



Es müssen ja nicht gleich Liegestütze sein: Fitness-Übungen am Arbeitsplatz steigern die Leistungsfähigkeit.

# Wer sitzen bleibt, ist selber schuld

Viele Beschäftigte tun tagsüber vor allem etwas: Sitzen. Das ist aber ziemlich ungesund.

**Eigentlich wissen wir es: Eine halbe Stunde zu joggen gleicht die vierzig, fünfzig Stunden, die wir im Büro unter der Woche unbeweglich sind, nicht aus. Kurze Fitnesspausen am Arbeitsplatz wären besser.**

VON HEINI LÜTHY

Das Phänomen ist als «Touristenklasse-Syndrom» bekannt: Flugpassagiere, die stundenlang im engen Sitz eingezwängt sind und sich nicht bewegen können, laufen Gefahr, eine Thrombose in den Beinen zu erleiden, das heisst, dass sich in den Beinvenen ein Blutgerinnsel bildet.

Nun sitzen wir bekanntlich nicht nur im Flugzeug während längerer Zeit, viele Werktätige tun dies auch bei der Arbeit. So überrascht es nicht, dass auch sie gefährdet sind: Forscher des Medical Research Institute of New Zealand haben bei Bürolisten das «seated immobility thromboembolism syndrome» entdeckt, das «Unbeweglich-Sitzen-Thrombose/Embolie-Syndrom».

Das Rezept dagegen ist einfach – dasselbe, welches den Flugpassagie-

ren empfohlen wird: immer wieder aufstehen und sich bewegen. Das Touristenklasse-Syndrom ist ja nur eine von vielen Beschwerden, die wir uns mit unserer sitzenden Lebensweise einhandeln: Rückenprobleme, Kopfschmerzen beispielsweise wegen Verspannungen, Probleme mit den Augen, Beschwerden in den Armen und Händen – in dieser Reihenfolge zählt Doris Grauwiler, Fachfrau für Gesundheitsförderung und früher Leiterin der Ergonomiefachstelle der Credit Suisse, die wichtigsten Arbeitsplatzsyndrome auf (CASH vom 1. März 2007).

Und die meisten davon entstehen, weil man zu lange sitzt, sich dabei zu wenig bewegt. Fachleute raten deshalb, immer wieder mit gezielten Übungen die betreffenden Körperpartien zu stimulieren; sie nennen dies «bewegtes Sitzen». Möglichkeiten dafür gibt es viele:

- Immer wieder aufstehen, zum Beispiel beim Telefonieren oder beim Nachdenken.
- Den Rücken, also die Wirbelsäule, durchstrecken.
- Das Becken bewegen, entweder nach vorn und hinten kippen oder kreisen lassen.

- Die Schultern auf- und abbewegen und ebenfalls kreisen lassen.

- Die guten alten Rumpfbeugen: sich im Stehen langsam nach vorne beugen, bis man mit den ausgestreckten Händen den Boden berühren kann – falls man dies schafft.

- Im Stehen, etwa bei kurzen Sprechungen auf dem Gang, wippen. Hin und her von einem Bein aufs andere, aber auch auf die Fussballen und Fersen und zurück.

- Zu empfehlen sind auch Augenübungen: die offenen oder geschlossenen Augen langsam kreisen lassen, ohne den Kopf zu bewegen.

- Und last, but not least: immer wieder mal tief und ruhig durchatmen. Dies verbessert die Versorgung des Körpers inklusive Gehirn mit Sauerstoff erheblich. Was das Wohlbefinden erhöht und die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit verbessert.

Eine Möglichkeit, diese Übungen in den Arbeitsalltag einzubauen, ist «Micropause»: Per WWW kann man Anleitungen dafür «abonnieren», in regelmässigen Abständen erscheinen sie dann automatisch auf dem Bildschirm. Über 80 Übungen werden präsentiert, die jeweils etwa eine Minute dauern und die man in nor-

## MAUSARM

Eine Plage des Computerzeitalters ist der Mausarm, in der Fachsprache als Repetitive Strain Injury (RSI) bezeichnet, also eine Verletzung, die durch wiederholte Beanspruchung auftritt. Er entsteht durch verkrampfte Haltung des Arms mit der Computermaus oder durch die unzähligen, immergleichen Hand- und Fingerbewegungen auf der Maustaste. Betroffen sind unterschiedliche Körperteile wie Sehnen, Nerven, Gelenke. Abhilfe und Therapie sind erst möglich, wenn die genaue Ursache bekannt ist. Meist nützt es bereits, die Sitzposition oder die Armhaltung zu verändern; hilfreich sind ergonomische Tastaturen und Mäuse sowie Stützkissen für die Hände. Informationen finden sich zum Beispiel auf [www.me-first.ch](http://www.me-first.ch).

maler Bürokleidung direkt am Arbeitsplatz ausführen kann, ohne ins Schwitzen zu kommen.

Das Micropausen-Programm lässt sich individuell abonnieren zum Preis von 60 Franken für ein Jahr.

Für Firmen, welche die Dienstleistung einer Abteilung oder der ganzen Belegschaft anbieten wollen, gibt es Spezialkonditionen.

Fragt sich, ob es sich für die Firma lohnt, wenn die Beschäftigten häufig Arbeitspausen einlegen. Ja, sagt Ole Petersen, Geschäftsführer der Winterthurer Fit im Job AG, die dieses System entwickelt hat und betreibt: «Durch die gesteigerte Konzentration und die bessere Arbeitsleistung wird die dafür aufgewendete Zeit um ein Vielfaches wettgemacht, dies ist durch diverse Studien belegt.»

Die Unternehmen scheinen damit positive Erfahrungen zu machen. Beat Bläsi, Head of Learning & Development der ABN Amro Bank AG, welche mit Fit im Job ein Fitnessprogramm entwickelt hat, sagt in einem Testimonial: «Wir haben festgestellt, dass die Mitarbeiter, die am Gesundheitsprogramm teilgenommen hatten, eine deutlich bessere Work-Life-Balance haben als andere.»

**FITNESS AM ARBEITSPLATZ**  
Gibt es auch im Internet

[www.fitimjob.ch](http://www.fitimjob.ch)  
[www.micropause.ch](http://www.micropause.ch)