Wer sich mehr bewegt, lebt länger

Schon 21 Minuten Bewegung täglich helfen.
aok.de/nw/21minuten

Versessen auf Abwechslung
Gesünder sitzen im Arbeitsalltag

Fünf Anregungen, Sitzen, Aufstehen und Herumlaufen neu zu entdecken und zu genießen

Evolution geht weiter

Viele Jahrtausende sah das Leben der Menschen so aus: Wenn du sitzen kannst, sitz. So sparst du Energie. Heute sind wir aber immer mehr als bestens mit Nahrung versorgt, und Vielsitzen ist darum sinnlos. Tipp: Beim Telefonieren umhergehen.

Dynamik bringt in Schwung

Statt starr auf dem Stuhl zu verharren, mal „dynamisches Sitzen“ ausprobieren: Sitzposition und Sitzhaltung öfter verändern. Nach vorne neigen, nach hinten neigen, mal aufrecht, mal zurückgelehnt. Das aktiviert unterschiedliche Muskeln und beugt Verspannungen vor. Tipp: Das Gewicht von der einen Gesäßhälfte auf die andere verlagern oder auf dem Stuhl herumrutschen.

Muskeln können mehr

Werden Muskeln bewegt, setzen sie Botenstoffe frei, die das Immunsystem und einzelne Organe stärken, auch das Gehirn. Im Sitzen verrichten die Muskeln statische Haltearbeit, die zu Verspannungen führt, außerdem reduzieren die Organe ihre Tätigkeiten. Darum und aus zahlreichen weiteren Gründen ist Vielsitzen gesundheitsschädlich. Tipp: Treppen statt Fahrstühle nutzen.

Weniger sitzen genießen

Eine Station früher aussteigen, den Parkplatz nutzen, der etwas weiter entfernt ist, Meetings im Stehen durchführen, höhenverstellbare Schreibtische tatsächlich nutzen, Treppen steigen – der Arbeitsalltag lädt häufig zum Bewegen ein.
Eine Faustregel kann sein: 60 Prozent dynamisches Sitzen, 30 Prozent Stehen, 10 Prozent gezieltes Herumgehen.

Aufstehen fördert die Gesundheit

Sitzen zu dürfen ist eigentlich eine echte Errungenschaft. Früher durften nur Herrscherinnen und Herrscher sitzen, alle anderen mussten stehen oder laufen. Heute ist das anders. Wer schafft es, alle 20 Minuten das Sitzen zu unterbrechen und herumzulaufen? Tipp: Routinen schaffen, zum Beispiel einen Wecker stellen oder sich von Kolleginnen und Kollegen erinnern lassen.

AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.

gesundes unternehmen *aktiv!*