

Michael Kötttritsch

Ressortleiter Management & Karriere



Freitagmittag. Haben Sie schon alle Weihnachtsgeschenke? Nein? Gut so. Wir in der **„Management & Karriere“-Redaktion** pflegen sie auch erst am Heiligen Abend zu bekommen. Ja, ja, nicht jeder Witz kann alle Jahre wieder so gut sitzen, wie dieser.

Apropos sitzen: Was haben Büroarbeit und Weihnachten gemeinsam? Wir sitzen viel – und das ist jetzt gar nicht lustig. Denn, warnen die Arbeitsmedizinerinnen und Unternehmensberaterinnen von IBG: „Sitzen macht krank!“ Menschen, die länger als sechs Stunden täglich sitzen, haben ein deutlich höheres Risiko für Diabetes, Bluthochdruck oder Rückenleiden. Die mangelnde Bewegung macht anfällig für alle Formen von Zivilisationskrankheiten.

Die gute Nachricht: Jede Bewegung zählt!

Wenn man sechs Stunden sitzt und dabei alle 20 Minuten aufsteht, ist das besser als vier Stunden permanent auf dem Sessel zu verharren. Jede Bewegung und jeder Haltungswechsel ist wichtig. Alltagsbewegung wie Gehen verbraucht zwei bis drei Mal mehr Energie als Sitzen, Treppensteigen noch mehr, am besten keinen Fahrstuhl benutzen. Auch während der Arbeit lassen sich starre Sitzzeiten reduzieren. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt: Stehen Sie zum Telefonieren auf und spazieren durch den Raum. Schon die Veränderung der Sitzposition bewirkt Positives in ihrem Stützapparat. Stehen Sie auf und besorgen Sie sich zwischendurch ein Glas Wasser oder holen einen Tee. Statt in sitzenden Meetings kann Brainstormen in der frischen Luft im „Plaudertempo“ stattfinden.

Jeder kleine Ausmarsch hat seine positiven Effekte: Erledigen Sie kleine Besorgungen zu Fuß oder nutzen das Fahrrad. Für viele Betroffene lässt sich der Weg zur Arbeit variabel gestalten: Zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren sind die

gesündesten Alternativen. Aber es macht sich schon bezahlt, wenn das Auto weiter weg parkt oder Sie eine Station früher aussteigen. Der Rest des Weges wird zu Fuß erledigt. Jeder Schritt zählt.

Drei Übungen gegen den Stillstand: Nehmen Sie sich 3x täglich 5 Minuten Zeit für sich!

- Übung 1 – Becken mobilisieren
 - Grundstellung: Aufrecht sitzend auf der vorderen Hälfte des Sessels. ACHTUNG: Der Oberkörper bleibt bei allen Übungen möglichst ruhig.
 - Becken nach vorne und hinten rollen
 - Becken kippen: Pobacke links anheben – Wechsel – Pobacke rechts anheben
 - Becken kreisen
 - Ein Knie abwechselnd nach vorne schieben
- Übung 2 – Schulterrollen und -kreisen
 - Kreisen Sie mit Ihren Schultern – 10-mal nach vorne, 10-mal nach hinten, 10-mal gegengleich nach vorne, 10-mal gegengleich nach hinten.
 - Lassen Sie die Schultern hängen und ziehen Sie beide weit nach oben – 5 Wiederholungen. Versuchen Sie das volle Bewegungsausmaß auszunutzen.
- Übung 3 – Nackenmuskulatur bewegen
 - Neigen Sie den Kopf auf die Seite und rollen Sie ihn langsam auf die andere Seite – und wieder vorne zurück – das Kinn zeigt immer Richtung Brustbein.
 - Drehen Sie den Kopf zur Seite und nicken Sie 5-mal – Seitenwechsel
 - Schauen Sie gerade aus – ziehen Sie den Kopf gerade nach hinten und wieder weit nach vorne (Doppelkinn)
 - Gerade Kopfhaltung – bewegen Sie Ihre Nasenspitze entlang eines kleinen liegenden Achters – Richtungswechsel

*Ihr
Michael Kötttritsch*