

blitzlicht

Aktuelles aus dem Personalbereich



Gesundheit

Inhalt

Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt spricht über die Kampagne „Bewegung und Gesundheit“. Seit dem vergangenen Jahr möchte die Behörde mit dieser Initiative mehr Bewegung in den Alltag bringen. Gelingen soll dies mit der Verteilung von Schrittzählern.

[Weiter auf Seite 2](#)

Dr. Michael Despeghele, Fitnessfachmann, gibt Tipps, wie der Wandel vom Stubenhocker zum fitnessbewussten Menschen gelingt. Der Mensch kann seine Leistungsfähigkeit nur dann erhalten, wenn er auch körperlich fit ist.

[Weiter auf Seite 4/5](#)

Welcher Fitnesstyp sind Sie? Machen Sie den Selbsttest, den das Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Karlsruhe entwickelt hat.

[Weiter auf Seite 6](#)

Im Interview: Gesundheitsministerin Ulla Schmidt

„Bewegung ist ein wahres Wundermittel!“

Wie ist die Idee zur Kampagne „Bewegung und Gesundheit“ entstanden?

Viele Menschen in Deutschland bewegen sich einfach zu wenig, denn wir verbringen die meiste Zeit des Tages im Sitzen - im Büro, in der Freizeit, im Auto und sogar zu Hause. Unser Alltag wird immer bewegungsärmer. Dabei ist Bewegung ein wahres Wundermittel für unsere Gesundheit. Dadurch lassen sich viele Erkrankungen und körperliche Beschwerden verhindern.

Was wollen Sie mit dieser Kampagne erreichen?

Wir wollen zeigen, wie einfach es ist, sich mehr zu bewegen und auf die eigene Gesundheit zu achten. Mit der einfachen Botschaft „Jeden Tag 3.000 Schritte extra“ wird zu mehr Bewegung im Alltag motiviert. Bewegung stärkt nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern macht auch einfach Spaß. Auch das wollen wir mit der Kampagne zeigen. Wenn man sich gleichzeitig ausgewogen ernährt, dann hat man schon sehr viel für die eigene Fitness getan.

Welche Rolle spielen Ihrer Meinung nach Unternehmen in Bezug auf Gesundheitsförderung?

Unternehmen spielen eine sehr wichtige Rolle bei der Gesundheitsförderung. Berufstätige Menschen verbringen einen Großteil ihrer Zeit bei der Arbeit. In dieser Zeit sollte auch etwas für die Gesundheit getan werden. Gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter liegen im ureigenen Interesse von Unternehmen. Gesundheitsbewusste Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind nicht nur zufriedener, sondern auch leistungsfähiger.

Warum ist es für Sie von besonderem Interesse, dass sich Unternehmen wie das unsrige an der Kampagne beteiligen?

Ich freue mich natürlich sehr über das Engagement von Unternehmen wie E.ON Energie, denn Unternehmen, die sich an unserer Kampagne beteiligen, gehen im wahren Sinne des Wortes mit gutem Beispiel voran. In zahlreichen Alltagssituationen kann man sich bewusst für mehr Bewegung entscheiden. Wer den Kollegen oder die Kollegin im Haus einfach zu Fuß aufsucht, anstatt anzurufen, oder wer auf dem Weg zur Arbeit mal eine Station eher aus dem Bus aussteigt, der kann ohne viel Aufwand seinen Alltag viel bewegter gestalten. Bereits mit kleinen Verhaltensänderungen sind jeden Tag 3.000 Schritte extra schnell erreicht. Der Schrittzähler, den die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der E.ON Energie erhalten, ist dabei eine hervorragende Motivationshilfe. Das sage ich auch aus eigener Erfahrung.

Wie halten Sie sich selbst fit? Was tun Sie persönlich für Ihre Gesundheit?

Ich versuche mindestens zweimal in der Woche zu schwimmen oder ins Fitnessstudio zu gehen. Gerade, wenn ich viel Zeit im Sitzen verbringe, habe ich ein großes Bedürfnis nach einem Ausgleich durch Bewegung. Da sind schon einige extra Schritte zu Fuß willkommen. Wenn man sich bewegt, kann man sich einfach sehr gut entspannen. Und ein Mensch, der sich regelmäßig sportlich betätigt, hat mehr Schwung und ist zudem weniger krankheitsanfällig.



Ulla Schmidt,
Bundesgesundheitsministerin

Deutschland wird fit. Gehen Sie mit!

