Zeitfenster haben.



„Jede Art Bewegung ist gut, solange sie dem Patienten Spaß macht, denn das bedeutet in der Regel, dass er es regelmäßig macht.“

Unsere Expertin Sonja Stötzel – Physiotherapeutin



8. Innere Faktoren:

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. a) Warum ist Sport so wichtig?

Wie häufig sollte man Sport treiben?

Wir empfehlen Ihnen, idealerweise zweimal pro Woche 1-2 Stunden Sport zu treiben. Noch besser sind drei Sporteinheiten pro Woche. Pauschal kann man das aber schlecht sagen. Jeder Körper ist anders und die sportlichen Aktivitäten sollten dementsprechend individuell angepasst werden. Wenn Sie untrainiert sind oder nach längerer Pause wieder mit Sport beginnen möchten, sollten Sie vorher mit einem

Experten sprechen und sich beraten lassen, mit welchem Sportpensum Sie einsteigen und wie Sie es langsam steigern. Dafür können Sie sich zum Beispiel an Ihren Hausarzt oder Experten Ihres Fitnessstudios wenden.



„Wichtig ist, ein Ziel zu haben, welches auch in realistischer Zeit umgesetzt werden kann.

Überschätzen Sie sich nicht. Wenn Sie vorsichtig starten und sich langsam steigern, haben Sie mehr Spaß bei der Sache und werden schnell persönliche Erfolge erzielen.“

Unsere Expertin Dr. med. Susanne Schneider – Orthopädin



8. Innere Faktoren:

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. a) Warum ist Sport so wichtig?

Übertreiben Sie es nicht

Sport kann auch ungesund sein - wenn er zu häufig und exzessiv ausgeübt wird. Hören Sie auf Ihren Körper und belasten Sie ihn nicht zusätzlich zu Ihrer Arbeit. Muskelkater ab und an ist gut und zeigt, dass Ihr Körper trainiert wird. Dauerhafter Muskelkater ist aber ein Zeichen dafür, dass Sie Ihm zu viel abverlangen.

Kreuzbandrisse, Bänderdehnungen oder Meniskusschäden können die Folge von zu hoher oder falscher Belastung sein.

Gönnen Sie Ihrem Körper nach dem Sport genug Zeit, um sich zu regenerieren. Wenn Ihr Körper zusätzlich belastet ist, beispielsweise weil Sie erkältet sind oder unter Schlafmangel leiden, sollten Sie vorerst auf Sport verzichten und Ihrem Körper Ruhe gönnen, bis er sich erholt hat.



„Sportmaßnahmen am Arbeitsplatz sind sowohl aus betriebswirtschaftlicher Sicht (Return of Invest, Produktivitätssteigerung, etc.), als auch für die Mitarbeiterbindung, das Verhältnis der Mitarbeiter untereinander sowie die psychosoziale Gesundheit sehr wichtig!“

Unser Experte Stephan Groß – Personal Trainer



8. Innere Faktoren:

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. a) Warum ist Sport so wichtig?

Sport am Arbeitsplatz

Wie wichtig Sport für unser gesundes Leben und ergonomisches Arbeiten ist, haben Sie bei der Lektüre dieses Ratgebers schon in mehreren Kapiteln erfahren.

Immer mehr Arbeitgeber bieten Ihren Mitarbeitern mittlerweile Gemeinschaftsräume mit Sportkursen und Fitnessgeräten, die in den Pausen oder nach der Arbeit genutzt werden können.

Eine Investition mit echtem Mehrwert: Denn dadurch fördern Sie das ergonomische Arbeiten Ihrer Mitarbeiter, verbessern das Betriebsklima und steigern langfristig sogar die Produktivität ihres Unternehmens.

Hier finden Sie eine große Auswahl an Fitnessgeräten. Bei der Einrichtung Ihrer Fitnessräume sollten Sie sich beraten lassen und dem Wissen **geschulter Produktberater** vertrauen.



„Grundsätzlich ist die Möglichkeit, durch Geräte am Arbeitsplatz zu trainieren, zu befürworten. Allerdings muss darauf geachtet werden, dass die Arbeitnehmer auch eine Anleitung von geschultem Personal zu Beginn des Trainings erhalten. Zusätzliche Spiegel an den Wänden dienen dann im weiteren Verlauf zur Eigenkontrolle.“

Unser Experte Björn Reindl – Physiotherapeut



8. Innere Faktoren:

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

Fitnessgeräte: Auf die richtige Betreuung kommt es an

Egal, ob am Arbeitsplatz oder im Fitnessstudio: Wenn Sie mit Fitnessgeräten trainieren möchten, sollten Sie sich vorher von einem Experten über die richtige Bedienung schulen lassen. Nur so erzielen Sie den gewünschten Trainingseffekt und vermeiden eine falsche Belastung, die auf Dauer sogar zu gesundheitlichen Schäden führen kann.

Nicht nur die richtige Nutzung der Gerätschaften sollte im Vorfeld ausreichend mit einem Arzt oder Fitnesstrainer besprochen werden. Auch Ihre Trainingseinheiten müssen Sie unbedingt individuell anpassen. Mit dem richtigen Trainingskonzept stärken Sie Ihre Schwachstellen und machen Ihren Körper belastbarer für den Arbeitsalltag.

8. a) Warum ist Sport so wichtig?

Auch, wenn Ihr Arbeitgeber Ihnen keine Sportkurse bietet oder Fitnessgeräte zur Verfügung stellt, sollten Sie am Arbeitsplatz trotzdem aktiv werden.

Hier erfahren Sie, wie Sie zwischendurch immer wieder Bewegung in Ihren Arbeitstag bringen und welche Übungen Ihnen dabei helfen können, in Zukunft Ihren Körper zu stärken und ergonomischer zu arbeiten.



8. Innere Faktoren:

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. b) Die richtige Ernährung

Lieber länger schlafen und aufs Frühstück verzichten, mittags dafür dann ein Schnitzel in der Kantine hinunterschlingen, nachmittags ein Schokoriegel zum Kaffee. Abends Brote mit Käse und Wurst und dann geht's ab aufs Sofa.

Erkennen Sie sich darin wieder?

Dann sollten Sie dringend etwas ändern. Denn eine ausgewogene, gesunde Ernährung ist die Voraussetzung für ergonomisches Arbeiten. Wer seine Ernährungsgewohnheiten dauerhaft optimiert, wird aber vor allem nicht nur bessere Leistungen bringen, sondern sich selbst auch fitter und gesünder fühlen.

Die Folgen falscher Ernährung

67 % der Männer und 53 % der Frauen in Deutschland sind übergewichtig. Wer sich falsch ernährt, verhindert dadurch nicht nur ergonomisches Arbeiten, sondern kann auf Dauer auch krank werden - Übergewicht ist erst der Anfang. Diabetes, Fettstoffwechselkrankheiten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und Arteriosklerose können folgen. Die Weltgesundheitsorganisation geht davon aus, dass heutzutage über 30 % aller Krebserkrankungen auf ungünstige Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten zurückzuführen sind. Fest steht: Wir müssen etwas ändern.



8. Innere Faktoren:

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. b) Die richtige Ernährung

Gesunde Ernährung ist einfach

Die meisten Menschen ernähren sich nicht optimal. Gleichzeitig wirkt eine Ernährungsumstellung auf viele abschreckend. Dabei können Ihnen schon kleine Veränderungen dabei helfen, in Zukunft gesünder zu leben. Das teure, sogenannte "Superfood" oder Radikaldiäten sind dafür gar nicht nötig. Das bestätigt auch Ernährungsexpertin Margitta Jekat.

Radikale Umstellungen sind meist nur von kurzer Dauer und man fällt schnell in sein altes Muster. **Sie rät deshalb zum bewussten, geregelten Umgang mit normalen Lebensmitteln.**

Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit kleinen Veränderungen Ihrer Ernährungsgewohnheiten viel für Ihre Gesundheit und gleichzeitig für die ergonomische Optimierung Ihrer Arbeit tun können.



"Mit regelmäßigen Mahlzeiten, ganz normalen Lebensmitteln aus dem Supermarkt und leckeren Rezepten wird der Stoffwechsel in Schwung gebracht. Bereits nach kurzer Zeit fühlen sich die Menschen wohl und fit."

Unsere Expertin Margitta Jekat – Ernährungsberaterin



8. Innere Faktoren:

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. b) Die richtige Ernährung

Was bringt die gesunde Ernährung am Arbeitsplatz?

Eine ganze Menge! Das Gehirn ist unser wichtigstes Organ. Es benötigt rund 20 Prozent des gesamten körperlichen Bedarfs. Wenn wir gut mit den richtigen Nährstoffen versorgt sind, steigt unsere Leistungsfähigkeit, die wir dringend benötigen - egal, ob im Büro, Lager oder Betrieb. **Auf der Arbeit müssen wir ständig konzentriert sein, vor allem, wenn es stressig wird.**

Gerade in solchen Situationen würde uns eine gesunde, ausgewogene Ernährung helfen, aber was machen die meisten? Unsere Ernährungsexpertin Jessica Kaiser bestätigt: Sie greifen lieber schnell zum Schokoriegel, statt zum knackigen Salat - und die Leistungsfähigkeit lässt noch weiter nach. Ein echter Teufelskreis, aus dem es auszubrechen gilt. Das geht aber einfacher, als Sie jetzt vielleicht denken.



“Was Sie Ihrem Körper geben, gibt er Ihnen auch zurück. Eine gesunde Ernährung macht fit, gesund und glücklich. Wenn Sie sich täglich von Fast Food und Fertigprodukten, von viel Zucker und ungesunden Fetten ernähren, werden Sie weniger fit und gesund sein, als wenn Sie stets ausgewogene Mahlzeiten mit frischen Zutaten zu sich nehmen.”

Unsere Expertin Jessica Kaiser – Ernährungstherapeutin



8. Innere Faktoren:

8. b) Die richtige Ernährung

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

Unser Körper braucht täglich verschiedenste Nährstoffe. Die meisten davon müssen über unsere Nahrung aufgenommen werden, da er sie nicht selbst bilden kann. Hier zeigen wir Ihnen, welche Nährstoffe Sie täglich zu sich nehmen sollten und in welchen Nahrungsmitteln sie enthalten sind:

Nährstoffe	Nahrungsmittel
Vitamine	Obst und Gemüse
Sekundäre Pflanzenstoffe	Nüsse, Getreide, Samen, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse
Mineralstoffe	Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, grüne Gemüsesorten, Milch, Fisch
Ballaststoffe	Nüsse, Getreide, Samen, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse
Eiweiß	Milch, Käse, Fleisch, Fisch, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Soja-Produkte

In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie sich an Ihrem Arbeitsplatz in Zukunft richtig ernähren, um ergonomischer zu arbeiten.



8. Innere Faktoren:

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. b) Die richtige Ernährung

Das richtige Frühstück: Nicht zu süß

Als Morgenmuffel bekommen Sie direkt nach dem Aufstehen keinen Bissen runter? Das macht nichts, solange Sie Ihr Frühstück später am Arbeitsplatz nachholen. Ganz darauf verzichten sollten Sie nämlich auf keinen Fall: Es ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Denn mit einem ausgewogenen Frühstück legen Sie den Grundstein für Ihre Leistungen.

Über Nacht leert der Körper seine Energiereserven. Wenn diese am nächsten Morgen nicht aufgefüllt werden, kann man den ganzen Tag keine volle Leistung bringen - egal, was Sie mittags oder nachmittags zu sich nehmen. Ihr Blutzuckerspiegel sinkt und der Körper verlangt nach Energie, wir bekommen **Heißhunger auf Süßes**.

Wer sich dem hingibt und seinem Körper zu viele Kohlenhydrate und Zucker gibt, beispielsweise in Form eines Müsliriegels, tut genau das Falsche: Der Blutzuckerspiegel wird zunächst schnell ansteigen, dann aber viel schneller wieder sinken. Leistungsabfälle sind die Folge.

Geben Sie Ihrem Körper besser rechtzeitig, was er für einen guten Start in den Tag benötigt:

Vollkornprodukte, Käse, Quark, Joghurt, magerer Wurst oder pflanzliche Aufstriche eignen sich hervorragend. Auch Müsli mit Obst ist zu empfehlen. Achten Sie aber darauf, möglichst keine künstlich gesüßten Produkte zu kaufen und Zucker an sich zu reduzieren. Natürlich müssen Sie auf Marmelade und co. nicht ganz verzichten, aber ein bewusstes, gelegentliches Genießen hilft Ihnen, mehr vom Richtigen und weniger vom Falschen zu essen.



8. Innere Faktoren:

8. b) Die richtige Ernährung

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

Das richtige Mittagessen: Leicht und ausgewogen

Egal, ob Sie im Lager, der Produktion oder im Büro arbeiten: Mittags benötigt Ihr Körper die richtige Energiezufuhr, um Sie für die zweite Tageshälfte fit zu machen. Wenn Sie sich selbst versorgen, sollten Sie bereits am Vortag mit den Planungen beginnen. Belegte Brote mit leichtem Belag und Gemüse sowie Quark, Joghurt und Obst sind eine gute Wahl.

Wer in der Kantine isst oder sich Mikrowellengerichte mitbringt, sollte darauf achten, möglichst **leichte, fettarme und nährstoffreiche Gerichte zu sich zu nehmen**. Klare Suppen, Gemüse, knackige Salate, Fisch, mageres Fleisch und Nudeln, Reis oder Kartoffeln in Maßen sind optimal. So sorgen Sie dafür, dass Ihr Körper nach der Pause nicht mit schwerer Verdauungsarbeit beschäftigt ist und Sie sich schnell wieder mit voller Kraft Ihrer Arbeit widmen können.



TIPP: Essen Sie bewusst langsam

Schlingen Sie auch bei Stress Ihr Essen nicht schnell herunter, sondern nehmen Sie sich Zeit, um bewusst langsam zu essen und viel zu kauen. Das regt die Verdauung an und sorgt für ein längeres Sättigungsgefühl.



8. Innere Faktoren:

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. b) Die richtige Ernährung

Die richtige Zwischenmahlzeit: Leckerer Energie-Kick

Wer mittags kleine, leichte Mahlzeiten zu sich nimmt, verspürt am Nachmittag vielleicht wieder Hunger. Das ist ganz normal und überhaupt nicht schlimm. Kleine Snacks aus Rohkost, Obst, Joghurt oder Quark füllen schnell Ihre Energiereserven auf und geben Ihnen die nötige Power für den Rest Ihres Arbeitstages.

Das richtige Abendessen: Gesunder Tagesabschluss

Nach einem anstrengenden und stressigen Arbeitstag sollte Ihr Abendessen leicht und gut verdaulich sein. Wenn Sie kurz vor dem Schlafengehen schwere Kost zu sich nehmen, werden Sie nachts nicht die nötige Ruhe finden, die Ihr Körper zur Regeneration braucht.

Im Winter sind warme Gemüseintöpfe oder Gemüsepflanzen ideal, im Sommer frische Salate. Wenn Sie nach dem Abendessen zwei Stunden warten, bis Sie ins Bett gehen, hat Ihr Körper noch genug Zeit für die Verdauung und kann sich nachts während dem Schlaf erholen.



8. Innere Faktoren:

8. b) Die richtige Ernährung

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

Richtig ernähren bei Schichtarbeit: Geht das überhaupt?

Es lässt sich nicht beschönigen: Unser Körper leidet unter Schichtarbeit. Insbesondere die Nachtschicht bringt unseren biologischen Rhythmus völlig durcheinander, ergonomisches Arbeiten wird erschwert.

Es sollte deshalb besonderer Wert auf gesunde Ernährung gelegt werden. Wenn Sie einige Dinge beachten, werden Sie in Zukunft auch bei Nachtschicht durch die richtige Ernährung besser und gesünder arbeiten.

Hier 5 Tipps für die richtige Ernährung bei Nachtschicht:

1. Mit einem leichten kalten oder warmen Abendessen zwischen 19 und 20 Uhr zu Hause sollten Sie eine Grundlage schaffen.
2. Nachts schüttet der Magen-Darm-Trakt weniger Verdauungssäfte aus. Nehmen Sie deshalb besser mehrere, leicht verdauliche Speisen in kleinen Portionen zu sich, als eine größere.
3. Halten Sie sich an feste Essenszeiten bei jeder Schicht. So strukturieren Sie Ihren Arbeitsablauf und geben Ihrem Körper das Gefühl, "im Takt" zu sein.
4. Um Mitternacht sollten Sie etwas Warmes essen oder trinken, um dem nächtlichen Absinken der Körpertemperatur entgegenzuwirken und dadurch wacher zu werden.
5. Zwischen 4 und 5 Uhr, hilft ein Snack gegen den absinkenden Blutzuckerspiegel. Verzichten Sie aber auf Süßes: Obst, Müsli oder Quark unterstützen einen ergonomischen Endspurt.



8. Innere Faktoren:

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. b) Die richtige Ernährung

Richtig Trinken: Je mehr, desto besser

Wasser ist lebensnotwendig. Unser Körper besteht zu mehr als zwei Dritteln daraus. Es ist Transportmittel, Lösungsmittel, Temperaturregulator. Wenn wir zu wenig trinken, fließt unser Blut nicht mehr richtig und der Körper wird schlechter mit Nährstoffen versorgt. Unser Gehirn arbeitet eingeschränkt, wir können uns nicht mehr voll konzentrieren.

Um das zu verhindern, genügt es in den meisten Fällen, einfach mehr zu trinken. 1,5 - 2 Liter am

Tag sind hier das Minimum, im Sommer oder bei schwerer körperlicher Arbeit darf es gerne die doppelte Menge sein.

Entgegen vieler Meinungen entzieht Kaffee dem Körper kein Wasser und darf ebenfalls zur täglichen Flüssigkeitsmenge dazu gezählt werden. Von zu viel Kaffee rät unsere Ernährungsexpertin Jessica Kaiser aber ab. Vier Tassen am Tag sollten das absolute Maximum sein, auch wenn Ihr Körper bei regelmäßigem Koffeinkonsum nach mehr verlangen sollte.



“Eine Tasse Kaffee am Morgen kann einen Energieschub liefern. Trinkt man jedoch häufig mehrere Tassen am Tag, kann dieser Effekt abnehmen. Der Grund: Der Körper gewöhnt sich an das Koffein und braucht nun immer mehr.”

Unsere Expertin Jessica Kaiser – Ernährungstherapeutin



8. Innere Faktoren:

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

Am besten trinken Sie Mineralwasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen. Ganz wichtig dabei: Trinken Sie nicht große Mengen auf einmal, sondern stattdessen über den Tag verteilt immer wieder kleinere Mengen. Am besten, Sie stellen Getränke in Sichtweite an Ihrem Arbeitsplatz bereit.

So haben Sie Ihren Flüssigkeitskonsum immer im Blick.

8. b) Die richtige Ernährung



TIPP: Markieren Sie Ihre Wasserflasche mit Uhrzeiten

*Kennzeichnen Sie, wie leer Ihre Flasche um wie viel Uhr sein sollte.
So behalten Sie Ihren Wasserkonsum immer unter Kontrolle und trinken
gleichmäßig über den Tag verteilt.*



8. Innere Faktoren:

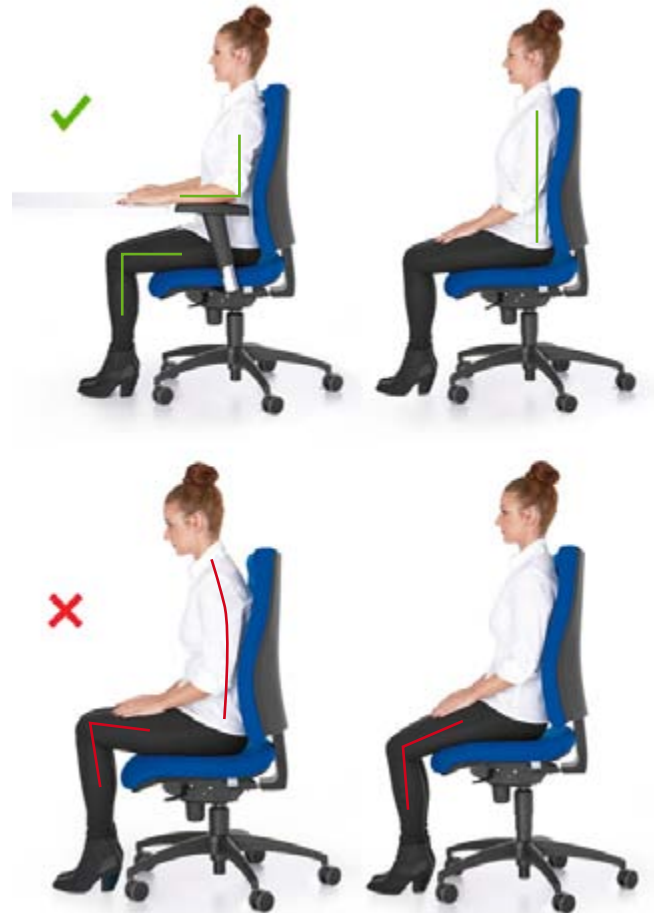
8. c) Richtig sitzen

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

Richtig sitzen im Büro

Sind Sie mal ehrlich: Wie viele Stunden täglich sitzen Sie auf der Arbeit? Und **wie oft landen Sie nach Feierabend auf dem Sofa statt sich zu bewegen?** Ein bequemer, aber sehr ungesunder Lebensstil, unter dem vor allem Ihre Wirbelsäule leidet. Wie die meisten Menschen heutzutage leiden vielleicht auch Sie unter Rückenbeschwerden.

