

# Fit am Schreibtisch



## Schätzen Sie einmal!

1. Wie viele Deutsche gehen einer sitzenden Tätigkeit im Büro nach?
2. Welchen Anteil der Arbeitszeit verbringt der durchschnittliche „Büromensch“ hinter dem Schreibtisch?
3. Wie viele Deutsche haben schon mindestens einmal im Leben heftige Rückenschmerzen erlebt?
4. Wie viele Minuten am Tag benötigen Sie für Übungen, um Ihre „Rückengesundheit“ zu fördern?

**Fangen Sie am besten gleich  
mit Ihrer  
DAB-Zauberformel an →**

# Dynamisches Sitzen statt monoton und dauerhaft, das heißt ganz einfach

- Wechseln Sie häufiger individuell die Sitzpositionen. Stellen Sie dazu die Rückenlehne flexibel ein.
- Nutzen Sie alternative Sitzgelegenheiten und entlasten Sie den Körper bewusst durch das Abstützen.

# D

**Dynamisches Sitzen kommt der Vorstellung vom idealen Sitzen am nächsten.**



vordere Sitzhaltung



mittlere Sitzhaltung



hintere Sitzhaltung

# Ausgleichsgymnastik für Ihren starken Rücken

- Ein paar Übungen zwischendurch reichen als Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit aus, um Verspannungen vorzubeugen.
- Sie können während der Übungen auch sitzen bleiben.
- Atmen Sie währenddessen gleichmäßig weiter ein und aus.
- Recken und strecken Sie sich zu Beginn, und führen Sie dann die Übungen konzentriert durch.
- Wenn Sie Schmerzen verspüren, beenden Sie sofort die Übungen.
- Damit kein Druck auf die Blutgefäße entsteht, atmen Sie bei Kräftigungsübungen während der Entspannung ein und während der Anspannung aus.

**Denken Sie daran: Der beste Stuhl ist der, auf dem Sie gerade nicht sitzen.**



# Bleiben Sie in Bewegung

- Fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit.  
Wenn Sie auf das Auto angewiesen sind, parken Sie etwas weiter weg.
- Machen Sie kleine Pausen oder erledigen Sie Tätigkeiten wie Telefonieren im Stehen.
- Nutzen Sie den Weg zum Drucker als Bewegung.
- Legen Sie nur Arbeitsmittel, die Sie ständig brauchen in Reichweite, alles Andere so, dass Sie aufstehen müssen, um es zu holen.
- Pflegen Sie so weit wie möglich das persönliche Gespräch mit Kollegen anstelle von E-Mails oder Telefonaten.
- Lassen Sie den Aufzug links liegen und benutzen Sie die Treppe.
- Begeistern Sie sich für Sportarten mit rückschonenden Bewegungen, z. B. Walking, Jogging oder Tanzen.

## Bringen Sie Bewegung in Ihren Büroalltag!



## Haben Sie richtig geschätzt?

1. Wie viele Deutsche gehen einer sitzenden Tätigkeit im Büro nach? ... **ca. 17 Mio.**
2. Welchen Anteil der Arbeitszeit verbringt der durchschnittliche „Büromensch“ hinter dem Schreibtisch? ... **ca. 80%**
3. Wie viele Deutsche haben schon mindestens einmal im Leben heftige Rückenschmerzen erlebt? ... **ca. 80%**
4. Wie viele Minuten am Tag benötigen Sie für Übungen, um Ihre „Rückengesundheit“ zu fördern? ... **fünf bis sechs Übungen in fünf Minuten reichen bereits**



[www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de)

„Denk an mich. Dein Rücken“, so lautet das Motto der Präventionskampagne.

## Hilfreiche Links und Broschüren

### Links

#### **[www.ukrlp.de](http://www.ukrlp.de)**

Die Unfallkasse Rheinland-Pfalz beschreibt auf ihrer Homepage unter Prävention/Gesundheit im Betrieb/„*Fit am Schreibtisch*“ einfache Ausgleichsübungen für den Büroalltag.

#### **[www.baua.de](http://www.baua.de)**

Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin stellt umfangreiche Informationen u.a. zum Thema Büroarbeit zur Verfügung.

#### **[www.ergo-online.de](http://www.ergo-online.de)**

Der Fachinformationsdienst des Hessischen Sozialnetzes informiert zu vielfältigen Bürothemen.

#### **[www.inqa-buero.de](http://www.inqa-buero.de)**

Der Initiativkreis Neue Qualität der Büroarbeit bietet u. a. Fachbeiträge, Veranstaltungshinweise und viele Links rund um das Büro.

### Broschüren

#### **Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.):**

Auf und nieder – immer wieder  
Mehr Gesundheit im Büro durch Sitz-Steh-Dynamik, Dortmund, 4. Auflage, Juli 2012

#### **Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.):**

Sitzlust statt Sitzfrust – Sitzen bei der Arbeit und anderswo