Bewegungsmangel ist ein ernsthaftes Problem in Deutschland. Etwa sieben Stunden verbringen die meisten Menschen jeden Tag im Sitzen - und das ist zuviel. Aus diesem Grund fördert das Bundesgesundheitsministerium seit dem vergangenen Jahr die gesundheitliche Prävention der Deutschen mit einer Öffentlichkeitskampagne. Unter dem Motto „Deutschland wird fit. Gehen Sie mit!“ möchte die Behörde mehr Bewegung in den Alltag bringen. In erster Linie soll das mit den Schrittzählern gelingen, die gemeinsam mit verschiedenen Kooperationspartnern verteilt werden. Rund 195 Sportvereine, Krankenkassen und Unternehmen gehören zu den Unterstützern der Kampagne. Über 100.000 Bundesbürger haben den Schrittzähler bereits an ihrem Hosenbund befestigt.

Aktion: Wir machen Ihnen Beine!

Fitness muss nicht heißen, stundenlang an Kraftmaschinen zu stehen. Auch kleine Dinge können viel bewirken. Die einfachste Form sportlicher Betätigung ist Gehen. Machen Sie jeden Tag 3.000 Schritte extra – und halten Sie so Ihren Körper in Schwung.

E.ON Energie unterstützt seine Mitarbeiter dabei dieses Pensum zu erreichen. Mit diesem Newsletter erhalten Sie einen von 33.000 Schrittzählern, die derzeit im Konzern verteilt werden. So können Sie Ihre Leistung überprüfen. Verzichten Sie also auf den Aufzug und benutzen Sie die Treppe. Gehen Sie direkt zu ihrem Kollegen anstatt ihn anzurufen. Nutzen Sie jede Gelegenheit, die sich Ihnen bietet – denn Gelegenheiten gibt es mehr als man denkt.

Untersuchungen zeigen, dass körperlich fitte Menschen motivierter und leistungsfähiger sind – auch im fortgeschrittenen Alter. Denn



die demographische Entwicklung macht deutlich, dass die Menschen in Deutschland zukünftig länger arbeiten müssen. E.ON Energie sensibilisiert deshalb schon heute seine Mitarbeiter, verantwortungsbewusst mit ihrer Gesundheit umzugehen. 3.000 zusätzliche Schritte am Tag sind dabei ein guter Schritt nach vorn.

So funktioniert's:



1. Einstellen

Stellen Sie zunächst die Schrittzählerfunktion des Geräts für Sie persönlich ein. Wie das geht, ist in der beiliegenden Anleitung beschrieben.

2. Losgehen

Befestigen Sie den Schrittzähler am Gürtel oder Hosenbund und legen Sie los: Schritt für Schritt für einen fitten Körper.

3. Eintragen

Lesen Sie ihre Schritte am Ende des Tages auf dem Gerät ab und tragen Sie die Leistung in Ihr Schrittzähler-Logbuch im Intranet ein. Das Logbuch hält Sie über Ihre Schrittgewohnheiten auf dem Laufenden. Zum Beispiel können Sie sich die Wochen-, Monats- und Gesamtübersicht Ihrer Schritte anzeigen lassen.



Liebe Leserinnen, liebe Leser, seit dem 1. September arbeite ich als Gesundheitsmanager bei E.ON Energie und bin damit Ihr neuer Ansprechpartner rund um dieses Thema. Ich möchte dazu beitragen, dass Gesundheit und Prävention zum festen Bestandteil in Ihrem Arbeitsalltag werden.

Als gelernter Sportpädagoge und Psychologe kenne ich seit über 15 Jahren die gesundheitlichen Beanspruchungen und Sorgen von Menschen bei der Arbeit. Gesundheitsmanagement im Betrieb – wie funktioniert das? Managen bedeutet: handeln und andere dazu anleiten, selbst zu handeln. Für mich heißt das konkret: Ich möchte erreichen, dass jeder Beschäftigte die Chance hat, am Arbeitsplatz etwas für seine Gesundheit zu tun.

Ein erster Tipp: Probieren Sie doch gleich mal die Übungen aus, die wir am Ende der Broschüre für Sie zusammengestellt haben. Am besten verabreden Sie sich mit den Kollegen, um gemeinsam etwas für die Fitness zu tun. So kann Gesundheit richtig Spaß machen.