Die Auswirkungen von zu häufigem und vor allem falschem Sitzen fangen mit Rückenschmerzen leider erst an. Chronische Leiden am ganzen Körper können die Folge sein. Was kann man dagegen tun? Und was ist eigentlich falsches und richtiges Sitzen?



8. Innere Faktoren:

8. c) Richtig sitzen

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

In bequemer Position Richtung Beschwerden

Egal, ob Rundrücken oder bequem nach hinten gelehnt: Jeder Mensch hat seine persönliche Lieblingsposition. Oft trainiert man sich diese Sitzhaltung seit der Kindheit an – und nimmt sie unbewusst automatisch immer wieder ein. Ab und an sind diese Positionen unbedenklich, aber wer regelmäßig über lange Zeiträume in

der gleichen Haltung sitzt, beansprucht seinen Körper dauerhaft falsch. Physiotherapeuten und Chiropraktiker wie unser Experte Volker Runkel kennen dieses Problem von vielen ihrer Patienten. Die Behandlung diverser Bandscheiben-Erkrankungen aufgrund von falschem Sitzen gehört zu ihrem Arbeitsalltag.

Wer ständig in der gleichen Haltung sitzt, schadet seiner Hals- und Lendenwirbelsäule.



„Durch langes Sitzen sinkt, dreht und kippt das Brustbein (Sternum). Das Kreuzbein reagiert mit einer Gegenbewegung, sinkt, dreht und kippt. Eine Beinlängendifferenz entsteht und der 5. Lendenwirbel blockiert (d.h. keine Bewegung des Lendenwirbels, Schmerzen oder Druckgefühl im unteren Rücken).“

Unser Experte Volker Runkel – Physiotherapeut



8. Innere Faktoren:

8. c) Richtig sitzen

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

Falsche Sitzhaltungen gefährden aber nicht nur den Rücken: Auch die Bauchmuskeln, die Verdauung, die Atmung und nicht zuletzt auch die Konzentration leiden auf Dauer darunter.

Lassen Sie es soweit erst gar nicht kommen. Denn die gute Nachricht ist: In den meisten Fällen können schon kleine Veränderungen Großes bewirken. Wer richtig sitzt, lebt gesünder. Wir zeigen Ihnen, wie es geht.

Wie sieht eine korrekte Sitzhaltung aus?

Gleich vorweg: Die korrekte Sitzhaltung gibt es nicht. Wussten Sie, dass der typische "Rundrücken" oder andere bequeme Sitzhaltungen zwischendurch sogar empfehlenswert sind? Oder, dass starres aufrechtes Sitzen mit geradem Rücken auf Dauer ungesund ist? Auf die richtige Mischung kommt es an.

Wenn Sie Ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen, müssen Sie auf eine dynamische Haltung setzen. Stellen Sie Ihren Arbeitsplatz passend zur Körpergröße ein und sorgen Sie für so viel Abwechslung wie möglich, indem Sie Ihre Sitzposition immer wieder verändern. Auch regelmäßiges Aufstehen und kurze Rückenübungen am Schreibtisch sollten unbedingt zu Ihrem Alltag gehören.

Effektive Rückenübungen für zwischendurch finden Sie in [Kapitel 8. e\)](#)



8. Innere Faktoren:

8. c) Richtig sitzen

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

Welche Möbel unterstützen eine ergonomische Sitzhaltung?

Ein rückenfreundlicher Bürostuhl und ein höhenverstellbarer Schreibtisch sind Voraussetzung für einen ergonomischen Arbeitsplatz. Das bestätigt auch unser Experte Dominik Dotzauer, Geschäftsführer und Mitbegründer der deutschen, medizinischen Fachgesellschaft für

Lebensstilmedizin. Wenn ein Bürostuhl verstellbar und auf die individuelle Körpergröße anpassbar ist, begünstigt er auf optimale Weise ein dynamisches Sitzen, das den Rücken in Bewegung hält und gleichzeitig entlastet.



„Wichtig ist es, einen Bürostuhl zu besitzen, der die natürliche Doppel-S- Form der Wirbelsäule unterstützt und eine Lehne hat, die hoch genug reicht, um auch die Halswirbelsäule zu stützen.“

Unser Experte Dominik Dotzauer – Deutsche Gesellschaft für Lebensstilmedizin



8. Innere Faktoren:

8. c) Richtig sitzen

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

In Kombination mit einem höhenverstellbaren Schreibtisch bietet ein rückenfreundlicher Bürostuhl optimale Voraussetzungen für ergonomisches Arbeiten. Ergonomische Schreibtische haben teilweise einen stufenlosen Höhenverstellbereich von 645 - 1305 mm. Damit bieten sie sowohl kleinen, als auch großen Menschen ideale Arbeitsbedingungen.

Möglichkeiten, die aber natürlich auch in Anspruch genommen werden müssen. Nutzen Sie Ihre Büroausstattung und passen Sie sie optimal an Ihre Bedürfnisse an. Wenn Sie eine flexible, dynamisch schwingende Rückenlehne feststellen und in starrer Haltung arbeiten, bringt Ihnen Ihre ergonomische Ausstattung überhaupt nichts.



TIPP: Stehhilfen entlasten Ihren Körper

Stehhilfen bieten an Steharbeitsplätzen, aber auch an höhenverstellbaren Arbeitstischen viele ergonomische Vorteile, da sie Beine und Wirbelsäule entlasten und eine Abwechslung zum Sitzen am gewöhnlichen Bürostuhl bieten. [Eine Übersicht verschiedener Stehhilfen finden Sie hier.](#)



8. Innere Faktoren:

8. c) Richtig sitzen

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

Wie stelle ich meinen Arbeitsplatz richtig ein?

1. Berühren Sie den Boden mit Ihren kompletten Fußsohlen und stellen Sie die Höhe des Bürostuhls so ein, dass Ihre Knie einen rechten Winkel bilden.
2. Die Unterarme liegen im rechten Winkel auf der Armlehne oder dem Schreibtisch. Stellen Sie die Höhe Ihres Schreibtisches dementsprechend ein.
3. Ihr Tisch ist nicht höhenverstellbar? Passen Sie Ihren Stuhl an die Tischhöhe an und nutzen Sie eine Fußstütze, um den Höhenunterschied auszugleichen.
4. Ihre Beine sollten etwa in 90 Grad angewinkelt werden, so dass Ihre Oberschenkel waagrecht liegen.



8. Innere Faktoren:

8. c) Richtig sitzen

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

5. Nutzen Sie die gesamte Sitzfläche, damit Ihre Wirbelsäule Halt durch die Rückenlehne bekommt.
6. Eine flexible Rückenlehne fördert das dynamische Sitzen optimal.
7. Wenn sich die Oberkante des Bildschirms ungefähr auf Augenhöhe befindet, wird Ihr Nacken optimal belastet.
8. Der Abstand zum Bildschirm beträgt idealerweise ca. 50 cm.



Jede Tätigkeit ist anders und erfordert ihre eigenen ergonomischen Lösungen. In unserem Sortiment haben wir deshalb eine Vielzahl an Möbeln, um verschiedensten Anforderungen gerecht zu werden. Sicher finden Sie dort auch den Bürostuhl, der genau zu Ihrer individuellen Arbeit passt.

8. Innere Faktoren:

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. d) Richtig heben und tragen

“Warum einen Hubwagen oder Transportwagen nutzen? Das kann ich auch selber tragen!”

- Sätze wie diese hört man in Lager oder Produktion regelmäßig. Aber auch im Büro trägt man schwere Aktenordner und Kartons oft lieber selbst, als einen Transportwagen zu holen - hauptsache es geht schnell.

Bis zu einem gewissen Punkt ist das auch kein Problem: Unsere Wirbelsäule ist ein stabiles Gerüst - wenn Sie richtig belastet wird. Bei falscher

Hebetechnik setzen wir Sie jedoch einem enormen, schädlichen Druck aus. Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfälle können die Folge von Verheben sein.

Physiotherapeut und Chiropraktiker Volker Runkel behandelt regelmäßig Patienten mit solchen Beschwerden. Er spricht sich deutlich gegen ein vorschnelles Hauruck-Denken aus. Wer häufig schwere Lasten falsch hebt und trägt, schadet seinem Körper massiv.



“An einen Baukran, der offensichtlich schief steht, würde man niemals etwas anhängen, weil man weiß, dass er nicht belastbar ist und umkippen könnte. Bei der Wirbelsäule ist es im Prinzip dasselbe, nur ist der Arbeiter sich meist nicht über diese Schwachstelle bewusst und arbeitet weiter, weil er arbeiten muss und schädigt dadurch seine Wirbelsäule.”

Unser Experte Volker Runkel – Physiotherapeut



8. Innere Faktoren:

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

Sätze wie "Das hebe ich mal eben", "Es muss ja schnell gehen", "Das geht auch ohne Hilfsmittel" sollten Sie in Zukunft noch einmal gut überdenken - Ihrer Gesundheit und Arbeitssicherheit zuliebe. Unsere Bandscheiben sind natürliche Federungen der Wirbelsäule. Wenn Sie jedoch falsch oder zu häufig belastet werden, kann das schlimme Folgen haben: Bandscheibenvorfälle können zu irreparablen Schäden und Berufsunfähigkeit führen.

Aber keine Angst: Ganz vermeiden lässt sich gelegentliches Heben und Tragen von Lasten natürlich nicht. Und solange Sie Ihren Körper dabei richtig belasten, ist das auch gar nicht schlimm. So machen Sie es in Zukunft richtig:

Kleine Veränderungen im Alltag, große Verbesserung für die Wirbelsäule

Ob im Haushalt, beim Einkaufen oder am Arbeitsplatz: Mit diesen Hebe- und Tragetechniken bleibt Ihre Wirbelsäule gesund.

8. d) Richtig heben und tragen



8. Innere Faktoren:

8. d) Richtig heben und tragen

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

5 Tipps für richtiges Heben und Tragen:

1. Schätzen Sie die Last richtig ein und trauen Sie Ihrer Wirbelsäule nicht mehr zu als sie leisten kann. Als allgemeiner Richtwert gilt bei Frauen 5 kg und bei Männern 7,5 kg. Aber: Jeder Körper ist anders. Nutzen Sie deshalb im Zweifelsfall lieber Tragehilfen.
2. Ihre Wirbelsäule muss gerade sein, damit der Druck gleichmäßig auf alle Wirbel verteilt wird. Wenn Sie die Muskulatur im Rumpf anspannen, stützen Sie Ihre Wirbelsäule zusätzlich.
3. Nutzen Sie die Kraft Ihrer Beine, indem Sie beim Heben in die Knie gehen und Ihr Gesäß nach hinten schieben.
4. Halten Sie die Last mit beiden Händen dicht an Ihren Körper und drehen Sie den Oberkörper möglichst nicht.
5. Beachten Sie diese Regeln beim Absetzen der Last genauso wie beim Anheben.



8. Innere Faktoren:

8. d) Richtig heben und tragen

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

Falsche Belastung



Richtige Belastung



8. Innere Faktoren:

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

Hilfsmittel entlasten den Rücken

Sie müssen an Ihrem Arbeitsplatz regelmäßig schwere Lasten heben und tragen? Dann sollten Sie unbedingt Hilfsmittel wie Hubwagen, Transportwagen oder Kräne nutzen, um das Risiko einer dauerhaften Überbelastung und Schädigung Ihrer Wirbelsäule zu verringern.

Der Einsatz solcher Geräte kann außerdem innerbetriebliche Prozesse optimieren, weil er ei-



nen reibungslosen, barrierefreien Arbeitsablauf unterstützt. Wenn Sie mit den richtigen Hilfsmitteln Lasten heben und tragen, wirkt sich dies nicht nur positiv auf Ihre Gesundheit, sondern auch auf die Produktivität aus. Sie arbeiten ergonomisch.

Ob [Hubwagen](#), [Hebetische](#) oder [Transportwagen](#), die Ihnen schwere Lasten abnehmen gibt es viele.



8. Innere Faktoren:

8. e) Rückenübungen am Arbeitsplatz

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

Rückenübungen im Büro:

Volkskrankheit Rückenschmerzen: Wer leidet heutzutage nicht darunter? Sätze wie "Ich muss dringend nochmal zur Physiotherapie" hört man regelmäßig. Unser Experte Volker Runkel kann das bestätigen. Seit 20 Jahren praktiziert er als Physiotherapeut und Chiropraktiker und hat sich auf Rückenprobleme spezialisiert. Die meisten Symptome, die er behandelt, entstehen in der Wirbelsäule und strahlen in den ganzen Körper aus.



"Die meisten Beschwerden finden ihren Ursprung im Rücken. Beschwerden, die von Fehlstellung und Blockaden der Wirbelsäule verursacht werden: Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Ellenbogenschmerzen, Brustschmerzen (ziehen in Herzregion), Verspannung der Lendenmuskulatur (Lumbago), Spannungsschmerz im Kniegelenk. Um nur einige zu nennen."

Unser Experte Volker Runkel – Physiotherapeut



8. Innere Faktoren:

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. e) Rückenübungen am Arbeitsplatz

Unser gesamtes Muskel-Skelett-System ist grundsätzlich gut belastbar und kann auch stärkeren Druck für kurze Zeit abfedern. **Auf der Arbeit verharren wir aber oft stundenlang im Sitzen oder Stehen in der gleichen, krummen Position.** Dadurch erhöht sich der Druck auf die Bandscheiben, die Wirbelsäule sackt ein, Becken und Brustbein verschieben sich und die Muskeln verhärten. Schmerzen am gesamten Körper sind die Folge. Was können wir dagegen tun?

Die Lösung lautet: Bewegung, Bewegung, Bewegung - am besten schon bevor der Schmerz entsteht. Regelmäßiger Sport ist hier natürlich die beste Idee. Mit einer gestärkten Rückenmuskulatur ist unsere Wirbelsäule fit für die täglichen Belastungen am Arbeitsplatz. Außerdem sollten Sie unbedingt regelmäßige Bewegung in Ihren Arbeitsalltag integrieren. Das geht einfacher, als Sie denken.



„Es ist wichtig, Bewegung in den Alltag zu integrieren. Das heißt, während der Arbeit immer wieder aufzustehen, wenn möglich die Arbeitsplatzposition zu verändern und sich nach Feierabend oder in der Mittagspause vielleicht Zeit für einen Spaziergang zu nehmen.“

Unsere Expertin Julia Borutta – Physiotherapeutin



8. Innere Faktoren:

8. e) Rückenübungen am Arbeitsplatz

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

Schluss mit den faulen Ausreden!

Mit diesen 5 Tipps bringen Sie schnell und einfach mehr Bewegung an Ihren Arbeitsplatz:

1. **Treppen statt Fahrstuhl:** Oft kommt man sogar schneller von A nach B, wenn man läuft statt auf den Fahrstuhl zu warten.
2. **Absichtlich Umwege gehen:** Nicht immer den nächsten Kopierer nehmen, sondern ab und an auch einen, zu dem Sie weiter laufen müssen.
3. **Kollegen am Platz besuchen:** Gehen Sie zu Ihren Kollegen, wenn Sie etwas besprechen möchten, statt Emails zu schreiben oder anzurufen.
4. **Pausen nutzen:** Spaziergänge an der frischen Luft regen den Kreislauf an und lockern die Muskulatur.
5. **Regelmäßig dehnen:** So beugen Sie langfristig Beschwerden durch einseitige Haltung vor.



8. Innere Faktoren:

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. e) Rückenübungen am Arbeitsplatz

Vor allem Tipp 5 sollten Sie unbedingt zum festen Bestandteil Ihres Arbeitstages machen. **Wer sich vormittags und nachmittags jeweils für ein paar Minuten dehnt, arbeitet viel ergonomischer. Probieren Sie es doch einmal aus!**

Wir zeigen Ihnen, mit welchen Übungen Sie Rückenschmerzen vorbeugen und Verspannungen lösen.

Egal, ob im Büro, im Lager oder in der Produktion: Bei der täglichen Arbeit ist unsere Wirbelsäule durch einseitige Haltung oft hohem Druck ausgesetzt. Die Muskeln im ganzen Körper verhärten. Diese Übungen helfen Ihnen effektiv bei der Dehnung und Kräftigung Ihres Muskel-Skelett-Systems. Wenn Sie sie regelmäßig ausführen, werden Sie schnell merken, wie Ihre Beschwerden zurückgehen, Sie fitter werden und ergonomischer arbeiten können.



„Schon kleine, kurze Mobilisationsübungen können dabei helfen, schmerzfrei zu werden.“

Unsere Expertin Sabrina Kolb – Personal Trainer



8. Innere Faktoren:

8. e) Rückenübungen am Arbeitsplatz

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

6 schnelle Übungen zur einfachen Dehnung und Kräftigung am Arbeitsplatz



Oberschenkelmuskeln dehnen

- Aufrechte Sitzposition auf dem Bürostuhl, Beine stehen etwas weiter als hüftbreit auseinander
- Mit dem rechten Arm die Innenseite des linken Knies nach außen drücken
- Gegenspannung mit dem linken Oberschenkel erzeugen
- Position wechseln und Übung auf der anderen Seite durchführen
- Halten / dehnen: 20 - 60 Sekunden, Pause: 30 - 60 Sekunden



Halsmuskeln dehnen

- Aufrechte Sitzposition auf dem Bürostuhl, Beine stehen hüftbreit auseinander
- Kopf nach rechts neigen und mit dem rechten Arm umfassen
- leicht den Kopf nach rechts ziehen
- Dehnung halten
- Position wechseln und Übung auf der anderen Seite durchführen
- Halten / dehnen: 20 - 60 Sekunden, Pause: 30 - 60 Sekunden

8. Innere Faktoren:

8. e) Rückenübungen am Arbeitsplatz

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor



Rückenmuskeln dehnen

- Aufrechte Sitzposition auf dem Bürostuhl, Beine stehen etwas weiter als hüftbreit auseinander
- Arme leicht gebeugt über den Kopf führen, Hände umschließen
- Oberkörper zur rechten Seite neigen, Kopf bei der Bewegungsführung mitnehmen
- Position wechseln und Übung auf der anderen Seite durchführen
- Halten / dehnen: 20 - 60 Sekunden, Pause: 30 - 60 Sekunden



Lendenwirbelsäule dehnen

- Aufrechte Sitzposition auf dem Bürostuhl, Beine stehen hüftbreit auseinander
- Arme durchstrecken und bis auf Schulterhöhe anheben, Handrücken zeigen nach oben
- So weit wie möglich zur Seite neigen, während die Arme in Schulterhöhe bleiben
- Position wechseln und Übung auf der anderen Seite durchführen
- 3 x 15 Wiederholungen, Pause: 20 - 60 Sekunden

8. Innere Faktoren:

8. e) Rückenübungen am Arbeitsplatz

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor



Waden und Beine dehnen

- Mit leicht gebeugten Beinen aufrecht neben dem Bürostuhl stehen
- Rechtes Bein zum Po heben und Fußgelenk mit der rechten Hand umfassen
- Knie auf gleicher Höhe halten, linken Arm an der Rückenlehne abstützen, nach vorne blicken
- Nach der Dehnung Fußgelenk loslassen und Bein zu Boden sinken lassen
- Position wechseln und Übung auf der anderen Seite durchführen
- 3 x 15 Wiederholungen, Pause: 20 - 60 Sekunden



Liegestütze mit Stuhl

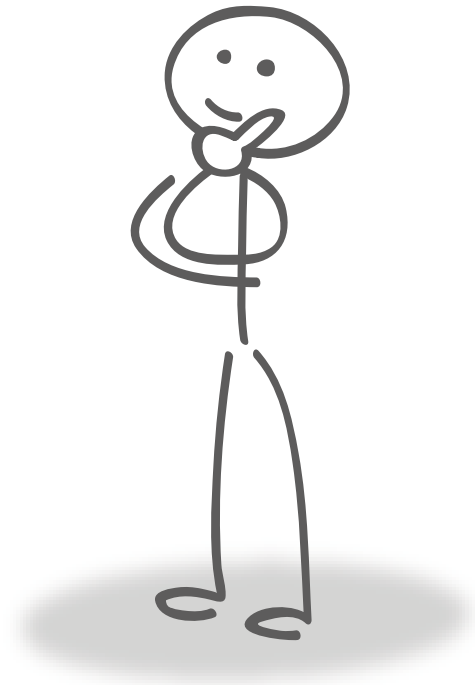
- Bürostuhl gegen Wegrollen absichern
- Mit den Armen auf den Seitenlehnen des Bürostuhls abstützen
- Auf die Zehenstippen stellen, Rücken gerade und Po leicht gesenkt halten
- Kopf gerade halten
- Körper durch Beugen des Ellenbogens senken
- Spannung halten
- Ellenbogen wieder durchdrücken

9. Wo bekomme ich Unterstützung?

Beim Lesen dieses Ratgebers haben Sie sicher längst bemerkt, wie vielseitig das Thema Ergonomie ist. Es gibt zahlreiche Faktoren, die Ihr ergonomisches Arbeiten erleichtern, aber auch einschränken können. Sicher gibt es beides auch in Ihrem Arbeitsumfeld.

Sowohl Ihr Arbeitgeber als auch Krankenkassen und Rentenversicherung sollen Ihnen dabei helfen, möglichst ergonomisch zu arbeiten.

In diesem Kapitel zeigen wir Ihnen, an wen Sie sich wenden können, wenn an Ihrem Arbeitsplatz ergonomischer Optimierungsbedarf besteht.



