

Öfter mal Rücken im Job? Das muss nicht sein.

14.03.2017 09:30 CET

## Bürojob – Belastung für Kopf und Körper

Die Balance zwischen Leistung und Gesundheit: Büroangestellte sollen höchst produktiv sein, aber möglichst nie krankheitsbedingt ausfallen. Doch Gesundheit ist mehr als das Gegenteil von Krankheit. Dazu gehört nach Aussage der Weltgesundheitsorganisation das körperliche, geistige und soziale Wohlbefinden. Und das entscheidet sich für viele im Büro.

Das Büro ist der Ort, an dem die Hälfte aller Beschäftigten in Deutschland den Großteil des Tages verbringt. Das bisschen Sitzen schadet nicht, glauben viele. Doch die Belastung im Büro ist hoch. Mittlerweile ist es die Berufsgruppe der Büroangestellten, die am häufigsten wegen Krankheit fehlt. Typische Beschwerden sind Kopfschmerzen, Verspannungen und Sehnenentzündungen. Mit ein paar Tricks können auch Büroangestellte ihren Alltag einfacher und vor allem gesünder gestalten.

Los geht's beim Arbeitsplatz. Ständiges Sitzen ist ungesund. Mindestens 10.000 Schritte sollte ein Erwachsener jeden Tag laufen – Büromenschen kommen gerade einmal auf 2.000 bis 3.000 Schritte. Das macht sich nicht nur auf der Waage bemerkbar. Der Rücken leidet, die Knie schmerzen, Schulter- und Nackenmuskulatur verspannen. Deshalb ist es wichtig, mindestens alle fünf Minuten die Sitzposition zu ändern, das heißt zwischen aufrechter, vorderer und hinterer Sitzhaltung zu wechseln. Dynamisches Sitzen wirkt einer einseitigen Belastung des Stütz- und Bewegungsapparates entgegen und kann damit Rückenleiden vorbeugen.

Wer sich regelmäßig bewegt – auch wenn es nur der Gang zur Kaffeemaschine ist – tut auch seinen Augen etwas Gutes. Die Auswertung von über 40 internationalen Studien hat gezeigt, dass Kurzsichtigkeit weltweit zunimmt. Inzwischen ist jeder dritte Europäer betroffen. Einen Grund dafür sehen Wissenschaftler in der Bildschirmarbeit. Wer den ganzen

Tag vor dem PC sitzt, schaut ständig auf Nahobjekte. Die Lösung ist einfach: Die Augen regelmäßig auf Gegenstände in der Ferne fokussieren und auch mal aus der Bürotür schauen, damit die Augen entspannen können. Oder gleich den Arbeitsplatz verlassen, zum Beispiel, um eine Pause zu machen.

Eine erholsame Mittagspause ist wichtig, um neue Energie zu tanken. Doch jeder fünfte Arbeitnehmer schöpft seine Pausenzeiten nicht aus. Zehn Prozent gönnen sich selten oder nie eine Auszeit. Die Mittagspause entspannt und schafft eine Distanz zu Deadlines und Aktenbergen. Dafür müssen Angestellte jedoch ihren Schreibtisch verlassen und sich bewegen. Mindestens der Gang zur Kantine sollte drin sein. Besser noch: ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft – ein guter Tipp auch für die Freizeit.

---

## **Barmenia Krankenversicherung a. G.**

Der in Wuppertal ansässige Krankenversicherer betreute im Jahr 2016 über 1,2 Millionen versicherte Personen. Mit einem Beitragsvolumen von über 1,6 Milliarden Euro ist er die Nummer Sieben der privaten Krankenversicherer auf dem deutschen Markt. Ende 2016 haben vier private Krankenversicherer, darunter auch die Barmenia Krankenversicherung, ein Gemeinschaftsunternehmen – die LM+ - gegründet. Ziel der LM+ Leistungsmanagement GmbH ist es, die Versorgungsqualität der Versicherten zu verbessern. Für den Barmenia-Kunden bedeutet dies, dass er von seinem Gesundheitspartner Barmenia aktiv im Genesungsprozess begleitet wird. Neben der Krankenversicherung gehören auch die Barmenia Lebensversicherung a. G. und die Barmenia Allgemeine Versicherungs-AG dem Konzern an. Deutschlandweit beschäftigten die drei Unternehmen im Jahr 2016 über 3.400 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

## Kontaktpersonen



### **Marina Weise-Bonczek**

Pressekontakt

Pressereferentin

Gesundheit und Corporate

[marina.weise@barmenia.de](mailto:marina.weise@barmenia.de)

+49 202 438-2718

+49 160 96932975