Viel Erfolg wünscht Ihnen

Dr. Uwe Nickel
Gesundheitsmanager E.ON Energie



Michael Despegel, Fitness-Coach

Jetzt: Raus aus der „Komfort Zone“

Dr. Michael Despegel über Kalorienbomben, den inneren Schweinehund und effektives Fitnesstraining.

Gesundheitliche Gründe gibt es genug, um sich fit zu halten. Trotzdem fehlt oft die Motivation.

Genau das ist die zentrale Frage: Warum machen die Leute nicht das, was ihnen gut tun würde? Auch wenn die Medien in den letzten 20 Jahren immer wieder den Fitnesstrend beschworen haben, trifft dieser nur auf zehn Prozent der Europäer zu. 90 Prozent räumen der Fitness in ihrem Leben dagegen nicht ausreichend Platz ein.

Wie kommt das?

Weil ein fitter Lebensstil oft eine komplette Verhaltensänderung erfordert. Wir haben es uns in unserer „Komfort Zone“ zu bequem gemacht: Abends versprechen mir TV und Chips eine schnelle, kurzfristige Belohnung und sind mir viel näher als Turnschuhe.

Turnschuhe wären eine langfristige Belohnung?

Ja. Derjenige, der weiß, wie gut er sich nach dem Sport fühlt, der schafft es auch, den inneren Schweinehund zu überwinden und geht regelmäßig joggen. Dieses Wissen hat der Einsteiger aber nicht. Und wenn er sich fit halten möchte, übertreibt er zunächst oft, holt sich

Dr. Michael Despegel, 46, ist Sportwissenschaftler und Experte für präventivmedizinische Fragestellungen und gesunde Lebensführung. Er ist Bestseller-Autor mehrerer Bücher in den Bereichen Gesundheit, Lifestyle und Ernährung.

einen Muskelkater oder macht eine Radikaldiät. Das frustriert. Deshalb gilt: wenn jemand seinen Lebensstil ändern will, muss das sehr vorsichtig passieren.

Und wie gelingt der Wandel vom feierabendlichen Stubenhocker zum fitnessbewussten Menschen?

Zusammen mit der Universität Gießen haben wir untersucht: Wie kann ich mit einem geringen zeitlichen Aufwand den maximalen Effekt erzielen? Herausgekommen ist ein Konzept, das nennt sich „2 + 2 und 4“: zwei Mal 20 Minuten pro Woche Ausdauertraining, zwei mal 20 Minuten Kraftübungen und vier Tage in der Woche eine fettreduzierte Ernährung mit viel Wasser, Obst und Gemüse.

An den anderen drei Tagen darf man essen, was man will?

Im Prinzip ja. Man darf sich auch an der ein oder anderen Kalorienbombe versündigen. Wenn man sich den Wald der Diäten anschaut, dann wird oft eine kurze Zeit gehungert, und danach kommt wieder die normale Phase mit Öl und Fett. Sofort nimmt man wieder zu, das ist der berühmte Jojo-Effekt. Die Kunst ist also, so weit zu kommen, dass mir Schaschlik mit Pommes Rot-Weiß irgendwann nicht mehr den Belohnungskick gibt. Ich muss erfahren: fettes Essen macht mich müde, meine Hüften voll und tut den Blutgefäßen nicht gut. Deshalb sollte man in einer ersten Phase parallel essen, gesund und ungesund. Das ist ein guter Anfang im Kampf gegen fatale Essgewohnheiten.

Herr Despegel, warum ist es so wichtig, auf unsere Fitness zu achten?

Weil die menschliche Leistungsfähigkeit hinsichtlich Kraft und Ausdauer ab dem 20. Lebensjahr jährlich um ein Prozent abnimmt. Jeder sollte versuchen, diese negative Veränderung auszugleichen. Besonders gilt das natürlich für Leute, die erkennbar nicht in Form sind. Entscheidendes Kriterium ist der Bauchumfang, denn hier liegt das gefährliche, das „Fitness killende“ Fett.

Wie wirkt sich dieses Übergewicht auf die Gesundheit aus?

Insbesondere das Bauchfett ist der größte Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch immer mehr junge Leute sind von Bluthochdruck oder sogar Herzinfarkten betroffen. Übergewicht kann auch zu Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes führen. Daneben ist mangelnde Fitness für orthopädische Beschwerden verantwortlich: In den meisten Fällen treten Rückenschmerzen auf, weil die Rückenmuskulatur nicht leistungsfähig genug ist.

Daneben gilt es noch die Bewegungsunlust zu besiegen. Welche Trainingseinheiten sind denn besonders effektiv?