9. Wo bekomme ich Unterstützung?

9. a) Das muss Ihr Arbeitgeber leisten

Wussten Sie, dass Ihr Arbeitgeber per Gesetz dazu verpflichtet ist, Ihnen ein ergonomisches Arbeitsumfeld zur Verfügung zu stellen?

Jeder Arbeitnehmer hat das Recht, unter den bestmöglichen Bedingungen seine Tätigkeit zu erledigen. Es muss gesichert sein, dass ihm am Arbeitsplatz kein körperlicher oder seelischer Schaden zugefügt wird. Vernachlässigt ein Arbeitgeber die ergonomische Ausstattung seines Unternehmens, macht er sich strafbar.



“Maßnahmen für die Gesundheit fördern die Mitarbeiterzufriedenheit und damit sicher auch das Betriebsklima.”

Unser Experte Ulrich Starz – DRK Geschäftsbereichsleiter



9. Wo bekomme ich Unterstützung?

Für das gesamte Arbeitsumfeld gibt es Normen und Richtlinien, die eingehalten werden sollten. Dies sind die wichtigsten Aspekte:

Genügend Platz

Höhe und Grundfläche der Arbeitsräume müssen ein angenehmes Arbeiten ermöglichen. Gleiches gilt auch für den jeweiligen Arbeitsplatz. Jeder Mitarbeiter sollte beispielsweise problemlos seine Beine ausstrecken können.

Optionen zur Bewegung

Bewegung ist wichtig. Der Arbeitnehmer muss mehrmals täglich Gelegenheit haben, sich dehnen und bewegen zu können.

Ausreichender Schutz

Bei Tätigkeiten mit besonderem Gefahrenpotential wie beispielsweise Lärm, Hitze oder schwere Lasten, muss der Arbeitgeber die ent-

9. a) Das muss Ihr Arbeitgeber leisten

sprechende Schutzausrüstung zur Verfügung stellen.

Ergonomische Ausstattung

Die Arbeitsausstattung muss bestimmte Normen erfüllen. So wird eine Mindesthöhe zwischen 42 und 53 cm für Bürostühle empfohlen. Tische sollten mindestens 72 cm hoch sein.

Tief durchatmen

Auch das Raumklima soll möglichst gut angepasst werden. Liegt die Luftfeuchtigkeit beispielsweise unter 40%, muss der Arbeitgeber dafür sorgen, dass Pflanzen oder Luftbefeuchter aufgestellt werden.

Interessiert an genaueren Infos?

Werfen Sie [hier](#) einen Blick in das Arbeitsschutzgesetz. Zur Betriebssicherheitsverordnung geht es [hier](#).



9. Wo bekomme ich Unterstützung?

9. b) Krankenkassen und Rentenversicherung

Auch Krankenkassen und die Rentenversicherung unterstützen Sie nach dem Motto "Reha vor Rente" beim ergonomischen Arbeiten. Scheuen Sie nicht davor, Anträge auf Zuschüsse zu stellen: Egal, ob für eine ergonomische Arbeitsplatzausstattung oder Reha-Sport.

Sprechen Sie dazu am besten direkt mit dem Facharzt, bei dem Sie wegen Ihrer Beschwerden in Behandlung sind. Er berät Sie zu den verschiedenen Möglichkeiten, die für Sie in Frage kommen und hilft Ihnen mit dem entsprechenden Gutachten bei Ihrem Antrag.

Wichtig ist dabei, dass deutlich wird, dass Sie Ihren Beruf ohne diese ergonomischen Hilfsmittel nicht oder nur eingeschränkt ausüben können.

Die von Krankenkasse oder Rentenversicherung bezuschusste Arbeitsausstattung, also beispielsweise ein rückenfreundlicher Bürostuhl oder höhenverstellbarer Schreibtisch, sind übrigens je nach Bezuschussung teilweise Ihr Eigentum.

Wenn Sie Ihren Arbeitgeber wechseln, können Sie mit Ihrem alten Arbeitgeber abklären, dass Sie die bezuschussten Arbeitsmittel zu Ihrem neuen Arbeitsplatz mitnehmen.



10. Schäfer Shop unterstützt Sie gerne: So gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz ergonomisch

Am Ende dieses umfangreichen Ratgebers steht fest: Ergonomie ist ein extrem komplexes Thema und es hängt von zahlreichen Faktoren ab, wie gesund und effektiv Sie arbeiten.

Fest steht aber auch, dass die meisten dieser Faktoren sich leicht beeinflussen und optimieren lassen. Ihr Arbeitgeber ist dazu verpflichtet, Ihnen eine möglichst optimale Ausstattung Ihres Arbeitsplatzes zu bieten. Auch Krankenkassen und Rentenversicherung unterstützen Sie, beispielsweise mit unterschiedlichen Präventionsmaßnahmen wie der Bezuschussung von Rehasport oder ergonomischen Arbeitsmöbeln.

Der wichtigste Faktor sind aber Sie selbst. Wenn Sie in Zukunft bewusster leben und arbeiten, werden Ihnen verschiedene Punkte in Ihrem Alltag auffallen, die Sie leicht optimieren können - sei es mit mehr Bewegung, ausgewogener Ernährung oder der individuellen Anpassung und

optimalen Nutzung Ihrer ergonomischen Möbel. Ergonomie ist das Fundament für produktives und vor allem gesundes Arbeiten. Wer nicht ergonomisch arbeitet, wird früher oder später krank. Dieser Ratgeber soll Ihnen dabei helfen, den ersten Schritt in Richtung ergonomisches Arbeiten und gesunde Zukunft zu legen.

Jetzt sind Sie selbst an der Reihe: Optimieren Sie unterschiedliche Faktoren Ihres Arbeitsalltags, um gesünder zu arbeiten. Dabei lassen wir Sie nicht alleine.



10. Schäfer Shop unterstützt Sie gerne: So gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz ergonomisch

Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Ihre Ansprechpartner:

Svenja Wittwer

Telefon: 02741 286-3601

svenja.wittwer@schaefer-shop.de

Benedikt Schneider

Telefon: 02741 286-3776

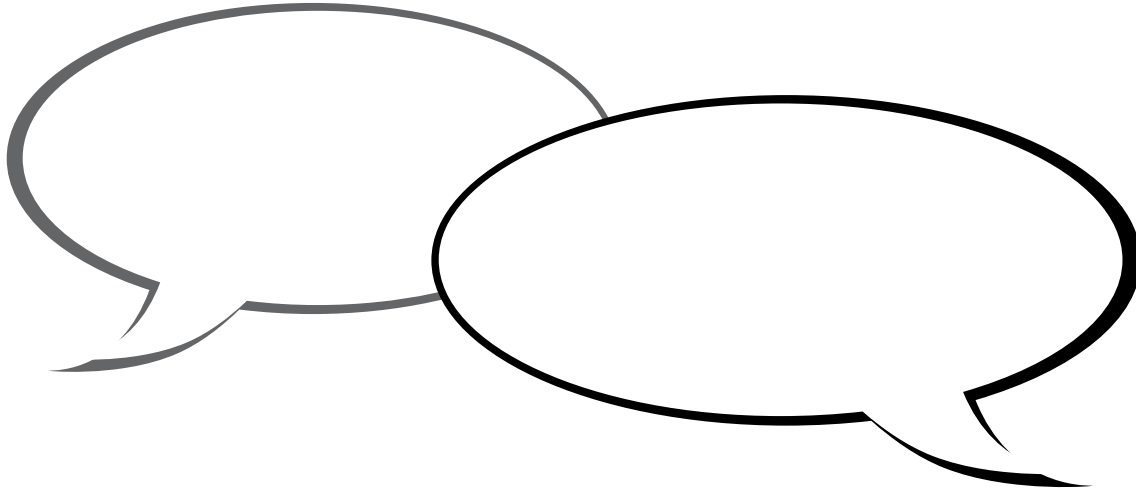
benedikt.schneider@schaefer-shop.de

Seit mehr als sieben Jahrzehnten begleiten wir von Schäfer Shop unsere Kunden auf Ihrem Weg in Richtung Ergonomie am Arbeitsplatz. Mit unserem Premium Service unterstützen unsere Experten Sie von der ersten Konzeptentwicklung über die Planung und Umsetzung, bis hin zur Montage komplett bei der ergonomischen Ausstattung Ihres Arbeitsplatzes.

Gemeinsam schaffen wir eine gesunde, leistungssteigernde Arbeitsatmosphäre, die genau auf Ihre individuellen Anforderungen abgestimmt ist.



11. Experten-Interviews



Ohne die Mitarbeit unserer fünfzehn Experten für Medizin, Physiotherapie, Sport und Ernährung wäre dieser umfangreiche Ratgeber nicht möglich gewesen.

Nachfolgend finden Sie die vollständigen Interviews zum Nachlesen.



11. Experten-Interviews



Sonja Stötzel
Physiotherapeutin,
Orthopädin, Osteopathin

Zunächst einmal möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, sich und ggf. Ihre Praxis vorzustellen.

„Mein Name ist Sonja Stötzel und ich bin Inhaberin der Therapieraum München GbR und Trainingsraum München GbR, eine Physiotherapiepraxis mit den Schwerpunkten Orthopädie, (Unfall-)Chirurgie, Osteopathie, Prävention und Rehabilitation, Functional Training. Ich bin seit 2000 Physiotherapeutin.“

Wie viele Patienten behandeln Sie schätzungsweise mit einer so genannten Bürokrankheit?

„Nahezu jeder zweite Rückenpatient hat seine Beschwerden aufgrund von falscher Haltung, bzw. einer fehlerhaften Ergonomie am Arbeitsplatz/Schreibtisch.“

Kommen Ihre Patienten aus unterschiedlichsten Arbeitsfeldern oder erkennen Sie Regelmäßigkeiten?

„Die Patienten üben in der Regel eine Schreibtisch-, bzw. sitzende Tätigkeit aus - das sind die klassischen Rückenpatienten. Wir haben aber auch Patienten, die Maler, Zahnärzte oder Friseure sind. Diese leiden häufiger unter Schulter-Arm-Syndromen oder einer Handgelenksproblematik.“



11. Experten-Interviews

Sonja Stötzel - Prävention

Welche Beschwerden therapieren Sie am häufigsten?

„Bandscheibenproblematiken.“

Welche Behandlungen/Maßnahmen bewerten Sie in der Physiotherapie als besonders nachhaltig für die Gesundheit am Arbeitsplatz?

„Zunächst passive Maßnahmen wie manuelle Therapie und Weichteiltechniken, um eine fehlende Mobilität wiederherzustellen. Im Anschluss dann aber ganz wichtig: Anleitung zu gezielten Übungen, die der Patient auch selbstständig durchführen soll, aktive Maßnahmen, funktionelles Training.“

Wie schätzen Sie die allgemeine Beweglichkeit/den Gesundheitszustand der Patienten ein, die mit arbeitsbedingten Beschwerden zu Ihnen kommen?

„Leider sind die meisten Patienten in ihrer Beweglichkeit stark eingeschränkt und insgesamt eher unfit.“

Welche Übungen eignen sich besonders zur Prävention von Bürokrankheiten?

„Im Prinzip ist es egal, solange sich der Patient bewegt und einen Ausgleich zu seiner sitzenden Tätigkeit schafft. Jede Bewegung ist gut, solange sie dem Patienten Spaß macht, denn das bedeutet in der Regel, dass er es regelmäßig macht.“

Wie sieht ein ergonomisch angepasster Arbeitsplatz aus?

„Er ist auf die Tätigkeit und die konstitutionellen Gegebenheiten der einzelnen Person angepasst.“



Wie wichtig ist Sport für unseren Bewegungsapparat und wie häufig sollte man sich sportlich betätigen?

Sport, bzw. irgendeine Form von Bewegung, ist immens wichtig, um den ganzen Stoffwechsel in Gang zu halten. Nur durch den Wechsel von Be- und Entlastung wird zum Beispiel der Gelenkknorpel optimal ernährt, Krankheiten werden somit vorgebeugt. Lieber jeden Tag 10 Minuten, als einmal pro Woche 1-2 Stunden!

Fitnessgeräte finden inzwischen immer häufiger den Weg in Unternehmen und bieten damit Sportangebote am Arbeitsplatz. Inwieweit ist dies sinnvoll, worauf sollte man dabei achten?

„Wichtig ist eine fachgerechte Anleitung und entsprechend korrekte Ausübung. Es ist toll, wenn Firmen sich engagieren und ein entsprechendes Programm anbieten, allerdings sollte eine Betreuung durch Fachpersonal gewährleistet sein.“

Welche Maßnahmen oder Übungen sind zu Hause und am Arbeitsplatz durchführbar?

Zum Beispiel jeden Tag eine Übung, die auf dem Bildschirm des PCs erscheint, Stretching-Übungen am Schreibtisch oder auf einer Matte am Boden.

11. Experten-Interviews

Julia Borutta - Bürokrankheiten



Julia Borutta
Physiotherapeutin

Zunächst einmal möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, sich und ggf. Ihre Praxis vorzustellen.

„Ich heiße Julia Borutta, bin 36 Jahre alt und habe vor 14 Jahren mein Examen zur Physiotherapeutin gemacht. Danach folgten diverse Fortbildungen, u.a. Manuelle Therapie, Lymphdrainage, PNF und der sekt. Heilpraktiker für den Bereich Physiotherapie. Ich bin angestellt in einer Praxis in der Kölner Südstadt. Wir be-

handeln überwiegend Patienten mit orthopädischen oder neurologischen Erkrankungen. Zur Zeit bin ich jedoch in Elternzeit.“

Wie viele Patienten behandeln Sie schätzungsweise mit einer so genannten Bürokrankheit?

„Sehr schwer zu schätzen, aber bestimmt ein Viertel meiner Patienten.“

Kommen Ihre Patienten aus unterschiedlichsten Arbeitsfeldern oder erkennen Sie Regelmäßigkeiten?

„Zu meinen orthopädischen Patienten gehören viele, die im Büro arbeiten, teilweise auch Studenten, die beim Lernen viel Sitzen. Natürlich gibt es auch viele Patienten, die körperlich schwer arbeiten müssen. Außerdem sollte man nicht vergessen, dass ein erhöhter Stresspegel, egal in welchem Arbeitsfeld, häufig zu Rückenschmerzen führt.“



11. Experten-Interviews

Julia Borutta - Bürokrankheiten

Welche Beschwerden therapieren Sie am häufigsten?

„HWS-Syndrom oder LWS-Syndrom.“

Wie sieht Ihre Behandlung bei diesen Beschwerden aus?

„Die Behandlung erfolgt grundsätzlich nach eingehender Befundung. Meist müssen segmentale Bewegungsstörungen manuell behoben, muskuläre Dysbalancen ausgeglichen und der Patient zur Haltungskorrektur angeleitet werden.“

Welche Behandlungen/Maßnahmen bewerten Sie in der Physiotherapie als besonders nachhaltig für die Gesundheit am Arbeitsplatz?

„Manuelle Therapie zur Beseitigung von Bewegungseinschränkungen und anschließender Anleitung zum Eigentaining. Außerdem eine Anleitung zu Übungen, die in den Arbeitsalltag eingebaut werden können.“

Wie schätzen Sie die allgemeine Beweglichkeit/den Gesundheitszustand der Patienten ein, die mit arbeitsbedingten Beschwerden zu Ihnen kommen?

„Generell bewegen sich viele Menschen einfach zu wenig. Sie steigen morgens ins Auto, um zur Arbeit zu fahren, sitzen dann den ganzen Tag am Schreibtisch, in der Mittagspause erfolgt höchstens ein kurzer Gang zur Kantine, abends geht es dann mit dem Auto nach Hause und man fällt müde auf die Couch. Außerdem haben sich viele Patienten eine falsche Haltung angewöhnt, die zu Beschwerden führt.“



Welche Übungen eignen sich besonders zur Prävention von Bürokrankheiten?

„Das lässt sich nicht verallgemeinern, da jeder Mensch andere Schwachstellen hat, auf die die Übungen speziell abgestimmt sein sollten.“

Wie sieht ein ergonomisch angepasster Arbeitsplatz aus?

„Der Bildschirm steht mittig und die Halswirbelsäule sollte beim Blick darauf nicht überstreckt werden. Die Arme liegen locker auf der Schreibtischplatte, ohne, dass die Schultern nach oben gezogen werden. „Arbeitsmaterialien“ wie Telefon etc. rechts und links verteilen, so dass der Kopf nicht nur zu einer Seite gedreht wird. Headset verwenden bei vielen Telefonaten. Die Stuhllehne sollte der Wirbelsäule angepasst sein. Evtl. höhenverstellbarer Schreibtisch, so dass auch mal im Stehen gearbeitet werden kann. Ergonomisch angepasste Maus, um Handgelenks-/Ellbogenproblemen vorzubeugen.“

Was ist eine korrekte Sitzhaltung?

„Die Knie sollten nicht mehr als 90° angewinkelt werden und die Stuhlhöhe so hoch sein, dass das Hüftgelenk weniger als 90° gebeugt ist. Die Lendenwirbelsäule sollte nur im leichten Hohlkreuz stehen (leichte Bauchmuskelanspannung), das Brustbein wird angehoben, die Schulterblätter nach hinten und unten gezogen (also weg von den Ohren). Die Halswirbelsäule wird nicht überstreckt.“

Wie wichtig ist Sport für unseren Bewegungsapparat und wie häufig sollte man sich sportlich betätigen?

„Optimal wäre es, sich 2-3 Mal die Woche sportlich zu betätigen, realistischer ist wohl 1-2 Mal die Woche. Wichtig ist jedoch, Bewegung in den Alltag zu integrieren, d.h. während der Arbeit aufzustehen, wenn möglich die Arbeitsplatzposition zu verändern und sich nach der Arbeit



11. Experten-Interviews

Julia Borutta - Prävention

oder in der Mittagspause vielleicht Zeit für einen Spaziergang zu nehmen.“

Fitnessgeräte finden inzwischen immer häufiger den Weg in Unternehmen und bieten damit Sportangebote am Arbeitsplatz. Inwieweit ist dies sinnvoll und worauf sollte man dabei achten?

„Fitnessgeräte haben sicherlich ihre Berechtigung und bei korrekter Ausführung ist dagegen nichts einzuwenden. Teilweise finde ich Gerätetraining jedoch sehr unfunktionell. Ich denke, viele Übungen lassen sich mit Eigengewicht und ohne große Anschaffung von Fitnessgeräten durchführen. Zudem ist für ein Training an Fitnessgeräten Grundvoraussetzung, dass der Patient eine korrekte Haltung und Grundspannung erlernt hat. Leider vergessen das viele, die Gerätetraining durchführen. Gut finde ich die Anschaffung von Kleingeräten wie Hanteln, Therabändern oder Pilatesrollen.“

Welche Maßnahmen oder Übungen sind zu Hause und am Arbeitsplatz durchführbar?

„Zu Hause lassen sich sehr gut sämtliche Übungen mit Eigengewicht durchführen. Ziel der Übungen sollte immer eine Mobilisierung der Wirbelsäule und/oder Stabilisierung der Wirbelsäule in aufrechter Position sein. Sämtliche Stützübungen (Vierfüßlerstand, Langstütz) eignen sich zur Stabilisierung sehr gut und generell sind auch viele Übungen aus dem Pilateskonzept zu empfehlen. Zur Entspannung der Muskulatur/Stressabbau ist sicherlich auch mentales Entspannen wichtig. Dazu eignen sich Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung sehr gut. Im Büro lassen sich sicherlich sehr gut Dehnübungen für die Schulter-Nacken-Muskulatur einbauen - Mobilisation der Brustwirbelsäule durch Beugung/Streckung (einrollen/strecken) kombiniert mit rotatorischen Bewegungen.“



11. Experten-Interviews

Volker Runkel



Volker Runkel
Physiotherapeut,
Chiropraktiker

Zunächst einmal möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, sich und ggf. Ihre Praxis vorzustellen.

„Ich arbeite seit 20 Jahren als Physiotherapeut und seit 15 Jahren als Chiropraktiker. Ich habe mich auf Rückenproblematiken spezialisiert.“

Warum ist Ergonomie so wichtig?

„Ergonomie ist erst mal ein riesiger Begriff und

umfasst viele Themen. So sagt uns dieser Begriff erst einmal wenig. Das Ziel eines ergonomisch ausgerichteten Arbeitsplatzes ist ein „schmerzfreies Arbeiten“. In der Realität sieht es aber so aus, dass immer mehr Menschen unter oder mit Schmerzen zur Arbeit gehen. Die meisten solcher Beschwerden finden ihren Ursprung im Rücken. Beschwerden, die von Fehlstellung und Blockaden der Wirbelsäule verursacht werden: Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Ellenbogenschmerzen, Brustschmerzen (ziehen in Herzregion), Verspannung der Lendenmuskulatur (Lumbago), Spannungsschmerz im Kniegelenk. Um nur einige zu nennen. Das Problem ist, dass der Betroffene in den wenigsten Fällen etwas tun kann. Er hat meist keine Möglichkeit, etwas vor Ort (z.B. auf der Arbeit) zu tun. Die Ursache ist meist das Absinken des Brustbeins, eine schlechte, z.B. durch langes Sitzen ausgelöste, Aufrichtung. Die meisten Stühle, ob im Auto oder Büro zeigen eine konkav geformte Rückenlehne. Die Bauweise ist zwar bequem bewirkt aber auf Dauer ein Streckdefizit der



Wirbelsäule. Blockaden entstehen, das heißt Wirbelsäulenabschnitte werden steif und unbeweglich, schränken die Federfunktion der Wirbelsäule ein. Eine Fehlstatik entsteht, schmerzhafte muskuläre Dysbalance ist die Folge.“

Problem langes Sitzen

„Durch langes Sitzen sinkt, dreht und kippt das Brustbein (Sternum). Das Kreuzbein reagiert mit einer Gegenbewegung, sinkt, dreht und kippt. Eine Beinlängendifferenz entsteht und der 5. Lendenwirbel blockiert (d.h. keine Bewegung des Lendenwirbels, Schmerzen oder Druckgefühl im unteren Rücken). Wenn unsere Wirbel ein- bis zweimal täglich mobilisiert/korrigiert werden, ist ein Großteil von Ergonomie am Arbeitsplatz getan.

