Weitere Tipps
finden Sie unter:
aok.de/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 in einem von Bewegung und Nahrungsknappheit geprägten Alltag. Heute geht es häufig darum, einen Bewegungsmangel und eine übermäßige Zufuhr energiereicher Lebensmittel auszugleichen. Dabei zählt jeder Schritt. Tipp: Beim Telefonieren umhergehen.

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.

Dynamik bringt in Schwung

Statt starr auf dem Stuhl zu verharren, mal "dynamisches Sitzen" ausprobieren: Sitzposition und Sitzhaltung regelmäßig verändern - nach vorne geneigt, dann zurückgelehnt, mal aufrecht und mal in der Gewohnheitshaltung sitzen.
In jeder Sitzposition sind die Muskeln unterschiedlich stark aktiviert. Das trägt dazu bei, Verspannungen vorzubeugen.
Tipp: Das Gewicht auch mal von der einen Gesäßhälfte auf die andere verlagern oder auf dem Stuhl herumrutschen.

Muskeln können mehr

Werden Muskeln bewegt, setzen sie Botenstoffe frei, zum Beispiel Hormone, die positiven Einfluss auf das Immunsystem oder auf das Gehirn haben. Kein ausreichender Effekt wird erzielt, wenn die Muskeln im Sitzen überwiegend statische Haltearbeit leisten. Muskelaktivität kann sich zudem sehr günstig auf Organsysteme wie das Herz-Kreislauf- oder das Nervensystem auswirken. Deshalb auf gesundheitsfördernde Bewegung achten und auf Vielsitzen verzichten.
Tipp: Treppen statt Fahrstühle nutzen.

Aufstehen fördert die Gesundheit

Routinen helfen, einem "Sitzmarathon" vorzubeugen. Wer schafft es, stündlich das Sitzen zu unterbrechen und sich zu bewegen? Tipp: Neue Angewohnheiten etablieren - zum Beispiel einen Wecker stellen oder sich mit Kolleginnen und Kollegen zu Bewegungspausen verabreden.

AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

gesundes unternehmen *aktiv!*