Das hängt von jedem Menschen individuell ab. Jeder sollte für sich persönlich das suchen, was seinen Interessen und seinem Körper entspricht. Nur so wird der Fitnesszustand optimiert. Zum Beispiel macht es wenig Sinn, jemanden zum Joggen zu schicken, der eigentlich keine Lust dazu hat. Aber wenn diese Person gerne Fahrrad fährt, dann wäre das für sie ein ideales Ausdauertraining. Studien der Universität Toronto haben gezeigt, dass die Leute umso länger beim Training dabei bleiben, desto besser die Übungen auf sie persönlich abgestimmt sind.

Muss man zum Krafttraining ins Fitnessstudio?

Nicht unbedingt, auch zu Hause lassen sich ganz normale Basisübungen mit dem Körper machen, die die großen Muskelgruppen – Schultermuskulatur, Bauch- und Rückenmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Oberschenkel – ansprechen. Man kann die Übungen auch aufteilen, etwa jeden Tag zwei, die dann problem-

los in einer Werbepause vor dem Fernseher zu absolvieren sind.

Bei Fitness geht es in erster Linie um gesundheitliche Prävention. Daneben wollen viele aber auch besser aussehen. Kann man das mit Basisübungen überhaupt erreichen?

Die Ästhetik ist oft der Hauptgrund, warum Leute mit einem Fitnessprogramm anfangen. Sie wollen sich in ihrem Körper wieder wohl fühlen. Allerdings muss man an dieser Stelle fragen, was genau die Person erreichen will. Nur mit Basisübungen wird man keinen Waschbrettbauch bekommen, das ist klar. Wenn man aber spürbar abnehmen möchte, dann gelingt das mit der „2 + 2 und 4“-Formel.

Wann werden erste Ergebnisse sichtbar?

Die ersten zwölf Wochen sind die wichtigsten. So lange dauert es, bis der Kopf sich auf neue Gewohnheiten einstellt. In dieser Umgewöhnungsphase sind wir noch leicht umzustimmen, vor allem wenn man nicht sofort Erfolge sieht oder der soziale Druck durch Freunde oder Familie groß ist. Doch ab der



vierten Woche wird die Hose langsam weiter, am Ende der zwölf Wochen sind dann nach unseren Untersuchungen acht bis zehn Kilogramm weg. Die Leistungsfähigkeit hat um 30 Prozent zugenommen. Um richtig fit zu werden, vom völlig untrainierten „Couch Potato“ zu einer relativ durchtrainierten Person, braucht man ungefähr ein Jahr.

Buchtipps – So kriegen Sie Ihr Fett weg



Ran an den Bauch! Wie Sie den Gesundheitskiller Nr. 1 loswerden, Gräfe & Unzer Verlag (ca. 15€)

Neue Studien belegen, dass schon ein relativ kleiner Bauch die Gesundheit gefährden kann. In diesem Buch beschreibt Michael Despeghele warum das so ist, und was man gegen die ungesunden Speckröllchen tun kann. Beigelegt ist ein Maßband, mit dem jeder seinen Taillenumfang messen und herausfinden kann, ob er sich im gelben oder sogar im roten Gefahrenbereich befindet.



Fitness für faule Säcke. Das Präventivprogramm für alle, die müssten, aber nicht wollen.

VGS Verlagsgesellschaft (ca. 15€)

Der Autor Michael Despeghele holt Sie da ab, wo Ihr innerer Schweinehund Sie sitzen gelassen hat. Mit dem Prinzip „Bewegung muss Spaß machen“ stellt er Selbsttests und Minimalprogramme rund um Gesundheit, Ernährung und Bewegung vor, die sich problemlos in den Alltag integrieren lassen. So kann jeder den inneren Schweinehund überwinden – stressfrei und mit viel Gewinn.

Selbsttest: Wie fit sind Sie?

Notieren Sie ihre Punkte – Auswertung auf Seite 8

Sie wollen wissen, wie es um Ihre Kraft, Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit bestellt ist? Forscher der Universität Karlsruhe haben einen Fitness-Test entwickelt, der alle diese vier Bewegungselemente berücksichtigt. Mit einer Kurzversion des Tests können Sie sich hier einen ersten Eindruck über Ihren Fitnesszustand verschaffen. Schätzen Sie Ihre körperliche Fähigkeit bei jeder der folgenden Aufgaben auf einer Skala von eins bis fünf ein. Am Ende zählen Sie Ihre Punkte zusammen und ermitteln, welcher Fitness-Typ Sie sind.