Mit dem 4-Punkte-Mobilisationsprogramm kann man in nur 4 bis 5 Minuten seine Wirbelsäule wieder auf „Kurs“ bringen.“

Welche Beschwerden therapieren Sie am häufigsten?

„Patienten kommen mit direkten Rückenschmerzen aber auch mit einschlafenden Fingern, Ellenbogenschmerzen, Knieschmerzen, Hüftproblemen, Schulterschmerzen, tauben Zehen, um nur einige Krankheitsbilder zu nennen.“

Was ist das Idealste, wie man solche Probleme lösen kann?

„Zunächst einmal ein Konzept entwickeln. Die wichtigsten drei Punkte, um seinem Bewegungsapparat etwas Gutes zu tun und der „Ergonomie am Arbeitsplatz“ näher zu kommen, sind: Wirbelsäule mobilisieren und korrigieren, Dehnen (beweglich machen), sportliche Aktivität (muss nicht Krafttraining sein, muss Spaß machen). Viele fangen bei Punkt 3 an und vergessen die anderen und dadurch können Sie das Problem nicht 100 %ig lösen.“



Arbeiten im Lager

„Dazu möchte ich ein Beispiel geben. Die Belastbarkeit der Wirbelsäule lebt von ihrer natürlichen S-Form. Diese ermöglicht es der Wirbelsäule zu federn oder besser noch zu schwingen. Blockaden verhindern diese Funktion, es kommt zu punktuellen Druckbelastungen einzelner Wirbel, oft sind es die unteren Lendenwirbel L4/L5 oder die unteren Halswirbel HWK6/HWK7. Fehlende Aufrichtung ist die Folge. Dazu ein Beispiel: An einem Baukran, der offensichtlich schief steht, würde man niemals etwas anhängen, weil man weiß, dass er nicht belastbar ist und umkippen könnte. Bei der Wirbelsäule ist es im Prinzip dasselbe, nur ist der Arbeiter sich meist nicht über diese Schwachstelle bewusst und arbeitet weiter, weil er arbeiten muss und schädigt dadurch seine Wirbelsäule. Eine Bandscheibe geht in der Regel nicht dadurch kaputt, dass sie belastet wird, sondern durch permanenten

Druck (durch Blockaden). Wenn diese nicht gelöst werden, ist auch nachts der Druck vorhanden, Bandscheiben leben davon, dass sie sich nachts wieder vollsaugen. Durch diesen permanenten Druck kann die Bandscheibe auf längeren Zeitraum hin reißen oder platzen. Durch Backpress kann dieser Druck genommen werden und man merkt schnell, dass man wieder „einfacher“ liegen bzw. stehen kann.“

Fitnessgeräte am Arbeitsplatz

„Sicherlich nicht schlecht aber man sollte Folgendes beachten :

Vor jedem Training sollte die Wirbelsäule mobilisiert und korrigiert werden, dies ermöglicht eine optimale Belastung und ist auch die beste Verletzungsprophylaxe. Stichwort Backpress. Es stellt sich die Frage, ob ein Fitnessbereich in einer Firma eingerichtet werden sollte. Grundsätzlich stehen dafür hohe Anschaffungskos-



ten an, jedoch ist es nicht mit diesen getan, denn ein Fitnessraum zeichnet sich nicht nur durch hochwertige Geräte aus, sondern auch durch gut geschulte Mitarbeiter, sprich gute Betreuung. Daher sehe ich dies eher skeptisch. Interessant finde ich, die Aufklärung über die Funktionalität der Wirbelsäule und Mobilisationsübungen zur Selbsthilfe zu vermitteln. Die Aufrichtung und Korrektur der Wirbelsäule sehe ich als vernachlässigt. Deshalb habe ich es mir zum Ziel gemacht, dies in der Gesellschaft zu thematisieren.

PS: Mensch streck Dich – Aufrichtung ist alles“



11. Experten-Interviews

Björn Reindl - Bürokrankheiten



Björn Reindl

Chiropraktiker, Osteopath,
Sportphysiotherapeut

Wie viele Patienten behandeln Sie schätzungsweise mit einer sogenannten Bürokrankheit?

„Täglich sind von etwa 12 Patienten mindestens 5 Patienten mit Bürokrankheiten oder den Folgen dieser Problematik Patienten bei uns.“

Kommen Ihre Patienten aus unterschiedlichsten Arbeitsfeldern oder erkennen Sie Regelmäßigkeiten?

„An erster Stelle stehen Patienten, die hauptsächlich sitzenden Tätigkeiten nachkommen. Dabei ist häufig ein schlechtes Haltungsmuster und einseitige Belastung zu beobachten. BG Patienten sind überwiegend sehr körperlich arbeitende Patienten, eher mit Überlastungssymptomen.“

Welche Beschwerden therapieren Sie am häufigsten?

„Beschwerden im Bereich des muskuloskelettalen Systems treten am häufigsten auf. In verschiedensten Kombinationen im orthopädisch chirurgischen Arbeitsfeld.“



11. Experten-Interviews

Welche Behandlungen/Maßnahmen bewerten Sie in der Physiotherapie als besonders nachhaltig für die Gesundheit am Arbeitsplatz?

„Bei akuten Beschwerden ist die manuelle Therapie häufig ein sehr effektives Mittel gegen Beschwerden. Im präventiven Sinne sind trainings-therapeutische Übungen, die der Patient auch in seinen Alltag und im Büro gut umsetzen kann, wichtig um eine verbesserte Körperhaltung zu erlangen.“

Wie schätzen Sie die allgemeine Beweglichkeit/den Gesundheitszustand der Patienten ein, die mit arbeitsbedingten Beschwerden zu Ihnen kommen?

„In der Regel sind die Patienten durch die einseitige Belastung am Arbeitsplatz in Mobilität und Beweglichkeit sehr eingeschränkt.“

Welche Übungen eignen sich besonders zur Prävention von Bürokrankheiten?

- Couch Stretch, Hüftextensoren Kräftigung im Stand (Dehnung des M. Iliopsoas und Quadrizeps)
- Wall slide (Mobilisierung der BWS, Scapula und Schultergelenke)
- Aufrichtungstraining der Wirbelsäule (aktives Sitzen)
- Dehnung des M. pectoralis major am Türrahmen
- Retraktionstraining/Depression des Schultergürtels

Wie sieht ein ergonomisch angepasster Arbeitsplatz aus?

- Höhenverstellbarer Schreibtisch und Stuhl
- Ausreichend Tageslicht
- Eine Armlänge Mindestabstand zum Bildschirm
- Bildschirm sollte optimalerweise auf Augenhöhe liegen
- Ausreichend Platz und Möglichkeiten zum regelmäßigen Aufstehen/Bewegen



Wie wichtig ist Sport für unseren Bewegungsapparat und wie häufig sollte man sich sportlich betätigen?

„Laut WHO Richtlinien aus dem Jahre 2008 empfiehlt es sich, an 5 Tagen in der Woche für mindestens 30 Minuten sportlich aktiv zu sein. - Allgemein ist Sport essentiell für einen gesunden und leistungsstarken Bewegungsapparat. Zu einem ausgewogenen Lebensstil gehören neben Sport auch ausreichend Schlaf und eine gesunde Ernährung.“

Fitnessgeräte finden inzwischen immer häufiger den Weg in Unternehmen. Inwieweit ist dies sinnvoll, worauf sollte man dabei achten?

„Grundsätzlich ist die Möglichkeit, mit Geräten am Arbeitsplatz zu trainieren, zu befürworten. Allerdings muss darauf geachtet werden, dass die Arbeitnehmer auch eine Anleitung von ge-

schultem Personal zu Beginn des Trainings erhalten. Spiegel an den Wänden dienen dann im weiteren Verlauf der Eigenkontrolle. Falsches, unbeaufsichtigtes und unverändertes Training, kann langfristig zu gesundheitlichen Schäden führen.“

Welche Maßnahmen oder Übungen sind zu Hause und am Arbeitsplatz durchführbar?

„Alle Übungen, die bei Frage eins zum Thema Prävention genannt wurden, können auch Zuhause und am Arbeitsplatz umgesetzt werden.“

11. Experten-Interviews

Arne Dörrbaum



Arne Dörrbaum
Physiotherapeut

Zunächst einmal möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, sich und ggf. Ihre Praxis vorzustellen.

„Hallo, mein Name ist Arne Dörrbaum. Ich bin seit 4 Jahren staatlich-anerkannter Physiotherapeut und arbeite in meiner eigenen Privatpraxis für Physiotherapie „einfach STARK – Privatpraxis für Physiotherapie“ in Wiesbaden-Naurod. Ich bin Dozent im Bereich Faszientraining und -therapie, Flossing und Kinesiotaping und füh-

re Gesundheitskurse für Unternehmen durch. Mein Behandlungsschwerpunkt liegt bei myofaszialen Beschwerden (Störungen der Muskulatur und Faszien).

Neben der Behandlung liegt ein weiterer Fokus meiner Arbeit im Bereich der Edukation über Ursachen und Entstehung ihrer Beschwerden und der Entwicklung von Strategien zur Reduktion und Bewältigung orthopädischer Erkrankungen und der Prävention vor weiteren orthopädischen Erkrankungen.

Hier verfolge ich einen ganzheitlichen Ansatz, welcher aus gezieltem Training und Alltagsübungen, aber auch aus unterstützenden Ernährungsstrategien und Entspannungsmethoden besteht, um möglichst ganzheitliche Effekte zu erzielen.



Wie viele Patienten behandeln Sie schätzungsweise mit einer so genannten Bürokrankheit? Kommen Ihre Patienten aus unterschiedlichsten Arbeitsfeldern oder erkennen Sie Regelmäßigkeiten?

„Schätzungsweise 90% meiner berufstätigen Patienten kommen mit Beschwerden zur Behandlung, welche während der Arbeit aufgetreten sind oder während der Arbeit eine Steigerung der Symptomatik erfahren. Meist ergeben sich die Beschwerden aufgrund spezieller Haltungs- und Bewegungsmuster, welche typisch für die jeweilige Tätigkeit sind. In den meisten Fällen handelt es sich um Tätigkeiten, die überwiegend sitzend durchgeführt werden oder Tätigkeiten, welche auch stehende Tätigkeitselemente enthalten, dabei jedoch nur wenig Bewegung ermöglichen. Typische Beispiele sind Bürokaufmann/Bürokauffrau, Mitarbeiter der Bank oder Verkäufer im Einzelhandel.“

Eine weitere Gemeinsamkeit ist ein erhöhtes Maß an (vor allem subjektiv wahrgenommenem) Stress auf der Arbeit, meist in Form von häufigen Überstunden, Termindruck und Druck durch Vorgesetzte. Nur selten handelt es sich um Beschwerden, die aufgrund schwerer körperlicher Belastung am Arbeitsplatz entstanden sind.

Welche Beschwerden therapieren Sie am häufigsten?

„Am häufigsten therapiere ich Patienten mit Beschwerden der Halswirbelsäule und des Schultergürtels, gefolgt von Beschwerden der Lendenwirbelsäule, zum Teil mit Ausstrahlungen in die Beine und danach Syndrome des Ellbogen-Gelenks (Golf- bzw. Tennisellbogen).“

Der Großteil dieser Beschwerden lässt sich als unspezifisch bezeichnen. Unspezifisch bedeutet in diesem Fall, dass aufgrund von bildgeben-

den Verfahren keine klare Ursache für die Beschwerden festzustellen ist.

Häufig zeigt sich, dass Störungen im myofaszialen System (= Muskulatur und dazugehörige bindegewebige Verbindungen) und Haltungsdysfunktionen (= Schmerzen aufgrund von Zwangshaltungen, z.B. dauerhafte Dehnung der Bänder der Wirbelsäule durch zusammengesunkenes Sitzen führt zur Aktivierung von spannungssensitiven Rezeptoren der Bänder und kann zu Schmerzen führen) für die Beschwerden zuständig sind.

Myofasziale Beschwerden entstehen meist durch länger-andauernde einseitige Haltungen, z. B. langes Sitzen. Die Muskulatur wird statisch angespannt, um den Körper gegen die Schwerkraft in der aufrechten Haltung zu halten. Dadurch kommt es zu einer relativen Minderdurchblutung im Bereich der Muskulatur und der umliegenden Gewebe z. B. im Bereich des Schulter-Nacken-Bereiches oder der Lendenwirbelsäule, da diese Körperbereiche im Sitzen nahezu keine Bewegung erfahren. Bewegung

ist der primäre Reiz, die Blutversorgung der Muskulatur und des umliegenden Bindegewebes akut zu steigern.

Die relative Minderdurchblutung führt dann mit der Zeit zu einem Energieproblem in der betroffenen Muskulatur. Weniger Durchblutung bringt weniger Sauerstoff zur Muskulatur, sodass die Energiebereitstellung ohne Sauerstoff im Muskel stattfindet. Dies hat zur Folge, dass vermehrt Milchsäure produziert wird, was direkt Schmerzen im Muskel auslösen kann. Jeder kennt das Brennen bei einem intensiven Training und genau dieses Brennen wird durch die Anhäufung von Milchsäure ausgelöst. Zusätzlich wird das Energielevel des Muskels immer geringer. Betrachtet man sich die Physiologie der Muskulatur genauer, sieht man, dass Muskulatur nicht nur Energie benötigt, um sich anzuspannen und zu bewegen, es wird auch Energie benötigt, um eine initiierte Anspannung wieder aufzulösen. Langfristig ist es dem energiearmen Muskel nur noch unvollständig möglich die initiierte Spannung aufzulösen. Dies führt zu den typischen



Verspannungen der Muskulatur und daraus resultierenden Schmerzen aufgrund erhöhter muskulärer Spannung und erhöhtem Druck in den Gelenken sowie Schmerzen durch die Anhäufung von Milchsäure im Gewebe.

Zu dem beschriebenen Szenario kommt hinzu, dass eine aktive aufrechte Sitzhaltung nur wenige Minuten eingehalten werden kann, bevor man in eine mehr oder minder zusammengesunkene Haltung abgleitet.

Dadurch steigt einerseits die Belastung auf passive Strukturen, wie zum Beispiel die Bandscheiben oder die Gelenkkapseln der Wirbelsäule. Dies kann sich in Haltungsdysfunktionen äußern. Längere Dehnung bindegewebiger Strukturen, wie zum Beispiel der Bänder der Wirbelsäule durch eine vermehrt gebeugte Haltung im Sitzen, kann zur Aktivierung spannungsempfindlicher Rezeptoren in den Bändern führen. Durch längere Aktivierung dieser Rezeptoren können in dem Bereich Missempfindungen bis hin zu Schmerzen entstehen.

Dieses Phänomen lässt sich gut an der Hand zeigen. Überstreckt man passiv den Zeigefinger der rechten Hand mit der linken Hand und hält ihn in dieser endgradigen Position fixiert, entsteht mit der Zeit ein unangenehmes Gefühl bis hin zu Schmerz im Zeigefinger aufgrund der Dehnung auf die Gelenkkapsel und die dadurch übermäßig starke Aktivierung durch die spannungsempfindlichen Rezeptoren.

Ziel dieses Missempfindens ist es, den belasteten Körperteil in eine neutrale Position zurückzuführen und somit eine Verletzung aufgrund von weiterer Überdehnung zu verhindern.

Zusätzlich verändern sich die einzelnen Hebelverhältnisse der aufrichtenden Muskulatur durch ein Zusammensinken aus der aufgerichteten Sitzposition.

Durch diese Veränderung muss die Muskulatur eine höhere Kraft aufbringen, um den Körper in der Position vor weiterem Absinken zu halten. Mehr Kraft bedeutet mehr Spannung auf der Muskulatur, was wiederum die Blutversorgung

an den jeweiligen Muskeln negativ beeinflusst und die Energiesituation der Muskeln deutlich verschlechtert.

Potenziert werden die myofaszialen Beschwerden durch zusätzliche Stressbelastung. Steigen Stresshormone im Blut (vor allem das Stresshormon Cortisol) und bleiben länger erhöht, wie es bei dauerhaftem Stress der Fall ist, wird ein Enzym gehemmt, wodurch es zu einer Engstellung der Blutgefäße kommt. Dies hat eine geringere Durchblutung der Muskulatur zur Folge und führt zu einer beschleunigten Energiearmut in der Muskulatur.

Dauerstress ist also eine direkte Ursache für Schmerzen am Bewegungsapparat.

Neben diesen kurz- und mittelfristigen Störungen im Bereich der Muskulatur und des Bindegewebes kommt es langfristig auch zu einer Umformung des Bindegewebes, welches Muskulatur und Gelenke umschließt. Zur Benennung dieses Bindegewebes wird heutzutage auch häufig das Synonym Faszie benutzt.

Durch das Wolff'sche Gesetz weiß man, dass sich die Gewebe im Körper den Anforderungen, die an sie gestellt werden, spezifisch anpassen. „Form follows function“ – die Erscheinungsform passt sich der funktionsspezifischen Verwendung an.

So führt dauerhaftes Sitzen zu einer Anpassung der Faszien an die Sitzposition. Dies führt einerseits dazu, dass Sitzen auf lange Sicht effizienter wird. Der Körper benötigt weniger aktive Muskelenergie, um den Menschen im Sitzen zu halten, da er mehr und mehr passiv durch die Faszien gestützt wird.

Andererseits hat dies aber auch zur Folge, dass gewisse Abschnitte des Körpers ihre endgültige Beweglichkeit einbüßen. Häufig ist die vordere Faszienkette von diesen Bewegungseinschränkungen betroffen, da diese Kette dauerhaft angenähert ist und sich mit der Zeit anpasst und in dieser Position „verkürzt“. Sehr häufig ist der Bereich der Hüftbeuger und der Bereich der Schultern stark eingeschränkt, so dass eine Aufrichtung im Stand nicht mehr



komplett oder nur unter erhöhtem muskulären Aufwand möglich ist.

Durch die Bewegungseinschränkung kommt es bei endgradigen Bewegungen schnell zu einer Druckerhöhung in den bewegten Gelenken, was langfristig zu Schäden an den Gelenken und Folgeerkrankungen führen kann.“

Welche Behandlungen/Maßnahmen bewerten Sie in der Physiotherapie als besonders nachhaltig für die Gesundheit am Arbeitsplatz?

Maßnahmen können nur nachhaltig wirksam sein, wenn sie das Verhalten der Patienten sowie die Verhältnisse um den Patienten (z.B. Büro) dahingehend verändern, dass krankheitsauslösende Faktoren verringert oder beseitigt werden. So kann eine Erkrankung zum Ausheilen gebracht werden und aktive Krankheitsprävention betrieben werden. Somit ist es von grundlegender Bedeutung für die Arbeit mit Patienten einerseits physiologische Grundlagen von Erkrankungen zu kennen und diese mit

dem Lebensalltag des Patienten in Einklang zu bringen. Danach können Strategien entwickelt werden, um negative Faktoren zu reduzieren und positive Faktoren in den Alltag zu integrieren.

Daraus lässt sich ableiten, dass Therapie langfristig zu einer Modifikation des Verhaltens führen muss, um erfolgreich zu sein. Gleichzeitig muss der Patient aktiv in den Therapie-Prozess einbezogen werden und aktiv am Genesungsprozess mitarbeiten.

Durch gezielte Behandlungstechniken werden die akuten Beschwerden (z.B. die Schmerzen) reduziert und beseitigt. Dies wird kombiniert mit gezielten Übungen und Trainingsprogrammen, die dem Patient ermöglichen seine Belastbarkeit zu steigern und dadurch die Belastungen des Arbeitsalltags besser zu bewältigen. Zusätzlich sollte der Patient über die Entstehung seiner Problematiken aufgeklärt werden und gemeinsam mit ihm Strategien entwickelt werden, um die negativen Faktoren im Arbeitsalltag

(z.B. langes Sitzen, falsches Sitzen, Stress) und deren Auswirkungen auf die Gesundheit des Patienten zu minimieren.

Wie sieht ein ergonomisch angepasster Arbeitsplatz aus?

„Zur Vermeidung der Haltungsdysfunktionen ist es wichtig, eine adäquate Sitzposition einzunehmen, die durch den Bürostuhl unterstützt wird.

Daher ist es wichtig einen Bürostuhl zu besitzen, welcher einerseits die natürliche Doppel-S-Form der Wirbelsäule unterstützt und eine Lehne hat, die hoch genug reicht, um auch die Halswirbelsäule zu stützen. Andererseits sollte der Bürostuhl Armlehnen besitzen, die man in der Höhe einstellen kann, sodass die Unterarm abgelegt werden können, ohne dass die Schultern nach oben gezogen werden oder die Arme halb freihängend gehalten werden müssen.

Die Höhe der Armstützen und die Höhe des Tisches müssen auf einer Höhe sein, dass hier-

durch die Schultergürtel-Position nicht wieder negativ beeinflusst wird.

