

TIPP DES MONATS



Bewegung am Arbeitsplatz

Bewegt durch den Oktober

Bewegung am Arbeitsplatz spielt eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden und die Gesundheit von Arbeitnehmern. In vielen modernen Büros ist es üblich, lange Zeit sitzend zu arbeiten, was jedoch negative Auswirkungen auf den Körper haben kann. Dauerhaftes Sitzen erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenprobleme und sogar Diabetes. Um diesen negativen Effekten entgegenzuwirken, ist es wichtig, regelmäßige Bewegung in den Arbeitsalltag zu integrieren.

Mit diesen einfachen Methoden kann mehr Bewegung in den Büroalltag gebracht werden:

- kurze Pausen einplanen, in denen man aufsteht und sich streckt.
- kleine Übungen wie das Dehnen der Arme, Beine und des Rückens oder
- ein kurzer Spaziergang durch das Büro (oder in der Mittagspause) kann dabei helfen, die Muskulatur zu aktivieren und Verspannungen vorzubeugen
- das Nutzen von Treppen anstelle von Aufzügen
- bei schönem Wetter mit dem Fahrrad zur Arbeit

Ein weiterer Ansatz ist die Verwendung von ergonomischen Arbeitsplätzen, wie höhenverstellbaren Schreibtischen, die es ermöglichen, im Stehen zu arbeiten. Abwechselndes Arbeiten im Sitzen und Stehen fördert nicht nur die Durchblutung, sondern reduziert auch die Belastung für den Rücken.

Bewegung am Arbeitsplatz kann zudem die geistige Leistungsfähigkeit fördern. Regelmäßige körperliche Aktivität erhöht die Durchblutung des Gehirns und unterstützt die Konzentration und Kreativität.

Viele Unternehmen bieten ihren Mitarbeitern Programme zur Förderung von Bewegung, wie Fitnesskurse, Sportgruppen oder Yoga am Arbeitsplatz und schaffen ein gesundheitsförderndes Umfeld. Nutzen Sie diese Angebote.

Insgesamt ist Bewegung ein wesentlicher Faktor, um sowohl die körperliche als auch die mentale Gesundheit bei der Arbeit zu unterstützen. Schon kleine Anpassungen und bewusstes Einbauen von Bewegung in den Arbeitsalltag können langfristig zu einer besseren Lebensqualität führen.