Kraft:

Kraft ist die Fähigkeit Ihres Nerven- und Muskelsystems, Widerstände zu überwinden oder einem Widerstand entgegenzuwirken. Eine gute Kraft zu haben bedeutet, ein schweres Gewicht heben und tragen zu können. Es bedeutet aber auch weit springen und werfen oder möglichst viele Liegestützen und Kniebeugen absolvieren zu können.

Ausdauer:

Ausdauer zu haben bedeutet, dass Sie eine geforderte Leistung lange aufrechterhalten können. Bei Ausdauerleistungen mit geringem oder mittlerem Anstrengungsgrad spricht man von der aeroben Ausdauer und meint damit, dass ein Gleichgewicht besteht zwischen der Sauerstoffzufuhr und dem Sauerstoffverbrauch. Wenn man außer Atem kommt und die Anstrengung zu groß wird, kommt man in ein Sauerstoffdefizit (anaerobe Ausdauer).

Beweglichkeit:

Eine gute Beweglichkeit hilft im Alltag aber auch bei vielen sportlichen Übungen. Beweglichkeit hat etwas zu tun mit der Gelenkbeweglichkeit aber auch mit der Dehnfähigkeit der Muskulatur. Frauen sind meist beweglicher als Männer, deshalb ist es gerade für Männer sehr wichtig, die Beweglichkeit zu üben.

Koordination:

Als gute Koordination bezeichnet man das gelungene Zusammenspiel der Muskeln und Körperteile bei komplexen Bewegungen. Wir benötigen eine gute Koordination sowohl im Alltag als auch im Sport. Man unterscheidet die Koordination bei Präzisionsbewegungen (z.B. beim Zielwerfen) und die Koordination unter Zeitdruck (z.B. beim schnellen alpinen Skilaufen).

Antwortkategorien

Bitte schätzen Sie sich pro Frage ein, geben Sie sich jeweils Punkte und lösen die Gesamtpunktzahl auf Seite 8 auf:

- 1 Punkt: Ich kann diese Tätigkeit nicht.
- 2 Punkte: Ich habe große Probleme.
- 3 Punkte: Ich habe mäßige Probleme.
- 4 Punkte: Ich habe leichte Probleme.
- 5 Punkte: Ich habe keine Probleme.

- 1. Können Sie aus der Rückenlage ohne Hilfe der Arme den Oberkörper aufrichten (Sit-up)?
- 2. Können Sie einen schweren Koffer über Kopfhöhe heben (z.B. im Zug auf die Gepäckablage)?

- 3. Können Sie zwei Kilometer schnell gehen („walken“), ohne auszuruhen?
- 4. Können Sie 30 Minuten ohne Pause joggen (ca. fünf Kilometer)?

- 5. Können Sie mit der Hand von unten das Schulterblatt (über den Rücken) berühren?
- 6. Können Sie im Stand bei gestreckten Knien mit den Händen den Boden erreichen?

- 7. Können Sie auf einem Bein stehen, ohne sich festzuhalten (mindestens 15 Sekunden)?
- 8. Können Sie mit Abstützen über einen ein Meter hohen Zaun springen?



Impressum

Herausgeber:

E.ON Energie AG, Personalbereich

Redaktion:

Stephanie Schütte (verantwortlich),

Olaf Haegerbäumer

Anregungen und Wünsche für die kommenden Ausgaben dieses Newsletters sind uns herzlich willkommen. Sie erreichen uns unter: personal@eon-energie.com

Wer wirklich alles wissen will...

Die ausführliche Version des Fitnessstests finden Sie im Internet unter der Adresse www.sind-sie-fit.de. Die Fragen gehen noch spezieller auf Ihre Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination ein. Am Ende errechnet ein Computerprogramm Ihren Fitnesslevel. Innerhalb weniger Minuten erhalten Sie per E-Mail eine etwa 25-seitige Auswertung als PDF-Dokument – eine Interpretation Ihrer Angaben auf der Grundlage aktueller wissenschaftlicher Forschungsergebnisse sowie einen auf Sie persönlich zugeschnittenen Trainingsleitfaden mit zahlreichen Übungen und Tipps für Ihr Bewegungsprogramm. Dazu bekommen Sie auch einen Trainingskalender, in dem Sie Ihre Ergebnisse festhalten und vergleichen können. Dieser Service der Universität Karlsruhe kostet zehn Euro.