Gleichzeitig sollte der Bürostuhl von der absoluten Höhe so eingestellt werden, dass der Winkel im Kniegelenk (gemessen zwischen Wade und hinterem Oberschenkel) als auch im Hüftgelenk (gemessen zwischen Oberschenkelvorderseite und Oberkörpervorderseite) jeweils mehr als 90° beträgt. Dadurch wird das Becken und weiterlaufend die Wirbelsäule besser aufgerichtet und die Durchblutungssituation in den Beinen nicht beeinträchtigt.

Die Sitzfläche des Stuhls sollte so gewählt werden, dass sie etwa eine Handbreit vor der Kniekehle zu Ende ist, um in der Kniekehle keine Störungen der Durchblutung zu provozieren.

Anschließend müssen die Füße festen Bodenkontakt haben, damit ein stabiler Sitz auf dem Stuhl möglich ist.

Ist Bodenkontakt aufgrund der Sitzhöhe nicht mehr möglich, sollte ein Höckerchen oder Trittbrett angebracht werden, um darüber festen Bodenkontakt herzustellen.

Wie bereits an der Beschreibung klar wird, sollte ein Bürostuhl gewählt werden, der möglichst individuell eingestellt werden kann.

Bei der Wahl der Tastatur ist darauf zu achten, dass die Handgelenke durch die Höhe der Tastatur nicht stark abknicken und der Bildschirm von der Höhe so aufgestellt ist, dass man in korrekter Sitzposition bei geradem Blick die Oberkante des Bildschirms direkt ansieht.

Hier lohnt es sich für Arbeitgeber, professionelle Unterstützung durch Physiotherapeuten und Ergotherapeuten, aber auch durch Mitarbeiter der Berufsgenossenschaften, welche im Bereich Arbeitsplatz-Ergonomie geschult sind, in Anspruch zu nehmen, um bei der Einrichtung und Einstellung der einzelnen Arbeitsplätze zu unterstützen und dadurch optimale Körperhaltungen bei geringstmöglicher Belastung der Mitarbeiter zu erreichen.“

Welche Übungen eignen sich zur Reduktion und Prävention von Bürokrankheiten?

„Trotz optimaler Sitzhaltung ist regelmäßiges Aufstehen und Bewegen unumgänglich, da sonst aufgrund der Minderdurchblutung myofasziale Störungen auftreten können und auch langfristige Bewegungseinschränkungen der Faszie vorprogrammiert sind.

Zur Beseitigung myofaszieller Beschwerden ist es notwendig, die Durchblutungssituation im Bereich des Muskels zu verbessern und damit auch die Energiearmut aufzulösen und zukünftig zu verhindern.

Dies wird durch regelmäßige Mobilisationsübungen, welche auch am Arbeitsplatz durchgeführt werden können, erreicht. Im Bereich des Schulter-Nacken-Bereiches sollte der Kopf in jede Bewegungsrichtung endgradig aber schmerzfrei 15-20 mal bewegt werden. Je nach Belastungszustand des Schulter-Nacken-Bereiches sollte dieses Vorgehen mehrfach täglich auf der Arbeit bis hin zu stündlich durchgeführt werden.

Wie wichtig ist Sport für unseren Bewegungsapparat und wie häufig sollte man sich sportlich betätigen?

„Gleichzeitig sollte 2-3 Mal pro Woche ein gezieltes Kraftausdauer-Training für die betroffenen Bereiche durchgeführt werden. Diese Trainingsform sorgt einerseits für eine bessere Durchblutungssituation der Muskeln, da sich neue Gefäße und Gefäß-Querverbindungen im Bereich der Muskulatur bilden, andererseits wird der Muskel trainiert, effizienter mit der ihm verfügbaren Energie umzugehen.

Im trainierten Zustand steht dem Muskel mehr Energie durch die verbesserte Durchblutung zur Verfügung und gleichzeitig benötigt er weniger Energie, um dieselbe Leistung zu erbringen. Wichtig ist es, das Training nicht zu intensiv zu beginnen, um die Verspannungen nicht noch weiter zu verstärken und das Training kontinuierlich, auch nach Abklingen der Symptome fortzuführen, um präventiv erneuten Dysfunktionen vorzubeugen.

Damit das Training optimal geplant wird, der Patient die richtige Übungsausführung lernt und die Übungen mit der Zeit optimal steigern kann, sollte die Trainingseinweisung und Trainingsplanung durch einen geschulten Physiotherapeuten oder Sportwissenschaftler stattfinden.“

Welche Übungen sind zu Hause und am Arbeitsplatz durchführbar?

„Um die allgemeine Beweglichkeit der Faszien aufrecht zu halten, sollten täglich Übungen durchgeführt werden, welche die faszialen Ketten mobilisieren.

Die Übungen werden im schmerzfreien Bereich mindestens täglich für 5-10 Minuten durchgeführt und können jederzeit in den Arbeitsalltag integriert werden.

Zum Beispiel können sie vor Beginn der Mittagspause durchgeführt werden.

Die Übungen können sowohl dynamisch, das heißt immer aus der neutralen aufrechten Stellung in die jeweilige Endstellung und wieder zu-

rück, oder statisch, das heißt in der Endstellung haltend für 10-30 Sekunden durchgeführt werden.

Wichtig ist, dass die Durchführung angenehm ist, zur Entspannung beiträgt und nicht zu weiterem Stress führt.

Wer sich alleine nicht motivieren kann, solche Übungen durchzuführen, findet ähnliche Mobilisation auch im Yoga oder in Kursen für Faszientraining, welche immer häufiger angeboten werden.

Der Vorteil des Yogas ist, dass Yoga auch eine deutlich stresslindernde Wirkung hat, wie unter anderem Michalsen und Kollegen wissenschaftlich nachweisen konnten.“

11. Experten-Interviews

Stephan Groß - Bürokrankheiten



Stephan Groß
Personal Trainer

Zunächst einmal möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben sich und Ihre Arbeit vorzustellen.

„Mein Name ist Stephan Groß. Ich bin Diplom-sportwissenschaftler und arbeite als Personal Trainer bei Premium fit.“

Betreuen Sie viele Kunden, die aufgrund arbeitsbedingter Krankheiten zu Ihnen gefunden haben?

„Ja, wir betreuen viele Personen, bei denen sich aufgrund arbeits- und alltagsbedingter Belastungen oder auch Nichtbelastung, Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen, Herz-/Kreislaufprobleme, Übergewicht etc. entwickelt haben.“

Haben diese selbst Handlungsbedarf gesehen oder haben sie auf Empfehlung eines Arztes zu Ihnen gefunden?

„Sowohl als auch. Viele kommen auch aufgrund von Impulsveranstaltungen, die wir durchführen. Der überwiegende Teil kommt aber auf Empfehlung von Kunden, denen wir schon helfen konnten.“



Mit welchen Beschwerden kommen Arbeitnehmer zu Ihnen?

„Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen, Herz-/Kreislaufprobleme, Übergewicht. Einige möchten aber auch den positiven Effekt von Bewegung auf die psychosoziale Gesundheit nutzen.“

Durch welche Maßnahmen helfen Sie diese Beschwerden zu reduzieren?

„Aufklärung und Information, eine ausführliche Diagnostik und fachübergreifende Anamnese (Arzt, Heilpraktiker, Physiotherapie, Diplomsportwissenschaftler, Ernährungswissenschaftlerin, Osteopathie, ...)“

Wie schätzen Sie die allgemeine Fitness der Betroffenen ein?

„Viele dieser Beschwerden treten auch bei Personen auf, die nach eigener Aussage fit sind.“

Betrachtet man das sportliche Engagement aber genauer, erkennt man schnell Fehler in der Trainingsplanung und Trainingsausführung. Das Training ist meist zu einseitig und berücksichtigt nicht das „Alltagsbewegungsmuster“.

Wie wichtig ist es, Sport in den Alltag einzubauen?

„Bewegung, Sport und Entspannung ist neben der Ernährung aufgrund der neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse der wichtigste Faktor für die Gesunderhaltung des Menschen. Wichtig ist nur, dass es einen Ansprechpartner gibt, der darauf achtet, dass die Bewegung auf das Individuum, dessen Alltag und seine Arbeitsbelastung angepasst ist.“

Wie viel Sport sollte man wöchentlich treiben?

„Pauschal kann dies nicht beantwortet werden, da je nach Problematik ein anderer zeitlicher Aufwand veranschlagt werden muss, um die

verschiedensten Anpassungserscheinungen auszulösen. Bei gesunden Personen, die sich durchschnittlich bewegen und keine Probleme haben, können 2-3 Mal pro Woche 15 Min. ausreichend sein um die Gesundheit zu erhalten.“

Als Personal Trainer spielt Motivation eine große Rolle, welche Techniken zur Motivation in Bezug auf sportliche Betätigungen nach der Arbeit haben Sie?

„Information und die Entwicklung eines Gesundheitsbewusstseins ist ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit. Die Veranschaulichung persönlicher Trainingserfolge durch computergestützte Messungen sowie gruppendynamische Maßnahmen und persönliche Motivationsgespräche werden darüber hinaus eingesetzt.“

Wie kann man aus Ihrer Sicht arbeitsbedingten Krankheiten vorbeugen?

„Eine Analyse des Arbeitsplatzes und der Arbeitsbelastung sowie des persönlichen individuellen Bedarfs jedes Einzelnen ist die Grundlage für die Entwicklung eines zielgerichteten firmen-, bzw. abteilungsspezifischen Gesundheitsangebotes.“

Was denken Sie über Schulungen und Sportmaßnahmen am Arbeitsplatz?

„Ist sowohl aus betriebswirtschaftlicher Sicht (Return of Invest, Produktivitätssteigerung, etc.) als auch für die Mitarbeiterbindung, das Verhältnis der Mitarbeiter untereinander sowie die psychosoziale Gesundheit sehr wichtig!“

Wie kann ein Arbeitnehmer durch Sport Beschwerden wie Rückenschmerzen vorbeugen?

„Wenn man sich bewusst macht, dass jede Be-

wegung oder auch „Nichtbewegung“, egal ob im Arbeitsalltag oder in der Freizeit, Auswirkungen auf unseren Körper hat, kann eine qualitativ hochwertige Trainingsplanung und Beratung nur durch eine vorausgehende individuelle Analyse erfolgen. Die nachfolgende Trainingsempfehlung ist dann sehr individuell. Pauschal kann man sagen, dass der Sport vor allem auf die Muskeln bzw. Bewegungen ausgerichtet sein sollte, die im Alltag nicht so oft beansprucht werden.“

Welche Maßnahmen müssen zur Prävention außer Sport herangezogen werden?

„Neben Sport sollten die Bereiche Ernährung, Stressumgangsstrategien, Arbeitsplatzergonomie, Entspannungsstrategien, Kommunikationsschulungen, Mitarbeiterführung u.v.m. für ein umfassendes Gesundheitsmanagement herangezogen werden.“

Welche Übungen geben Sie Ihren Kunden für zu Hause oder am Arbeitsplatz mit auf den Weg?

„Diese Übungen sind auch sehr individuell. Das Wichtige bei diesen Übungen ist jedoch, dass diese mindestens 1-2 Mal unter fachmännischer Aufsicht erlernt werden.“

11. Experten-Interviews

Sabrina Kolb



Sabrina Kolb
Personal Trainerin

Zunächst einmal möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben sich und Ihre Arbeit vorzustellen.

„Wir sehen uns als Unternehmen mit ganzheitlichem Ansatz, für jeden Bereich haben wir unsere Spezialisten, ob es um Reha, allg. Fitness oder Ernährung und Gewichtsmanagement geht. Wir arbeiten hier Hand in Hand. Mein Schwerpunkt liegt im Bereich medizinisches Training.“

Bürokrankheiten

Betreuen Sie viele Kunden die aufgrund arbeitsbedingter Krankheiten zu Ihnen gefunden haben?

„Fast ausschließlich. Oft führen die einseitige Belastung und Stress am Arbeitsplatz zu Handlungsbedarf.“

Haben diese selbst Handlungsbedarf gesehen oder haben sie auf Empfehlung eines Arztes zu Ihnen gefunden?

„Meist eine Kombination aus beidem.“

Mit welchen Beschwerden kommen Arbeitnehmer zu Ihnen?

Meist Beschwerden am Bewegungsapparat .

Durch welche Maßnahmen helfen Sie diese Beschwerden zu reduzieren?



11. Experten-Interviews

Sabrina Kolb - Prävention

„Das ist ganz individuell vom Kunden und seinen Beschwerden abhängig. Hier kommt vom Entspannungskurs über gezielte Faszienübungen, Dehnen oder Krafttraining alles zum Einsatz.“

Wie schätzen Sie die allgemeine Fitness der Betroffenen ein?

„Hier ist meist noch sehr viel Potential nach oben. Es ist wichtig, den Kunden dort abzuholen, wo er steht.“

Wie wichtig ist es, Sport in den Alltag einzubauen?

„Insbesondere am Arbeitsplatz extrem wichtig. Schon kleine, kurze Mobilisationsübungen können helfen schmerzfreier zu werden.“

Wie viel Sport sollte man wöchentlich treiben?

„2 Mal pro Woche / 1 Std.-2 Std. sind meist ausreichend. Ideal 3 x Mal pro Woche.“

Als Personal Trainer spielt Motivation eine große Rolle. Welche Techniken zur Motivation in Bezug auf sportliche Betätigung nach der Arbeit haben Sie?

„Als Trainer macht Sport grundsätzlich Spaß und Zeit für das eigene Training zu haben empfindet man als Luxus. Hier bedarf es keiner Motivationstechniken.“

Präventionsmaßnahmen

Wie kann man aus Ihrer Sicht arbeitsbedingte Krankheiten vorbeugen?

„Gesundheitstage hausintern mit Vorträgen zu verschiedenen Themen, Diagnostiken, Schnupperkurse, Ergonomie am Arbeitsplatz durch individuelle Übungen, die auf Karteikärtchen Platz an jedem Schreibtisch finden.“



Was denken Sie über Schulungen und Sportmaßnahmen am Arbeitsplatz?

„Absolut notwendig.“

Wie kann ein Arbeitnehmer durch Sport Beschwerden wie Rückenschmerzen vorbeugen?

Eine Pauschalantwort ist hier nicht möglich, da jeder individuelle Beschwerdebilder mitbringt. Hier ist Fachkompetenz des Trainers besonders wichtig, der die richtigen Übungen und Anwendungen zusammenstellt.

Welche Maßnahmen müssen zur Prävention außer Sport herangezogen werden?

Mentalcoaching zur Burn-out Prävention ist eine von vielen.

Welche Übungen geben Sie Ihren Kunden für zuhause oder am Arbeitsplatz mit auf den Weg?

„Hier kommen auch nur Individuallösungen infrage. Hier kann die BLACKROLL zum Einsatz kommen, aber auch ein persönlich erstellter Dehnplan für zuhause und den Arbeitsplatz.“

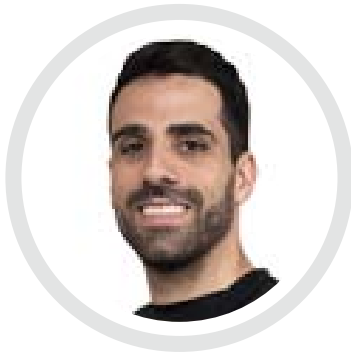
Wenn Sie weitere Anmerkungen, Beobachtungen oder Erkenntnisse mitteilen möchten können Sie das gerne hier tun:

„Es gibt grundsätzlich keine Pauschalmethode, dafür sind Menschen zu verschieden. Wichtig ist, jeden Einzelnen dort abzuholen wo er steht und gemeinsam einen Weg zum Ziel zu erarbeiten.“

Gerne stellen wir auch Lösungen für bestimmte Krankheitsbilder oder arbeitsplatzbedingte Belastungen (sitzende, stehende Tätigkeit) vor.“

11. Experten-Interviews

Rosario Battaglia Gandolfo - Bürokrankheiten



Rosario Battaglia Gandolfo
Personal Trainer

Zunächst einmal möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, sich und Ihre Arbeit vorzustellen.

„Mein Name ist Rosario Battaglia Gandolfo. Ich bin seit 2007 selbständig als Personal-Trainer und Inhaber von 2 Micro-Studios mit dem Schwerpunkt EMS-Training.“

Betreuen Sie viele Kunden, die aufgrund arbeitsbedingter Beschwerden zu Ihnen gefunden haben?

„75 % der Kunden, die mich in einem meiner Studios besuchen, haben Rückenbeschwerden. Zum Teil sogar schon chronisch!“

Mit welchen Beschwerden kommen Arbeitnehmer häufig zu Ihnen?

„In erster Linie ist es natürlich immer die optische Wahrnehmung. Diese sieht leider nicht mehr wie in jungen Jahren aus. Die Personen haben mehr Verantwortung und weniger Zeit, bis Sie wieder sensibler für den eigenen Körper werden. Solange die Rückenbeschwerden nicht so stark sind, dass man in die Knie gezwungen wird, bleibt der Hauptfokus immer erst dabei, die Figur wieder „in shape“ zu bekommen.“



11. Experten-Interviews

Rosario Battaglia Gandolfo - Prävention

Welche Maßnahmen wenden Sie am häufigsten an um diese Beschwerden zu reduzieren?

„Abgesehen vom Personal Training, was einen ganz anderen Ansatz hat, arbeite ich in Bezug auf Rückenbeschwerden sehr erfolgreich mit der EMS-Technologie. EMS sorgt dafür, dass ein Training von 20 Min. ausreicht, um dieses Problem zügig in den Griff zu bekommen.“

Wie schätzen Sie die allgemeine Fitness der Betroffenen ein?

„Dabei rede ich zu 90% nicht von Fitness, sondern lieber von Bewegung. Diese liegt im Schnitt bei ca. 35 Min. in der Woche. Die Rede ist von gezielter Aktivität.“

Wie kann man aus Ihrer Sicht Bürokrankheiten am effizientesten vorbeugen?

„Schritt Nummer eins: mehr Bewegung, damit die Bandscheiben ausreichend versorgt werden können. Schritt Nummer zwei: gezielte Übungen für Rumpf, Gesäß und Beine.“

Was denken Sie über Schulungen und Sportmaßnahmen am Arbeitsplatz, was gibt es dabei zu beachten?

„Ich halte nichts davon, den Arbeitsplatz ergonomisch auf ein perfektes Level zu bringen. Das kostet meistens sehr viel Geld und sorgt nur für eine andere schonende Haltung. Generell ist es toll wenn der Arbeitgeber Zeiten einräumt, oder sogar Geld in seine Mitarbeiter investiert, um Kurse vor Ort anbieten zu können. Leider habe ich die Erfahrung gemacht, dass bei solchen Maßnahmen nur 10-15 % solcher Angebote von den Mitarbeitern in Anspruch genommen werden. Aber der Gedanke und der Ansatz ist super.“



11. Experten-Interviews

Rosario Battaglia Gandolfo - Prävention

Wie wichtig ist es Sport in den Alltag einzubauen?

Man braucht eine Formel, die einem hilft, seinen eigenen Körper zu verstehen und zu nutzen. Dann passt die Bewegung, bzw. der Sport, in jeden Alltag. Gehen wir davon aus, eine Person kann nur 15 Minuten investieren, dann sind das in einer Arbeitswoche schon 1 Std. 15 Minuten und in einem Monat mindestens schon 5 Std. Bewegung!

Warum wirkt es sich so negativ aus, wenn man keinen Sport treibt?

„Weil wir morgens aufstehen und uns fertig machen für die Arbeit. Auf der Arbeit verbringt die Masse 9-10 Std. sitzend und wartet darauf, dass wir nach Hause auf die Couch dürfen um uns danach ins Bett legen zu können. Von Woche zu Woche, von Jahr zu Jahr. Unser grundsätzlicher Körperaufbau ist nicht für so viel Sitzen und Liegen bestimmt. Da fehlt das Wandern, Jagen, etc. ...“

Wie viel Sport sollte man wöchentlich treiben?

„Einmal Kraft und einmal Ausdauer sollte meines Erachtens wöchentlich umsetzbar sein. Dann hat man schon viel Gutes für die eigene Gesundheit getan.“

Als Personal Trainer spielt Motivation eine große Rolle. Welche Techniken zur Motivation in Bezug auf sportliche Betätigung nach der Arbeit haben Sie?

„Das Gute ist, dass Kunden, die bereit sind für eine hochpreisige Dienstleistung zu zahlen, bereits eine Idee von ihrem eigenen Ziel haben. Ihr Ziel wird von mir so eingesetzt, dass die Motivation nicht mehr das Hindernis darstellt. Im Zusammenhang mit dem Spaßfaktor, den ich den Kunden beibringe, erreicht jeder seine gesetzten Ziele. Wichtig dabei ist, ein Ziel zu haben, welches auch in realistischer Zeit umgesetzt werden kann.“



11. Experten-Interviews

Rosario Battaglia Gandolfo

Geben Sie Ihren Kunden Übungen für zu Hause oder den Arbeitsplatz mit auf den Weg und wenn ja, welche sind das?

