

## **Mehr Bewegung für den Arbeitsalltag**

Viele kennen das Gefühl, dass nach mehreren Stunden Arbeit am Schreibtisch die Konzentration und die Leistungsfähigkeit nachlassen. Die Augen werden müde und der Rücken und Nacken schmerzen. Besonders seit der Corona-Pandemie arbeiten viele Menschen im Homeoffice, oft aber ohne ergonomisch geeignete Ausstattung. Fehlende Bürostühle oder zu niedrige Tische können langfristig zu Problemen an der Wirbelsäule, der Hüfte und den Gelenken führen. Um diesen gesundheitlichen Beeinträchtigungen vorzubeugen und gleichzeitig die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten, ist regelmäßige Bewegung während des Arbeitstages unerlässlich. Bereits kurze aktive Pausen können helfen. Stehen Sie idealerweise jede Stunde für ein paar Minuten auf und bewegen Sie sich. Das regt den Kreislauf an, fördert die Sauerstoffversorgung des Gehirns und verbessert damit Konzentration und Aufmerksamkeit. Zusätzlich sorgt regelmäßiges Lüften für frische Luft und ein angenehmes Arbeitsklima.

Das Karlsruher Institut für Technologie (KIT) hat für seine Mitarbeitenden das Bewegungsprogramm „Aktivpause“ entwickelt. Es enthält einfache, aber effektive Übungen zur Aktivierung der Muskulatur, zur Dehnung und zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Hier sind drei Übungen, die sich problemlos in den Büroalltag integrieren lassen. Egal ob im Unternehmen oder im Homeoffice:

### **1. Übung für den Rumpf**

Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auf den Boden. Beginnen Sie damit, Ihre Arme locker um den Körper zu schwingen. Die Hüfte darf sich dabei mitbewegen. Nach einigen Wiederholungen bringen Sie die Arme in eine U-Halte, die Ellbogen sind auf Schulterhöhe, die Fingerspitzen zeigen nach oben. Drehen Sie nun langsam und kontrolliert Ihren Oberkörper abwechselnd zur linken und zur rechten Seite. Achten Sie darauf, dass hier die Hüfte stabil bleibt.

### **2. Übung für den Nacken**

Neigen Sie den Kopf sanft zur Seite und lassen Sie ihn dann langsam über die Brust zur anderen Seite kreisen. Wiederholen Sie die Bewegung mehrere Male in beide Richtungen. Anschließend drehen Sie den Kopf möglichst weit nach rechts und links, ohne dabei die Schultern mitzubewegen. Diese Übung lockert Verspannungen im Nackenbereich.

### **3. Übung für die Hüfte**

Stellen Sie sich auf ein Bein, das Standbein ist leicht gebeugt. Schwingen Sie das freie Bein kontrolliert nach vorne und hinten. Nach einigen Wiederholungen führen Sie mit dem schwingenden Bein eine kleine Acht in der Luft aus. Danach wechseln Sie die Seite. Diese Übung fördert die Hüftbeweglichkeit und verbessert das Gleichgewicht.

Eine aktive Pause muss nicht lange dauern. Bereits wenige Minuten Bewegung reichen aus, um muskuläre Verspannungen zu lösen, die Durchblutung anzuregen und die Konzentration zu steigern. Solche kurzen Unterbrechungen bringen nicht nur körperliche Entlastung, sondern auch Abwechslung und neue Energie in den Arbeitsalltag und sie machen zudem noch Spaß. Regelmäßige Bewegungseinheiten während der Arbeit sind ein einfacher, aber wirkungsvoller Beitrag zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Gönnen Sie sich und Ihrem Körper diese kleinen Auszeiten und Sie werden den Unterschied schnell spüren.

Ihr Gesundheitsteam (Hannah Frey)

Quelle: Karlsruher Institut für Technologie. (k.d.). Aktivpause am KIT. Zugriff unter: <https://gesundheit.net.kit.edu/312.php>