Professor Klaus Bös hat zusammen mit seinen Mitarbeitern den Fitness-Test entwickelt. Bös ist Leiter des Instituts für Sport und Sportwissenschaft an der Universität Karlsruhe. Seine Schwerpunkte sind Gesundheits- und Fitnessforschung.



Professor Klaus Bös

Aktives Ausdauerprogramm

Im ausführlichen Auswertungsbogen des Instituts für Sport und Sportwissenschaft der Universität Karlsruhe finden Sie Trainings- und Übungsprogramm – beispielsweise ein Ausdauerprogramm, mit dem Sie Ihre allgemeine Leistungsfähigkeit verbessern können.

Bei der Zusammenstellung des Programms werden Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Alter, entsprechend den Angaben im Fragebogen, berücksichtigt. Hinweis: Menschen über 35 Jahre, Einsteiger oder chronisch Kranke (z.B. Bluthochdruck, Herz- und Gefäßkrankheiten, Diabetes mellitus, Wirbelsäulenerkrankungen) sollten sich von einem Arzt beraten lassen, bevor sie mit dem Training beginnen.

Geeignete Sportarten für das Ausdauertraining

Das Institut empfiehlt Sportarten wie Walking, Laufen, Radfahren, Mountainbiken, Inline-Skaten, Schwimmen, Aerobic für das Training Ihrer Ausdauerleistungsfähigkeit. Diese Sportarten können abwechselnd eingesetzt oder miteinander kombiniert werden.

Trainingshäufigkeit

Je nach Leistungsfähigkeit beträgt die ideale Trainingshäufigkeit drei bis fünf Einheiten pro Woche. Der Plan ist zunächst auf eine Dauer von vier Wochen angelegt.

Fitnessstest – die Auswertung: Ermitteln Sie Ihren Fitnessstyp

bis 24 Punkte:

Sie sollten dringend etwas für Ihre Fitness tun. Lassen Sie sich von einem Übungsleiter, Fitness- oder Personal-Trainer beraten, welche Bewegung am besten zu Ihnen passt und wie intensiv Sie für den Anfang trainieren sollten.

25-30 Punkte:

Im Großen und Ganzen ist Ihr Fitnesszustand zufrieden stellend. Aber Sie können ihn noch weiter ausbauen. Überlegen Sie sich, wie Sie Sport und Bewegung noch stärker in Ihren Alltag integrieren könnten.

31-35 Punkte:

Alle Achtung, Sie sind wirklich fit. Damit Ihr Körper noch mehr von der regelmäßigen Bewegung profitiert, überlegen Sie sich, wie Sie vorhandene kleinere Schwächen ausmerzen könnten.

über 36 Punkte:

Bravo, Sie scheinen über eine ausgezeichnete Fitness zu verfügen. Machen Sie weiter so, und versuchen Sie, in Ihrem Training alle vier Bewegungselemente noch stärker auszubauen.

Rücken-Schule am Schreibtisch: Drei Übungen für zwischendurch



„Gerader Rücken“

Rutschen Sie ganz nach vorne auf die Stuhlkante und stellen Sie Ihre Füße mit der gesamten Sohle auf den Boden. Achten Sie darauf, dass die Beine leicht auseinander stehen. Stemmen Sie nun kraftvoll die Hände in die Hüfte. Lassen Sie wieder locker, räkeln sich einmal durch und wiederholen Sie die Übung. Danach fühlt sich Ihre Rückenmuskulatur gleich viel entspannter an.



„Kick im Büro“

Stellen Sie sich aufrecht hin und stützen Sie sich am Schrank oder am Schreibtisch ab. Schwingen Sie nun ein Bein vor und zurück. Beim Rückschwung wird das Bein gestreckt, beim Vorschwung wird das Knie leicht gebeugt. Dabei zeigt die Fußspitze mal nach außen und mal nach innen. Mit dieser Übung können Sie Ihre Hüftmuskulatur lockern, die beim Sitzen oft verspannt ist.



„Kopfhänger“

Lassen Sie sich einfach mal „hängen“ und entspannen Sie so den Nacken und die Schultermuskulatur. Beugen Sie sich langsam herab und verweilen Sie 30 Sekunden in dieser Position. Nach der „Hängepartie“ richten Sie den Kopf wieder auf und ziehen Sie die Schultern zurück. Ergänzt durch Dehnen und Strecken ist dies eine ideale Übung, um den Kopf wieder frei zu bekommen.