„Das kommt darauf an, wie man sein Training gestalten möchte. Aber natürlich setze ich auch das für meine Kunden um. z.B.: „

siehe Video

https://www.youtube.com/channel/UCDbjf_CafqqX_AcjcQxt8xg“



11. Experten-Interviews

Marc Zeller - Bürokrankheiten



Marc Zeller
Sporttherapeut

Vorstellung REHAMED

Die REHAMED Hachenburg GmbH ist eine Tagesklinik für die Ambulante Rehabilitation, Physiotherapie und Ergotherapie, die 1997 in Hachenburg mit neun Mitarbeitern eröffnet wurde. Sie bietet auf insgesamt 1.400 qm neben der physio- und ergotherapeutischen Grundversorgung durch Heilmittelverordnungen (Rezepte) auch die Möglichkeit der wohnortnahen ambulanten Rehabilitation für alle Kosten- und Leistungsträger an, d.h. für alle Krankenkassen,

aber auch die Deutsche Rentenversicherung. Dies gilt für alle muskuloskeletalen Erkrankungen, also für den gesamten Rehabilitationsbereich der Orthopädie und Traumatologie. Es ist das einzige Rehazentrum dieser Art im Westerwald. Wir werden uns zudem dieses Jahr, also 2017, um weitere 400 qm vergrößern, um damit noch mehr Rehabilitanden einen Rehaplatz anbieten zu können. Zur Zeit arbeiten 58 Personen in der Tagesklinik.

Wie viele Patienten behandeln Sie schätzungsweise mit einer so genannten Bürokrankheit?

Bürokrankheiten sind typische beruflich bedingte Erkrankungen, die überwiegend aufgrund von muskulären Dysbalancen entstehen. Mehr als die Hälfte unserer Rehabilitanden, so schätze ich, haben solche Erkrankungen, also der überwiegende Teil.



Kommen Ihre Patienten aus unterschiedlichen Arbeitsfeldern oder erkennen Sie Regelmäßigkeiten?

Die meisten unserer Rehabilitanden haben Büroberufe. Danach kommen Berufsgruppen aus der Industrie und dem Handwerk, gefolgt von Berufsgruppen, die draußen arbeiten wie z. B. in der Forstwirtschaft, dem Strassenbau, dem Baugewerbe oder dem Gartenbau.

Welche Beschwerden therapieren Sie am häufigsten?

Beschwerden an der Wirbelsäule, also Lenden-, Brust und Halswirbelsäule, sind in dieser Reihenfolge die häufigsten Schadensbilder. Beschwerden an der Schulter sowie Gelenkersatz an der Hüfte und dem Knie sind ebenso sehr häufige Gründe für die Rehabilitation in unserem orthopädischen Rehazentrum.

Welche Behandlungen/ Maßnahmen bewerten Sie in der Physiotherapie als besonders nachhaltig für die Gesundheit am Arbeitsplatz?

Das hängt wesentlich von den akuten Schmerzen des Rehabilitanden ab. Lässt es die Schmerzproblematik zu, so sind aktive Anwendungen wie Bewegungs-, Kraft- und Ausdauertraining immer unser bevorzugter Weg. Ist dem nicht so, so gilt die Wahl den passiven Anwendungen wie Wärme, Kälte, Elektrotherapie etc.

Wie schätzen Sie die allgemeine Beweglichkeit/den Gesundheitszustand der Patienten ein, die mit arbeitsbedingten Beschwerden zu Ihnen kommen?

Wie schon bereits erwähnt, sind die Einschränkungen meist durch muskuläre Dysbalancen und alltagsbedingte Haltungsinsuffizienzen begründet. Einseitige Bewegungsprogramme, oft bedingt durch den Arbeitsplatz, führen zu

solchen Einschränkungen. Ein regelmässiges Trainingsprogramm und auch Gerätetraining am Arbeitsplatz beugen dem sicherlich vor und verhindern solche Dysbalancen.

Welche Übungen eignen sich besonders zur Prävention von Bürokrankheiten?

Ein regelmäßiges Sporttreiben ist prinzipiell der beste Weg der Vorbeugung. Moderates, altersangepasstes Kraft- und Ausdauertraining sowie eine kontrollierte Gymnastik sind hier probate Mittel. Aber auch Wandern, Fahrradfahren, einfach alle Arten der Bewegung sind hier von nutzen. Auch sollte man sich während der Arbeit bewegen und nicht nur sitzen. Treppensteigen anstatt Fahrstuhl sei hier als klassisches Beispiel genannt. Den Weg zur Arbeit, falls realistisch, mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurücklegen – die eigene Bequemlichkeit überwinden. Das stärkt das Immunsystem und verbrennt Kalorien, ein positiver sportlicher Aspekt.

Wie sieht ein ergonomisch angepasster Arbeitsplatz aus?

Generell sollte der Bürostuhl individuell angepasst werden können, dies geht nur, wenn er auch individuell verstellbar ist. Zur Vermeidung von Fehlhaltungen ist eine adäquate Sitzposition wichtig, die durch den richtigen Bürostuhl unterstützt wird. Ein Bürostuhl sollte eine angepasste Doppel-S-Form haben, die die Wirbelsäule unterstützt. Gleichzeitig sollte der Bürostuhl von der absoluten Höhe so eingestellt werden können, dass der Winkel sowohl im Kniegelenk (gemessen zwischen Wade und hinterem Oberschenkel) als auch im Hüftgelenk (gemessen zwischen Oberschenkelvorderseite und Oberkörpervorderseite) jeweils mehr als 90° beträgt. Dadurch wird das Becken und weiterlaufend die Wirbelsäule besser aufgerichtet und die Durchblutungssituation in den Beinen nicht beeinträchtigt.

Die Sitzfläche des Stuhls sollte so gewählt werden, dass die Kniekehle keinen Druck durch die

Kante der Sitzfläche erfährt. So lassen sich Durchblutungsstörungen der Unterschenkel vermeiden. Die Beine müssen mit der gesamten Fußsohle Bodenkontakt haben.

Bei der Wahl der Tastatur ist darauf zu achten, dass die Handgelenke durch die Höhe der Tastatur nicht stark abknicken und der Bildschirm von der Höhe so aufgestellt ist, dass jeder individuell damit klar kommt.

Wir haben in der REHAMED auch gute Erfahrungen mit einem Stehpult gemacht, da einige Mitarbeiter lieber überwiegend stehend als sitzend am PC arbeiten.

Was denken Sie über Schulungen und Sportmaßnahmen am Arbeitsplatz, was gibt es dabei zu beachten?

Professionelle Schulungen erweitern den Wissensstand, Schulungen sind bei uns in der Ambulanten Rehabilitation auch ein wichtiger Bestandteil der Rehamaßnahme. Oft höre ich von Rehabilitanden „ja, wenn ich das vorher ge-

wusst hätte, dann hätte ich manches schon lange vorher anders gemacht“. Dieser Ausspruch gilt auch für unsere Mitarbeiter. Wissen hat noch niemand geschadet!

Sportmaßnahmen im kleineren Rahmen, wie z. B. Gymnastik in der Mittagspause, oder im größeren Rahmen wie Betriebssport, sind eine hervorragende Sache um seinen Mitarbeitern sowohl körperlich sowie geistig Gutes zu tun. Sport jeder Art ist nicht nur gut für den Körper sondern dient auch der Psychohygiene. Letztendlich dient Sport in der Gruppe auch dem Sozialen. Sport führt zusammen, und manche zwischenmenschlichen atmosphärischen Störungen werden durch gemeinsames Sporttreiben gelöst.

Warum wirkt es sich so negativ aus, wenn man keinen Sport treibt?

Wenn Sport, wie oben beschrieben, gut für uns ist, so kann kein Sport treiben nicht gleiches bewirken. Generell sollte Sport immer individuell

angepasst durchgeführt werden. Treibt man Sport, so muß die Wahl der Sportart der eigenen Situation angepasst sein. Der Umfang des Sporttreibens ist auch hier der individuellen Leistungsfähigkeit, der aktuellen physischen und psychischen Situation und auch dem Alter anzupassen. Auch hier gilt „oft ist weniger mehr“. Generell ist ein trainierter Mensch sowohl physisch als auch geistig belastbarer. Neben den körperlichen Trainingseffekten dient Sporttreiben bekanntlich auch der Psychohygiene! Wer Sport regelmässig treibt, ist ausgeglichener, schläft besser und ist auch somit ausgeruhter bei der Arbeit. Nicht zuletzt führt Sporttreiben mit einer vernünftigen, angepassten Ernährung zu einer Reduzierung der Körperfettmasse und einem gleichzeitigem Aufbau von Muskelmasse. Der sporttreibende Mensch fühlt sich im eigenen Körper wohler und schaut vielleicht dadurch auch wieder lieber in den Spiegel.

Wie wichtig ist Sport für unseren Bewegungsapparat und wie häufig sollte man sich sportlich betätigen?

Der menschliche Körper ist für Bewegung und Belastung prinzipiell ausgelegt. Belastet man den Bewegungsapparat wenig oder gar nicht, bildet sich die Muskelmasse zurück und das Skelett wird poröser. Der Aufbau dieser Körperstrukturen durch Belastung geht wesentlich langsamer voran als der Abbau. Das bedeutet, dass man bei Nichtbelastung schnell seine Muskelmasse verliert und man für den Wiederaufbau wesentlich mehr Zeit benötigt. In der Trainingswissenschaft gilt, dass eine einmalig wöchentliche und adäquate Belastung das Leistungsniveau hält. Trainingsaufbau geschieht also erst ab zweimaligen adäquaten Belastungen pro Woche. Dies bedeutet, dass man, um sich zu verbessern, mindestens zweimal pro Woche Sport treiben sollte. Wenn ich einmal pro Woche Sport treibe, so halte ich zumindest meine Leistungsfähigkeit. Letztendlich



11. Experten-Interviews

Marc Zeller

aber sollte man sich da keinen Stress machen. Sport treiben soll Spaß machen und keinen Druck bedeuten.

Fitnessgeräte finden inzwischen immer häufiger den Weg in Unternehmen und bieten damit Sportangebote am Arbeitsplatz. Inwieweit ist dies sinnvoll, worauf sollte man achten?

Jede Möglichkeit etwas für seine Gesundheit/Fitness zu tun ist nur zu begrüßen und sinnvoll. Geschieht dies am Arbeitsplatz, und sind Räume, Geräte und Umkleide- sowie Duschmöglichkeiten gegeben, so hat das viele positive Effekte. Zum Einen kann direkt im Anschluss an die Arbeit oder in einer Pause trainiert werden, zum Anderen fördert dies auch das soziale Zusammensein mit Kollegen und Mitarbeitern, da man ja nicht alleine trainiert, andere nutzen die Möglichkeit ja zeitgleich auch. Zudem unterstützt es auch die Identifikation mit „seinem Unternehmen“. Es wird wertgeschätzt, was das Unternehmen für einen tut und dies ist ja auch keine Selbstverständlichkeit!

Sicherlich muß man darauf achten, daß nur qualitativ hochwertige Geräte zum Trainieren angeboten werden. Diese Geräte, die ja oft und von vielen Personen benutzt werden, sind eine finanzielle Investition, müssen aber auch viele Jahre zuverlässig und funktionstüchtig sein.

Wir als ambulantes Rehazentrum müssen hier besonders auf hohe Qualität achten. Wir vertrauen nur absoluten hochwertigen Profis und fahren seit Jahren mit der deutschen Firma SVG aus Ötzingen in Baden-Württemberg sehr gut.

Auch ist es notwendig, dass man fachliches Personal für die Trainingsplanweisungen und die Trainingskontrolle einsetzt.

Welche Maßnahmen oder Übungen sind zu Hause und am Arbeitsplatz durchführbar?

Zu Hause sind alle Übungen denkbar, bei denen man nur Kleingeräte (z.B. Gymnastikball, Therapiiegummiband) benötigt. Diese Übungen finden meist in Bodenlage statt, wofür eine Gymnas-



tikmatte hilfreich wäre. Diese Vielzahl an gymnastischen Übungen sollten durch Fachpersonal gezeigt werden. Hierfür ist der Physio- oder Sporttherapeut zuständig, ein entsprechendes ärztliches Rezept über Krankengymnastik ist hierfür notwendig. Die Teilnahme an Gymnastikgruppen oder Rehasportgruppen kann hier auch schon viel helfen.

Am Arbeitsplatz sind diese Bodenübungen nicht durchführbar, es sei denn der Arbeitgeber verfügt über eine kleine Halle mit Gymnastikmatten und oben geschilderten Kleingeräten. Sind natürlich Trainingsgeräte am Arbeitsplatz oder nahe dem Arbeitsplatz vorhanden, ändert sich die Situation. So können diese vor oder nach der Arbeit durch den Arbeitnehmer genutzt werden. In Kombination mit einem kontrollierten Ausdauerprogramm vor dem Gerätetraining, individuellen gymnastischen Bodenübungen und einem zum Schluss folgendem Dehnungsprogramm ist das Trainieren an Trainingsgeräten eine optimale Wahl der sportlichen Betätigung für die Arbeitnehmer. Das Unternehmen wird

die positiven Folgen dieses „Betriebssports“ erfahren. Die Mitarbeiter sind leistungsfähiger und belastbarer, weniger krank, psychisch stabiler und bekommen auch dadurch eine andere Einstellung zu ihrem Arbeitgeber.



Karsten Härle

Paritätischer Wohlfahrtsverband Berlin

Zunächst einmal möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, den Paritätischen Wohlfahrtsverband vorzustellen.

„Einer der sechs Spitzenverbände der freien Wohlfahrtsverbände mit über 10.500 eigenständigen, gemeinnützigen Organisationen und Selbsthilfegruppen. Der soziale Auftrag vor Ort (z.B. die ambulante und stationäre Pflege, Behindertenhilfe, Kinder- und Jugendeinrichtungen etc.) wird von Mitarbeiterinnen und Mitar-

beitern Tag für Tag erbracht. Mit über 665.000 hauptamtlich Beschäftigten gehören auch rund 1 Mio. Ehrenamtliche dazu.“

Welche Maßnahmen ergreifen Sie in Ihrem Unternehmen in Bezug auf das Thema Gesundheit am Arbeitsplatz?

„Präventionsmaßnahmen werden im Unternehmen groß geschrieben. Mitarbeiter werden in Seminaren zum Thema Korrekte Sitzhaltung geschult. Außerdem werden den Mitarbeitern Entspannungsübungen und autogenes Training gezeigt.

Seit einem Jahr gibt es Sportangebote wie Laufen und Volleyball.“

Inwiefern profitiert Ihr Unternehmen von Ihrem Gesundheitsmanagement?

„Krankenstand wird reduziert und Produktivität gesteigert durch gesunde, leistungsfähige Mitarbeiter.“



Inwiefern profitieren Ihre Mitarbeiter von Ihrem Gesundheitsmanagement?

„Mitarbeiter bekommt hohe Wertschätzung, er wird für das Thema sensibilisiert und kann in stressigen Situationen durch gelernte Maßnahmen (Entspannungsübungen, Wirbelsäule entlasten) einen Ausgleich schaffen.“

Werden diese Maßnahmen von Ihren Mitarbeitern angenommen?

„Ja, die Maßnahmen werden gut angenommen.“

Hat ihr Gesundheitsmanagement Auswirkungen auf das Betriebsklima gezeigt?

„Es gab schon immer ein gutes Betriebsklima, aber es zeigt sich deutlich eine bessere interne Kommunikation, auch mit Mitarbeitern aus unterschiedlichen Abteilungen, die sonst nicht in Kontakt getreten wären. Der Zusammenhalt wurde gefestigt und gestärkt.“

Wie werden Ihre Mitarbeiter über das Thema Ergonomie am Arbeitsplatz geschult/informiert?

„In regelmäßigen Abständen, je nachdem wie viele neue Mitarbeiter im Unternehmen sind (ca. 2 Mal im Jahr), bieten wir Seminare und Schulungen. Ein Ergotherapeut begeht die einzelnen Arbeitsplätze, um die Sitzhaltung zu korrigieren und Mitarbeiter zu schulen.“

11. Experten-Interviews

Dr. med. Susanne Schneider - Bürokrankheiten



Dr. med. Susanne Schneider
Orthopädin

Zunächst einmal möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, sich und Ihre Praxis vorzustellen.

„Mein Name ist Dr. med. Susanne Schneider. Ich bin seit 25 Jahren Fachärztin für Orthopädie, davon 15 Jahre in eigener Praxis in Betzdorf tätig. Meine tägliche Arbeit umfasst die Behandlung muskuloskelettaler Erkrankungen sowie der von Knochenstoffwechselstörungen wie der Osteoporose.“

Wie viele Patienten behandeln Sie schätzungsweise mit einer sogenannten Bürokrankheit?

„Hierbei handelt es sich um 70% meiner Patienten.“

Warum wirkt sich Büroarbeit so negativ auf unseren Körper aus, dass es überhaupt zu solchen Leiden kommt?

„Der Mensch ist nicht dafür gebaut, den ganzen Tag oder überwiegend zu sitzen. So treten zunächst Verspannungen der Schulter-Nackengegend und Rückenmuskulatur auf. In der Folge können Probleme der Augen, Hände, Beine sowie Kopfschmerzen auftreten. Oftmals folgen Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Konzentrationsmangel, aber auch Venen- und Lymphstau sowie Sensibilitätsstörungen an Armen u./o. Beinen.“



Rückenbeschwerden zählen zu den häufigsten Leiden. Warum ist das Sitzen im Büro so schädlich?

„Weil auftretende Erkrankungen schleichend progredient verlaufen und über die Muskelketten und Faszien viele Körperbereiche betreffen können.“

Was ist aus Ihrer Erfahrung der Hauptgrund für die Rückenschmerzen?

„Einseitige statische Belastungen und mangelnde körperliche Ausgleichbewegungen sowie zu starke und unökonomische Belastungen.“

Ziehen Rückenschmerzen Folgeerkrankungen nach sich?

Dies wären die Ausbreitung der Schmerzregion über Muskelverkürzungen der Muskelketten, Venen-, Lymphstau, Hämorrhoiden, Konzentrationsstörungen, Verdauungsbeschwerden, Herz-Kreislaufstörungen, Balancestörungen.

Bei welchen körperlichen Symptomen sollte ein Arbeitnehmer handeln, um größere Folgeschäden zu vermeiden?

„Verspannungen, Muskelschmerzen, Nacken- und Rückenbeschwerden.“

Denken Sie, dass sich Ihre Patienten rechtzeitig in Behandlung geben?

„Nein, die Mehrheit kommt erst, wenn schon längere Zeit Probleme bestehen.“

11. Experten-Interviews

Dr. med. Susanne Schneider - Prävention

Hat sich die Zahl der Betroffenen verändert in den letzten Jahren?

„Es erfolgt eine kontinuierliche Zunahme der betroffenen Patienten.“

Hat das Thema an Relevanz gewonnen?

„Ja, zunehmend besteht ein arbeitgeberseitiges Interesse zur Vorbeugung, aber auch viele Betroffene fragen immer mehr nach vorbeugenden Maßnahmen.“

Wie muss ein Arbeitsplatz ergonomisch gestaltet werden um die Gesundheit nicht zu gefährden?

„Z.B durch richtiges Aufstellen des Bildschirms, Verwendung ergonomischer Tastaturen, durch richtiges Sitzen: Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel sollte mind. 90° betragen, ebenso zwischen Ober-, Unterarm. Höhenverstellbarer Bürostuhl mit Lendenstütze, hoher Rückenleh-

ne, Sitzfederung, allseits verstellbarer Sitzposition sowie Sitzhöhenverstellung. Optimal ist ein höhenverstellbarer Schreibtisch mit ausreichender Bein- und Fußraumbreite.“

Welche Maßnahmen wirken ebenfalls gesundheitsfördernd auf den Körper ein, wie Präventionsmaßnahmen an Arbeitsplätzen?

- *Regelmäßige Pausen mit Einbau von 5-10minütigen Trainingseinheiten vor Ort.*
- *Betriebliche Gesundheitsförderung zum Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit durch schnellwirkende Muskeltechniken wie die Emmett Therapie.*
- *Beim Sitzen : dynamische Sitzhilfen wie Ballkissen, Fußbänkchen*



11. Experten-Interviews



Dominik Dotzauer
Deutscher Gesellschaft
für Lebensstilmedizin

Zunächst einmal möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, sich und ggf. Ihre Praxis vorzustellen.

„Im Rahmen meiner Doktorarbeit forsche ich im Bereich „Health Behaviour Change“ am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE). Mit besseren Methoden können wir Patienten und Klienten helfen ihr Leben zu verändern. Ich bin zudem Geschäftsführer und Mitbegründer der deutschen, medizinischen Fachgesellschaft für

Dominik Dotzauer - Bürokrankheiten

Lebensstilmedizin (DGLM), die sich genau diesem Thema verschrieben hat. Die Gesellschaft fördert die Verbreitung der Lebensstilmedizin und forscht in diesem Bereich.“

Wie viele Patienten behandeln Sie schätzungsweise mit einer sogenannten Bürokrankheit?

- *Es ist schwierig zu beurteilen, ob Beschwerden auf den Arbeitsplatz zurückzuführen sind. Auch zu Hause sitzen und liegen wir ständig. Man kann die Beschwerden generell auf den Lebensstil zurückführen.*
- *Die Arbeitsplatzgestaltung beeinflusst Verhalten und Entscheidungen und ist somit eine große soziale und soziologische Komponente.*

Warum wirkt sich Büroarbeit so negativ auf unseren Körper aus, dass es überhaupt zu solchen Leiden kommt?



11. Experten-Interviews

Dominik Dotzauer - Bürokrankheiten

„Langer Zeitraum in gleicher Haltung ist das Problem, Abwechslung der Schlüssel, egal in welchem Arbeitsbereich. Nur im geraden Rücken sitzen ist auch schlecht, der Körper benötigt Abwechslung.“

Was ist aus Ihrer Erfahrung der Hauptgrund für die Rückenschmerzen?

„Der ganze Körper ist eine Schwachstelle und muss trainiert werden. Nicht nur einzelne Körperbereiche. Auch ein Stehtisch ist nicht immer gute Lösung, gezielte Trainings durch Therapeuten oder Trainer, um den Rücken zu stärken, sind sinnvoller. Allerdings ist die Ausbildung zum Trainer in Deutschland sehr mangelhaft, man weiß als Kunde nie, ob man „in guten Händen“ ist. Man sollte deshalb immer selbst recherchieren, wie Übungen durchgeführt werden. Sobald man weiß, dass man beim Kreuzheben den unteren Rücken nicht durchstrecken soll oder beim Bankdrücken die Ellenbogen auf Schulterhöhe liegen, kann man die schlimmsten Trainer schon aussortieren.“

Ziehen Rückenschmerzen Folgeerkrankungen nach sich?

Chronische Schmerzen, sind leider schwieriger loszuwerden, Folgen können Depressionen und Übergewicht sein. Rückenschmerzen können aber auch als Anreiz gesehen werden „Ich muss was tun!“. Der psychologische Faktor, die Motivation, ist hier sehr wichtig.

Wo sehen Sie gesundheitliche Risiken in folgenden Bereichen:

- Lager: falsch heben
- Produktion: konstante Körperhaltung über einen langen Zeitraum. Vor allem langes Stehen hat einen negativen Effekt auf die Blutgefäße in den unteren Extremitäten. Gut sind Arbeitsstationen, an denen Sitzen und Stehen möglich ist, oder besser noch, an denen eine Kombination beider Haltungen erforderlich ist und so die Abwechslung vorgegeben wird. Zum Stehen gibt es einiges an Forschung – vieles ist auch auf Wikiped-



11. Experten-Interviews

Dominik Dotzauer - Prävention

dia zusammengefasst: https://en.wikipedia.org/wiki/Long-term_complications_of_standing

- Büro: s.o.
- Unterwegs: (z.B. im Auto) ähnlich wie Büro, da man viel sitzt. Abwechslung ist hier noch schwieriger, denn Pausen/Bewegung sind kaum möglich.

Bei welchen körperlichen Symptomen sollte ein Arbeitnehmer handeln, um größere Folgeschäden zu vermeiden?

„Prävention fängt an, bevor Schmerzen entstehen. Der Anreiz dafür ist leider schwieriger. (psychol. Komponente). Die soziale Komponente ist hier sehr wichtig: Stellen mehrere Kollegen Ihren Lebensstil um, zieht das andere mit.“

Denken Sie, dass sich Ihre Patienten rechtzeitig in Behandlung geben?

Das ist unterschiedlich: Es gibt Hypochonder und Menschen, die verdrängen, dass sie Schmerzen oder andere Symptome haben. Tendentiell sind Frauen eher hypersensibel und Männer vermeiden lieber, aber das sind natürlich nur Trends. Es kommt immer auf den einzelnen Patienten an.

Wie muss ein Arbeitsplatz ergonomisch gestaltet werden um die Gesundheit nicht zu gefährden?

- *Die Umwelt beeinflusst uns mehr als wir denken.*
- *Wenn man abnehmen möchte, ist Schokolade auf dem Tisch kontraproduktiv*
- *Siehe dazu den Versuch: 2006 Wansick nature candy (Wie unser Umfeld uns beeinflusst)*



Welche Maßnahmen wirken ebenfalls gesundheitsfördernd auf den Körper ein, wie Präventionsmaßnahmen an Arbeitsplätzen?

„Ernährung:

Ernährung ist die wichtigste Komponente um abzunehmen. Aber vorsicht vor Ernährungsmythen! Eine ausgewogene und gesunde Ernährung beeinflusst meist unsere Bewegung, Leistungsfähigkeit etc.. Bei „ausgewogen“ muss aber immer beachtet werden: „Was heißt das genau für die Person?“

Achtung: Es kann praktisch alles heißen! Leider ist Ernährung ein sehr komplexes Thema und lässt sich nicht auf wenige Punkte reduzieren. Pauschal sollten die meisten Leute (vor allem, wenn übergewichtig) mehr mageres Protein zu sich zu nehmen (Hähnchen, Fisch, Ei oder mageres Milchprodukte) und viel Gemüse zu jeder Mahlzeit.

Sport:

Sport ist vor allem wichtig, um das Gewicht zu

halten. Dabei zählt nicht, wie viel Sport man macht, sondern dass man überhaupt Sport treibt. Auch einfache Bewegung ist schon sehr gut. Zeitvorgaben sind meist nur die Ausrede, um es nicht zu tun.

Maßnahmen Stressabbau etc.:

Stress führt bei Frauen öfter zu Verdauungsbeschwerden und bei Leuten, die wegen Stress essen, auch leicht zu Übergewicht. Die Aspekte Sport, Ernährung etc. sind alle miteinander verzahnt. Es geht darum, den Lebensstil zu ändern. Wer gesünder isst und mehr Sport treibt, wird leistungsfähiger.“

Wenn Sie weitere Anmerkungen, Beobachtungen oder Erkenntnisse mitteilen möchten, können Sie das gerne hier tun:

„Verhaltensforschung spielt eine wichtige Rolle für das Thema Ergonomie. Wie können wir wirklich umsetzen, was wir uns vornehmen?“



11. Experten-Interviews

Margitta Jekat



Margitta Jekat
Ernährungsberaterin

„Mein Name ist Margitta Jekat. Ich bin selbstständig und führe seit 3 Jahren erfolgreich meine Ernährungspraxis „mehr Leichtigkeit - Abnehmen, Bewusst und Dauerhaft“ in Siegen. Ich unterstütze Menschen dabei, ihre Ernährung dauerhaft umzustellen. Mit regelmäßigen Mahlzeiten, ganz normalen Lebensmitteln aus dem Supermarkt und leckeren Rezepten wird zuerst der Stoffwechsel wieder in Schwung gebracht. Bereits nach kurzer Zeit fühlen sich die Menschen wohl und fit. Damit das neue Körperge-

wicht auch gehalten werden kann, lege ich Wert auf eine nachhaltige Betreuung.“

Warum ist eine gesunde Ernährung so wichtig?

„Eine gesunde und ausgewogene Ernährung unterstützt das Immunsystem und schützt den Körper vor Krankheiten.

Wer sich gesund ernährt, fühlt sich wohler und vitaler. Im Alltag ist er aktiver und leistungsfähiger. Wer sich gesund ernährt, legt somit einen wichtigen Grundstein für ein gesundes und aktives Leben.

Falsche Ernährungsgewohnheiten und mangelnde Ernährung führen häufig zu Übergewicht und Krankheiten wie Diabetes mellitus 2. In Deutschland sind bereits 6 Millionen Menschen betroffen. Arteriosklerose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs sind ebenfalls Folgekrankheiten. Experten gehen davon aus, dass über 60 Prozent der Todesfälle durch ernährungsbedingte Krankheiten verursacht werden.



„Man kann sich gesund und krank essen“ (Sven-David Müller, Ernährungswissenschaftler

Tipps für eine gesunde Ernährung

- *Regelmäßige Mahlzeiten*
- *Täglich frisches Obst und Gemüse*
- *Vollkornprodukte*
- *Fettarme Produkte für den Brotbelag*
- *Fisch und hochwertige Öle*
- *2-2,5 Liter Mineralwasser, ungesüßter Tee oder Schorle*

(außer, es gibt eine andere ärztliche Verordnung)“

Wie fördert eine gesunde Ernährung die Fitness am Arbeitsplatz und die damit verbundene Leistungssteigerung?

„Die Basis für eine gesunde Ernährung am Arbeitsplatz wird bereits am Frühstückstisch gelegt. Wer mit leerem Magen in den Tag startet,

läuft Gefahr, dass nach wenigen Stunden der Magen knurrt – Heißhunger ist angesagt.

Absolute Morgenmuffel bekommen manchmal in der Frühe keinen Bissen runter. Das ist nicht weiter schlimm, so lange man dann sein Frühstück mit zur Arbeit nimmt und es dort isst.

Gar nicht zu frühstücken, ist keine Option, irgendwann kommt der Heißhunger. Der Blutzuckerspiegel sinkt, der Körper verlangt nach Energie - Zucker (Glukose) – Kohlenhydrate. Sie geben zwar für kurze Zeit Energie, treiben aber den Blutzucker wieder in die Höhe, liefern aber dem Körper keine weiteren wichtigen Nährstoffe.

Unser Körper leert über Nacht seine Energiereserven. Wer diese am Morgen nicht wieder auffüllt, der hat keine Kraft für den Tag und ist nicht voll leistungsfähig.“

Wie könnte ein gesundes Frühstück aussehen?

- Vollkornprodukte, Käse, Quark, Joghurt, magere Wurst oder pflanzliche Aufstriche
- Müsli mit Milch, Joghurt oder Quark und ein paar Beeren

(Achtung: Müsli kann schnell zur Kalorienbombe werden)

„Damit ist jeder gerüstet und sollte bis zum Mittagessen durchhalten. Wenn die Zeitspanne bis dahin zu groß ist, sollte man eine Zwischenmahlzeit (etwas Joghurt mit Obst) zu sich nehmen.“

Mittagessen (Selbstversorger, Kantine oder Bäcker)

„Ob körperliche schwere Arbeit oder eine Tätigkeit im Büro, am Schreibtisch oder Computer. Beide fordern ihren Tribut am Körper. Zwar

sollte sich die Nahrungsmittelzufuhr unterscheiden, jedoch ist es wichtig, dass der Körper ausreichend mit Energie für die jeweils zu verrichtende Tätigkeit bekommt.“

Selbstversorger sollten Folgendes beachten:

- Planung und Vorbereitung beginnt bereits am Vortag
- Suppen bleiben in Thermoskannen warm
- Belegte Brote mit leichtem Belag und Gemüse
- Quark, Joghurt und Obst
- Salate getrennt vom Dressing aufbewahren

„Das betriebliche Gesundheitsmanagement wird für Unternehmen zunehmend wichtiger und kann durch einfache Maßnahmen optimiert werden. Je stärker z.B. Kantinen und Betriebsküchen das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung aufbauen, desto mehr steigt das Wohlbefinden und die emotionale Bindung der Mitarbeiter an das Unternehmen.“

Gibt es keine Kantine oder Betriebsküche, bleibt oftmals nur der Weg zum Bäcker, Fleischer oder Supermarkt in der Nähe.

Nicht selten wird aus Zeitmangel die Entscheidung, schnell ein Fertiggericht erwärmen, getroffen. Ein fertiger Kartoffelsalat mit Fleischwurst ist ebenfalls schnell auf den Teller gebracht und macht satt. Aber Vorsicht, das hat Folgen. So schmackhaft, wie uns auch die Gerichte angepriesen werden, der Blick auf die Zutatenliste ist erschreckend. Zuviel Zucker, Salz und Fett, hinzu kommen noch diverse Zusatzstoffe, Aromen und Geschmacksverstärker. Nach dieser Mahlzeit hat der Körper alle Hände voll mit der Verdauung zu tun. Wir fallen in ein regelrechtes Suppenkoma.“

Warum auf jeden Fall das Suppenkoma vermeiden?

„Der eingetretene Verdauungsprozess benötigt sämtliche Energie und kümmert sich nicht um andere Prozesse. Die Folgen sind:

- Müdigkeit
- Leistungsminderung
- Konzentrationsschwäche
(Fehlerquote sehr hoch)

Deshalb kurzkettinge Kohlenhydrate vermeiden wie Weißbrot, Zucker, übermäßiges Fett, Süßgetränke. Besser ist die Kombination aus Eiweiß, gesunden Fetten, komplexen Kohlenhydraten (Kartoffeln, Nudeln, Reis als Beilage)

Kleinere und leichte Mahlzeiten wie klare Suppen, Gemüse, leckere Salate (mit Ei, Hüttenkäse), Geflügelbrust oder Thunfisch, Fisch, mageres Fleisch, Beilagen: Nudeln, Reis, Kartoffeln in Maßen und Obst.

So bleibt man leistungsfähig und fühlt sich richtig gut.“

„Wer kleinere und leichtere Mahlzeiten zu sich nimmt, braucht am Nachmittag eventuell einen kleinen Snack. Zwar liefern Trockenfrüchte und Nüsse, Schokolade oder Müsliriegel die nötige Energie, aber auch viele Kalorien.

Joghurt, Quark, Skyr sind für den kleinen Hunger bestens geeignet. Sie lassen den Blutzucker kaum ansteigen, haben kaum Kalorien, Kohlenhydrate und wenig Fett. Bei fertigen Fruchtjoghurts und Quarkprodukten aus dem Supermarkt wird zwar mit wenig Fett geworben, aber sie enthalten oft viel Zucker. Die bessere Alternative sind fettarme Naturprodukte mit Obst. Auch Obst immer in Maßen genießen, da es Fruchtzucker enthält. Zu viel Fruchtzucker (Fruktose) führt zu Übergewicht, erhöht die Cholesterinwerte und begünstigt so Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Beispiel für eine gute Zwischenmahlzeit:

- 120 g Magerquark, Joghurt oder Skyr
- 2 EL Mineralwasser
- 1 EL Obst (Himbeeren, Waldbeeren etc.)

Den Magerquark, Joghurt oder Skyr in eine Schüssel geben, evtl. mit etwas Stevia süßen. Bei Magerquark Mineralwasser unterrühren, damit er schön cremig wird. Dann das Obst unterrühren.

Abendessen

Nach einem anstrengenden und stressigen Arbeitstag ist ein gesundes und leckeres Abendessen genau das Richtige. Es sollte Energie und Nährstoffe liefern, aber auf keinen Fall zu schwer im Magen liegen. In der kalten Jahreszeit beispielsweise warme Suppen in Form von Gemüseintöpfen oder Gemüsepfannen. In der warmen Jahreszeit empfehlen sich leckere Salate mit Hähnchen, Thunfisch oder etwas Käse. Es empfiehlt sich, nach dem Abendessen noch 2 Stunden zu warten, bevor man ins Bett geht. So hat der Körper noch genügend Zeit zu verdauen.“



Wie ernährt man sich richtig bei Schichtarbeit?

„Bei der Schichtarbeit, insbesondere bei der Nachtschicht, arbeitet man gegen den biologischen Rhythmus und ist hinsichtlich Gesundheit und Leistungsfähigkeit einer besonderen Beanspruchung ausgesetzt. Unser Organismus schaltet in der Nacht auf Sparflamme und tankt Ruhe.

Viele Menschen leiden unter Schlafproblemen und anderen Beeinträchtigungen, wie zum Beispiel Appetitstörungen und Magen- und Darmerkrankungen, was wiederum zur Leistungseinschränkung führen kann.

Deshalb ist eine gesunde Ernährung sehr wichtig. Ein ausgewogener Speiseplan beugt Magen-Darm-Beschwerden sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Die richtige Auswahl an Lebensmitteln und Getränken spielt eine große Rolle. Feste Essenszeiten sollten nach Möglichkeit in jeder Schicht eingehalten werden. Diese geben dem Tagesablauf eine Struktur und min-

dern das Gefühl „aus dem Takt“ geraten zu sein.

Besonderheiten bei der Nachtschicht (22.00 – 06.00 Uhr)

Während dieser Zeit befindet sich der Magen-Darm-Trakt im Ruhestand und schüttet weniger Verdauungssäfte aus. Aus diesem Grund ist es ratsam, leicht verdauliche Speisen in möglichst kleinen Portionen zu sich zu nehmen. Für große Mengen mit fettreichen Lebensmitteln benötigt der Körper viel Kraft für die Verdauung und darunter leidet dann die Leistungsfähigkeit und auch das Wohlbefinden.

Mit einem leichten kalten oder warmen Abendessen zu Hause vor Arbeitsbeginn zwischen 19 und 20 Uhr schafft man eine gute Grundlage. Dazu gehören Gemüsegerichte als Auflauf, leckere Eintöpfe, mageres Fleisch oder gedünsteter Fisch, Omelett mit Schinken oder Gemüsefüllung, als Beilage Salz- oder Pellkartoffeln.“

„Um Mitternacht sollte dann eine warme Mahlzeit folgen. Diese wirkt dem nächtlichen Absinken der Körpertemperatur, einem deutlichen Einschlafsignal, entgegen. Falls nur Kaltverpflegung möglich ist, sollte wenigstens ein heißer Tee oder eine Brühe getrunken werden. Zwei Stunden vor Arbeitsende, zwischen 4.00 und 5.00 Uhr, ist ein Snack gegen das Absinken des Blutzuckers genau das Richtige. Ein kleines Müsli oder ein Brot mit Kräuterquark fördert die Konzentration und hält das Leistungstief in Grenzen. Dabei ist es immer wichtig, ausreichend (1,5 – 2 Liter) zu trinken. Das hilft der Verdauung und hilft auch gegen die Müdigkeit. Mineral- oder Leitungswasser, Fruchtschorlen, warmer Kräuter- oder Früchtetee sowie Gemüsebrühe tun in der Nachtschicht besonders gut.“

Kaffee, Schwarz- und Grüntee, Energy Drinks und Cola wirken zwar aufputschend, aber ihre Wirkung hält noch Stunden an und kann sich negativ beim späteren Einschlafen nach der Arbeit auswirken. Deshalb keine koffeinhaltigen

Getränke bis zu 5 Stunden vor Schichtende zu sich nehmen.

Frühstück zu Hause nach der Schicht

Nach dem wohlverdienten Feierabend am frühen Morgen, kann nicht jeder gleich ins Bett gehen. Viele brauchen noch etwas Zeit, um abzuschalten. Ein kleiner Snack oder die Zeitungslektüre, dann sollte man sich aber legen. Alkohol ist absolut tabu, dieser wirkt sich ungünstig auf den Schlaf aus. Das gilt ebenfalls für Schlaf-tabletten.

Warum ist das Trinken am Arbeitsplatz so wichtig?

„Der menschliche Körper besteht zu etwa zwei Dritteln aus Wasser. Es dient zum einen als Transportmittel für Blut, Harn und Schweiß, zum anderen als Lösungsmittel für fast alle Stoffe in der Zelle. Die Temperatur des Körpers wird durch Wasser geregelt, indem es dem Organis-

mus durch Verdunstung an der Körperoberfläche Wärme entzieht (Schweiß).

Wasser ist ein Hauptbestandteil des Blutes. Trinken wir zu wenig, kann das Blut nicht mehr richtig fließen. Unser Körper wird schlechter versorgt, unsere Gehirnleistung und Konzentrationsfähigkeit lassen nach. Eine höhere Fehlerquote und ein erhöhtes Unfallrisiko können die Folgen sein.

Hat der Körper Bedarf an Flüssigkeit, entzieht er dem Dickdarm Wasser und es kann zu Verdauungsproblemen und Verstopfungen kommen. Unsere Haut trocknet aus, sie wird pickelig und faltig. Viren und Bakterien können leichter in unseren Körper gelangen.

Auf Warnsignale wie Kopfschmerzen, Übelkeit oder Mundtrockenheit sollte schnellstens reagiert werden.“

Was und wie viel soll man trinken?

„Da wir täglich große Mengen an Flüssigkeit ausscheiden, muss der Verlust ausgeglichen werden. Dies geschieht durch die Nahrung und das Trinken. Laut Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollten ältere Erwachsene insgesamt 1,5 Liter Flüssigkeit aufnehmen.

Wichtig ist dabei, über den Tag verteilt zu trinken. Es ist unnütz, eine 1,5 Liter Flasche mit einem Mal zu leeren. Unser Körper kann nur eine begrenzte Menge verarbeiten (ausgenommen sind Menschen mit Nierenerkrankungen, da gelten individuelle ärztliche Empfehlungen).

In Deutschland ist Leitungswasser das am meisten und besten kontrollierte Wasser und kann bedenkenlos getrunken werden. Es kann durch etwas Zitrone oder Ingwer aufgepeppt werden. Mineralwasser, Kräuter- und Früchte-tees oder eine Saftschorle gelten ebenfalls als ideale Durstlöscher. Damit die Lust am Trinken erhalten bleibt, sollte man zwischen den Getränken auch mal wechseln.

Cremige Fruchtgetränke, Smoothies und Milch werden nicht zur Flüssigkeitsbilanz gerechnet, denn sie gelten als gehaltvolle Nahrungsmittel. Süßgetränke wie z. B. Limonaden und Säfte enthalten viel Zucker und sind auf Dauer eine Gefahr für Gewicht und Blutdruck. „

Tipps zum richtigen Trinken

- *Trinkmenge für den Tag sichtbar bereitstellen*
- *Trinkmenge gleichmäßig über den Tag verteilen*
- *Zu jeder Mahlzeit ein Glas trinken*
- *Arbeitspausen, Konferenzen und Besprechungen nutzen*

Ernährungsirrtümer

- *Kaffee wirkt entwässernd*
- *Kaffee zählt nicht gerade zu den gesündesten Getränken, aber er entzieht dem Körper kein Wasser*

Margarine ist gesünder als Butter

- *Butter ist ein Naturprodukt*
- *Der gesundheitliche Nutzen von Margarine ist nach wie vor umstritten*

Mit Light-Produkten nimmt man ab

- *Weniger Fett, weniger Zucker, weniger Kalorien... weniger Gewicht,*
- *aber nur bedingt, da die meisten Menschen dann noch Platz für andere Sachen haben, da man ja kalorienärmer gegessen hat.*
- *Zum anderen spielt hier auch der Geschmack eine Rolle.*

Eier erhöhen das Cholesterin

- *Lange Zeit galten Eier als die Cholesterinquelle schlechthin. Zwar enthalten sie viel von dieser Substanz, doch schlägt sich das in der Regel nicht auf den Cholesteringehalt im Blut nieder.*

11. Experten-Interviews

Jessica Kaiser



Jessica Kaiser
Ernährungstherapeutin

Zunächst einmal möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben sich und ggf. Ihre Praxis vorzustellen.

„Mein Name ist Jessica Kaiser und ich bin staatl. anerkannte Diätassistentin. Zur Welt gekommen bin ich 1985 in Siegen. Im Anschluss an meine Ausbildung bin ich aus beruflichen Gründen nach Düsseldorf gezogen. Seit über sieben Jahren arbeite ich im Bereich der Beratung, und finde nach wie vor jede einzelne Ent-

wicklung spannend. Ich habe in der Zeit gelernt, dass es in den meisten Fällen nur kleiner Anstöße bedarf um große Veränderungen und Erfolge zu verwirklichen. Nach dieser lehrreichen Zeit hat es mich wieder zurück in die Heimat gezogen und ich freue mich sehr wieder hier zu sein. Ende 2015 startete hier in Siegen-Geisweid ein weiterer, spannender Schritt meiner beruflichen Entwicklung. Dies in enger Zusammenarbeit mit der Hütten Apotheke in Siegen-Geisweid. Als zertifizierte Diätassistentin stehe ich meinen Patienten bei allen Fragen rund um das Thema Ernährung und Gesundheit beratend zur Seite. Neben Ernährungsberatung und Ernährungstherapie im individuellen Einzelgespräch, biete ich Ihnen praktische Unterstützung für die Umsetzung in den Alltag. In gewohnter Atmosphäre trainieren wir - in Siegen und Umgebung - den Einkauf und die Auswahl geeigneter Lebensmittel. Meine Leistungen als zertifizierte Fachkraft werden von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschusst.“



Warum ist gesunde Ernährung so wichtig?

„Wer sich gesund und ausgewogen ernährt, hat mehr Energie, ist körperlich fitter und aufgrund eines gestärkten Immunsystems nicht so häufig krank.“

Vielseitig = reich an lebensnotwendigen Nährstoffen. Diese einfache Formel fasst zusammen, was eine gesunde Ernährung ausmacht. Der Grund: Kein Lebensmittel enthält alle notwendigen Nährstoffe, nur eine Kombination aus unterschiedlichen Lebensmitteln kann den Nährstoffbedarf decken. Wenn Sie sich gesund ernähren möchten, ist es wichtig, dass Sie nährstoffreiche und energiearme Lebensmittel – am besten pflanzliche – in angemessener Menge miteinander kombinieren.

Wer langfristig auf eine gesunde Ernährung umstellt, braucht keine Crash -Diäten mehr. Sie werden an Gewicht verlieren – langsamer, aber dafür dauerhaft. Diät-Frust und der gefürchtete Jo-Jo-Effekt können somit vermieden werden.

Eine gesunde und abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl beugt einer Mangelernährung vor. Eine gute Ernährung lässt sie leistungsstärker werden – so fällt Ihnen körperliche Bewegung viel leichter.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO geht heute davon aus, dass in den westlichen Ländern mehr als 30 Prozent aller Krebsfälle auf ungünstige Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten zurückzuführen sind. Was Sie Ihrem Körper geben, gibt er Ihnen auch zurück. Eine gesunde Ernährung ist wohl der wichtigste Faktor dafür, ob Sie fit, gesund und glücklich sind. Wenn Sie sich täglich von Fast Food und Fertigprodukten, von viel Zucker und ungesunden Fetten ernähren, werden Sie weniger fit und gesund sein, als wenn Sie stets ausgewogene Mahlzeiten mit frischen Zutaten zu sich nehmen.“



Wie fördert gesunde Ernährung die Fitness am Arbeitsplatz und eine damit verbundene Leistungssteigerung?

„Das Gehirn ist unser wichtigstes Organ. Es benötigt rund 20 Prozent des gesamten körperlichen Bedarfs.

Die wichtigsten Nährstoffe für unser Gehirn sind:

- Kohlenhydrate,*
- Mineralstoffe (z. B. Kalium, Magnesium, Natrium, Kalzium, Phosphor), und Omega-3-Fettsäuren.*
- Außerdem die Vitamine B, E und C sowie sekundäre Pflanzenstoffe (z. B. Carotin)*

Wenn Sie gut mit diesen Nährstoffen versorgt sind, steigt Ihre Konzentrationsfähigkeit im Vergleich zu Fast Food.

Am besten gleich zum Frühstück komplexe Kohlenhydrate (etwa Vollkornbrot, Haferflocken, Müsli, Früchte) zu sich nehmen. Achtung: Nicht

alle Kohlenhydrate sind günstig! Wer lange leistungsfähig bleiben will, sollte Zucker, Süßes (Marmelade, Honig etc.) und Weißmehlprodukte reduzieren. Sie lassen den Blutzuckerspiegel nach einem kurzen Anstieg schnell wieder sinken. Rascher Leistungsabfall ist die Folge.

Es ist wichtig, ausreichend zu schlafen, sich selbst und dem Körper Ruhephasen zu gönnen, Kaffee und Alkohol nur in Maßen zu genießen und aufs Rauchen komplett zu verzichten. „

Wie ernährt man sich richtig bei Schichtarbeit, was gibt es zu beachten?

„Um über viele Stunden leistungsfähig zu bleiben, sollten die Mahlzeiten immer zur gleichen Zeit eingenommen werden. So bleibt wenigstens beim Essen ein bekannter Rhythmus erhalten. Appetitlosigkeit, Sodbrennen und Magen-Darm-Störungen lassen sich durch eine regelmäßige Nahrungsaufnahme weitgehend



beheben.

Zur Zeit der Nachtschicht befindet sich der Magen-Darm-Trakt eher im Ruhezustand und schüttet daher weniger Verdauungssäfte aus. Die Nachtarbeit ist deshalb mit möglichst leicht verdaulichen Speisen in kleinen Portionen am besten zu bewältigen.

Große Mengen und fettreiche Lebensmittel rauben dem Körper viel Kraft für die Verdauung. Das geht zu Lasten der Leistungsfähigkeit. Anzahl und Zusammenstellung der nächtlichen Mahlzeiten sollten sich nach der individuellen Verträglichkeit richten. Möglichst einige Stunden vor dem Schlafengehen keinen Kaffee/schwarzen Tee mehr trinken, da sich die wachhaltende Wirkung von Koffein in Kaffee/Tee zusätzlich negativ auf den Schlaf auswirken kann.“

Wie verpflege ich mich am besten auf der Arbeit?

„Leistungstief nach der Mittagspause:
Hat man in der Pause etwas Fetthaltiges gegessen, verstärkt sich dieser bekannte Effekt

noch zusätzlich. Der Körper ist mit der Verdauung beschäftigt, was zusätzliche Energie benötigt. Was folgt ist Erschöpfung statt Erholung. Viele greifen dann zu Süßigkeiten um wieder wach zu werden. Der Zucker kann zwar für einen kurzfristigen Energieschub sorgen, wenig später nimmt die Energie dann aber wieder ab. Die Folgen: der Körper wird wieder müde.

Eine Tasse Kaffee am Morgen kann einen Energieschub liefern. Trinkt man jedoch häufig mehrere Tassen am Tag, kann dieser Effekt abnehmen. Der Grund: Der Körper gewöhnt sich an das Koffein und braucht nun immer mehr. Wählen Sie zur Mittagszeit leichte, fettarme, nährstoffreiche Mahlzeiten. So sorgen Sie dafür, dass Ihr Körper nach der Pause nicht mit schwerer Verdauungsarbeit beschäftigt ist.

Das Wichtigste für einen leistungsfähigen Tag ist ein ausgewogenes und ballaststoffreiches Frühstück = Die Basis.

Wer morgens nur eine Scheibe Toast isst, hungert am Vormittag, selbst wenn er es nicht bemerkt, weil sein Magen daran gewöhnt ist. Das



Gehirn rebelliert trotzdem. Wenn es die Energie nicht über das Frühstück bekommt, verlangt es nach Zwischensnacks und die liefern insgesamt meist mehr Kalorien, als eine Hauptmahlzeit.“

Wie viel muss ich am Arbeitsplatz trinken und warum ist das so wichtig?

Greifen Sie nicht erst zur Wasserflasche wenn sich Ihr Durst spürbar bemerkbar macht – z.B. durch Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Konzentrationsprobleme. Da unser Gehirn zu ca. 80 Prozent aus Wasser besteht, macht sich der Wassermangel auch im Kopf bemerkbar.

Die Empfehlung, für Beschäftigte im Büro liegt derzeit bei ca. 1,5 Liter täglich, das Doppelte in der warmen Jahreszeit. Wer schwere körperliche Arbeit verrichtet, sollte pro Tag bis zu drei Liter trinken. Bei Kaffee gilt derzeit die Empfehlung: Der Genuss von maximal vier Tassen Kaffee pro Tag kann in die Bilanz der Flüssigkeitszufuhr mit einbezogen werden.

Tipps:

- Strohhalme benutzen. Mit dem Strohhalm zu trinken ist um so vieles leichter, man trinkt automatisch mehr.
- Jedes ausgetrunkene Glas Wasser direkt wieder auffüllen.
- Ihr Wasser immer in Sichtweite aufbewahren. Am besten direkt am Arbeitsplatz.
- Versuchen Sie, sich Erinnerungshilfen zu schaffen. Zum Beispiel eine Erinnerung auf dem Handy oder Computer die Sie jede Stunde daran erinnert, etwas Wasser zu trinken.
- Auch persönliche „Auslöser“ können beim Erinnern helfen: Nach jedem Telefonat oder jeder Mail, wenn jemand Ihren Namen sagt, bei jeder Werbepause im Fernsehen.... etc.
- Bereiten Sie Wasser mit Aromen zu. Einen großen Krug mit aromatisiertem erleichtert das Auffüllen der Wasserflasche“



Welche Nahrungsmittel sind besonders geeignet?

„Pflanzlichen Lebensmitteln wie Getreide, Obst und Gemüse kommt die größte Bedeutung zu. Sie liefern wertvolle Ballaststoffe, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralien. Protein sowie weitere Vitamine und Mineralien erhält der Körper auch aus tierischen Lebensmitteln, die aber in kleineren Mengen und möglichst fettarm verzehrt werden sollten.

Süßigkeiten oder Fastfood sind erlaubt – allerdings in Maßen. Verzichten Sie nicht ganz auf bestimmte Nahrungsmittel, aber meiden Sie das Übermaß. Verzichten Sie nach Möglichkeit auf Weißmehlprodukte und verwenden Sie stattdessen so oft wie möglich Produkte aus Vollkorn. Im Gegensatz zu Weißmehlprodukten wird bei Lebensmitteln aus Vollkorn – wie der Name schon sagt – ausschließlich das volle Korn verwendet. Der Vorteil: Der Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen ist beim vollen Korn deutlich höher.“





Ulrich Starz

DRK Geschäftsbereichsleiter

Zunächst einmal möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, die DRK-Service GmbH vorzustellen.

„Die DRK-Service GmbH ist die nationale Dienstleistungsgesellschaft für die Verbände und Einrichtungen des Deutschen Roten Kreuzes (DRK e.V.). Gegenstand des Unternehmens ist insbesondere die Durchführung von Werbemaßnahmen, die Verbreitung von Verlagsartikeln und der Vertrieb von Produkten, die für die Arbeit

des Roten Kreuzes von Bedeutung sind. Bei der DRK-Service GmbH sind regelmäßig zwischen 70-80 Mitarbeiter beschäftigt.“

Welche Maßnahmen ergreifen Sie in Ihrem Unternehmen in Bezug auf das Thema Gesundheit am Arbeitsplatz?

„Gesundheit am Arbeitsplatz ist in unserem Unternehmen ein wichtiges Thema. Wir bieten unseren Mitarbeitern eine regelmäßige Gesundheitsvorsorge in Form von Gripeschutzimpfungen, Augenuntersuchungen (G37) und Ergonomieschulungen direkt am Arbeitsplatz an. Empfehlungen seitens der Ärztin zu geeigneten Bürostühlen, Bildschirmen, Computertastaturen, Mäuse etc. greifen wir auf. Bei Bedarf werden Neuanschaffungen getätigt. Das gilt auch für verordnete Bildschirmarbeitsbrillen. Weiterhin haben wir eigene Fitnessräume, in denen die Mitarbeiter sich kostenfrei sportlich betätigen können, sowie ein wöchentliches Massageangebot.“

Inwiefern profitiert Ihr Unternehmen von Ihrem Gesundheitsmanagement?

„Das lässt sich schwer messen, da durch die Vorsorge evtl. nicht eingetretene Erkrankungen und Ausfallzeiten nicht messbar sind. In jedem Fall fördern die Maßnahmen die Mitarbeiterzufriedenheit und damit sicher auch das Betriebsklima.“

Inwiefern profitieren Ihre Mitarbeiter von Ihrem Gesundheitsmanagement?

- Zeitersparnis durch Wegersparnis während der Freizeit (Gang zum Arzt, ins Fitnessstudio)
- Stressabbau beim Sport und bei der Massage
- Durch Aufklärung über Ergonomie etc. Rückenproblemen entgegenwirken

Werden diese Maßnahmen von Ihren Mitarbeitern angenommen?

„Ja, zum Teil. Überwiegend Vollzeitkräfte nutzen die Fitness- und Massageangebote. Die Angebote zur Gripeschutzimpfung, Augenuntersuchung etc. werden von ca. 40 % der Mitarbeiterschaft genutzt.“

Hat ihr Gesundheitsmanagement Auswirkungen auf das Betriebsklima gezeigt?

„Auch dies ist schwer messbar. Es herrscht insgesamt ein gutes Betriebsklima.“

Wie werden Ihre Mitarbeiter über das Thema Ergonomie am Arbeitsplatz geschult/informiert?

„Durch die Betriebsärztin direkt am Arbeitsplatz, jährliche Wiederholung bei Interesse und Bedarf. Es gab auch schon eine Sonderschulung mit der sogenannten „Ergomouse“, die speziell

die Sitzposition des einzelnen Mitarbeiters ausgewertet hat, so dass Empfehlungen ausgesprochen werden konnten.“

Wenn Sie weitere Anmerkungen, Beobachtungen oder Erkenntnisse mitteilen möchten, können Sie das gerne hier tun:

„Das betriebliche Gesundheitsmanagement ist im Hinblick auf Vorsorge/Vermeidung wichtig. Eine staatliche Förderung und auch die Unterstützung durch die Krankenkassen ist noch zu wenig gegeben.“



12. Quellen

AOK Bundesverband: Initiative Gesundheit und Arbeit, iga-Fakten Nr. 6: 1. Auflage 07/2013 Präsentismus: Verlust von Gesundheit und Produktivität

http://www.iga-info.de/fileadmin/redakteur/Veroeffentlichungen/iga_Fakten/Dokumente/Publikationen/iga-Fakten_6_Praesentismus_2.pdf

AOK Rheinland-Pfalz, Saarland

<http://www.aok-business.de/rheinland-pfalz-saarland/gesundheit/>

Arbeitsrecht.org – ein Projekt der Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG 23.07.2015 Ergonomie am Arbeitsplatz – Pflichten von Arbeitgebern

<http://www.arbeitsrecht.org/arbeitnehmer/arbeitsplatz/ergonomie-am-arbeitsplatz-pflichten-von-arbeitgebern/>

Bamer GEK

<https://www.barmer-gek.de/gesundheitscampus/gesundheitswelten/firmen>

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)

Arbeitswelt im Wandel. Zahlen – Daten – Fakten, 1. Auflage, Mai 2015

[http://www.baua.de/de/Publikationen/Broschueren/A92.pdf?__blob=publicationFile&v=12,](http://www.baua.de/de/Publikationen/Broschueren/A92.pdf?__blob=publicationFile&v=12)

Mit Sicherheit mehr Gewinn. Wirtschaftlichkeit von Gesundheit und Sicherheit bei der Arbeit, 3. Auflage, Januar 2007

[http://www.baua.de/de/Publikationen/Broschueren/A14.pdf?__blob=publicationFile,](http://www.baua.de/de/Publikationen/Broschueren/A14.pdf?__blob=publicationFile)

Heben und Tragen ohne Schaden, 6. unveränderte Auflage, Februar 2011

http://www.baua.de/de/Publikationen/Broschueren/A7.pdf?__blob=publicationFile



12. Quellen

Bundesministerium für Justiz und Verbraucherschutz:

Arbeitsschutzgesetz - ArbSchG

<http://www.gesetze-im-internet.de/arbschg/BJNR124610996.html#BJNR124610996BJNG000500000>

Verordnung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge

https://www.gesetze-im-internet.de/arbmedvv/__3.html

Berufsgenossenschaft Holz und Metall

Richtiges Heben und Tragen https://www.bghm.de/uploads/tx_ttproducts/datasheet/BG_22.3.3_03.pdf

Ergotopia GbR 6 wirkungsvolle Tipps, die Deine Mausarm Therapie unterstützen und Tricks zur Vorbeugung vom 28. Dezember 2015 <http://www.ergotopia.de/blog/mausarm-therapie>

DURABLE Hunke & Jochheim GmbH & Co. KG Human Centric Lightning. Der Einfluss des Lichts auf den Menschen
<http://www.luctra.de/index.php?id=542>

IG Metall: Wenn der Arbeitsplatz zur Sauna wird 20.07.2016

https://www.igmetall.de/tipps-fuer-den-arbeitsplatz-was-tun-bei-grosser-hitze-4919.htm#1_Bueroarbeit_sicher_gesund/bueroarbeit_sicher_gesund_node.html

Hoffmann Group DER MENSCH IST DAS MASS ALLER DINGE.

Ergonomische Lösungen für eine optimale Gestaltung von Arbeitssystemen.

https://www.hoffmann-group.com/medias/sys_master/images/images/h55/haa/8920345346078/Servicebroschuere-Ergonomie-04754DE-KW1606DE.pdf?attachment=true



12. Quellen

Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER): Office ergonomics: Your how-to guide

<http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/multimedia/office-ergonomics-how-to-guide/flh-20078329>

Neosmart Consulting AG Bessere Luftqualität durch Pflanzen 03.08.2016

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/luftqualitaet-pflanzen-ia.html>

Polyshop GmbH: Motivation ist nicht alles Interview vom 9. August 2016

<http://www.igp-magazin.de/motivation-ist-nicht-alles/>

Reinsprecht, Stefan Ergonomie am Arbeitsplatz – arbeiten, aber richtig!

<http://ergonomie-am-arbeitsplatz.de/>

Schön Holding SE & Co. KG Rückenschmerzen

<http://www.schoen-kliniken.de/ptp/medizin/ruecken/verschleiss/rueckenschmerzen/>

Vereinigung der Metall-Berufsgenossenschaften: Ausgabe 2001 Bestell-Nr. BGI 523, 3.2001 / 37200 Mensch und Arbeitsplatz http://www.gesundheitimbetrieb.de/fileadmin/upload/downloads/BGI_523_Mensch_und_Arbeitsplatz.pdf

Ausgabe 2008 Bestell-Nr. BGI 582, 06.2008/16.550 Sicherheit und Gesundheitsschutz bei Transport und Lagerarbeiten https://www.arbeitssicherheit.de/media/pdfs/bgi_582.pdf

Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG) gesetzliche Unfallversicherung: Neu: Büroarbeit – sicher, gesund und erfolgreich http://www.vbg.de/DE/3_Praevention_und_Arbeitshilfen/2_Themen/05_Bildschirm_Bueroarb

ZVEI - Zentralverband Elektrotechnik- und Elektronikindustrie e.V: So stimmt die Beleuchtung <http://www.licht.de/de/licht-fuer-zuhause/leben-mit-licht/so-stimmt-die-beleuchtung/>

AOK (Hrsg.): Aktive Pause im Büro. Remagen: AOK-Verlag 2009



12. Quellen

Badura, B., Ducki, A., Schröder, H., Klose, J., Meyer, M. (Hrsg.):

Fehlzeiten-Report 2015. Neue Wege für mehr Gesundheit - Qualitätsstandards für ein zielgruppenspezifisches Gesundheitsmanagement. Berlin Heidelberg: Springer 2015

Brünion, Heidi:

tag und Nacht essen – Angepasste Ernährung kann manches leichter machen, Pressemeldung der Gewerkschaft der Polizei (GDÜ) vom 28.04.2007, im Internet unter www.gdp.de

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.) *Mehr Sicherheit mehr Gewinn. Wirtschaftliche Kette von Gesundheit und Sicherheit bei der Arbeit. Dortmund: Lausitzer Druck- und Verlagshaus 2004*

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.):

Stehend K.O.? Wenn Arbeit durchstanden werden muss. Dortmund: 2005

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.):

Bildschirmarbeit in der Produktion - sicher, gesund und produktiv gestalten!. Dortmund: 2011

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE, Hrsg.):

Ernährung bei Schichtarbeit, in DGE Info, im Internet unter www.dge.de

VGB (Hrsg.) *Gesundheit im Büro - Fragen und Antworten. Wiesbaden: BC GmbH Verlags und Mediengesellschaft 2010*

VBG (Hrsg.) *Aktiv Ressourcen nutzen: Vom richtigen Umgang mit Stress. Orientierung, Beispiele, Empfehlungen für Unternehmen. Hamburg: BC-Verlag 2010*

Bildmaterial:

Seiten: *thinkstock, alle anderen SSI Schäfer Shop*





SSi Schäfer Shop GmbH

Industriestraße 65

57518 Betzdorf

www.schaefer-shop.de

www.schaefer-shop.de/ergonomie



