

Stundenlanges Sitzen mit krummem Rücken, starrer Blick in den Bildschirm: Das prägt das moderne Arbeitsleben und schadet der Gesundheit –, wenn man nicht selbst für Bewegung sorgt. Dabei reicht es, ein paar Gewohnheiten im Alltag umzustellen, um körperlich und geistig fit zu bleiben.

Text
Daniel Angst

Illustration
Claudine Etter

5 x fitter im Büro



1 Treppe statt Lift

30 Minuten Bewegung am Tag genügen, um langfristige gesundheitliche Beschwerden zu vermeiden – sagt das Bundesamt für Sport. Darum: Lassen Sie das Auto in der Garage stehen und nehmen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel. Steigen Sie eine Haltestelle früher aus und spazieren Sie die restliche Strecke. Und gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz so, dass Sie fürs Ausdrucken, Kopieren und ähnliche Tätigkeiten einige Schritte gehen müssen. Ausserdem können Sie Ihre Konzentration und Leistungsfähigkeit steigern, indem Sie Ihre Tätigkeit regelmässig unterbrechen und sich kurz strecken. Stehen Sie während eines Telefongesprächs, um sich zu lockern. Nutzen Sie ein Stehpult. Nehmen Sie die Treppe statt den Lift – egal, in welchem Stock sich Ihr Büro befindet. Es gibt viele Übungen, die Sie am Arbeitsplatz mit dem eigenen Körpergewicht machen können: Wie wärs mit Liegestützen, Rumpf- oder Kniebeugen während einer Pause? Für optimale Gesundheitsresultate sind zwei- bis dreimal Sport wöchentlich à jeweils 30 bis 60 Minuten ideal.

2 Weg vom Bildschirm

Kopfschmerzen bei der Arbeit sind weit verbreitet. Zu den häufigsten Ursachen zählen zu viel Stress, eine unbefriedigende Arbeitssituation, schlechte Luft, Lärm, fehlende Bewegung sowie Verspannungen im Nacken und Schulterbereich. Richtig eingestellte Büromöbel und die passende Beleuchtung helfen, eine einseitige Körperhaltung zu vermeiden und gesundheitlichen Beschwerden vorzubeugen. Unterbrechen Sie bewusst Ihre Tätigkeit am Arbeitsplatz für einige Minuten und wenden Sie die Augen vom Bildschirm ab, um das Sehorgan kurz zu entlasten. Massieren Sie sich mit einem Tennis- oder Lacrosse-Ball die Faszien – die faserigen Bindegewebe – im Schulter- und Nackenbereich, um die Verspannungen zu lösen.

3 Mehr Schlaf, wenig schlechte Laune

Viele von uns schlafen zu wenig. Schlafmangel oder schlechter Schlaf kurbelt das Stresshormon Cortisol an: Leute mit zu wenig Schlaf haben bereits am Morgen einen hohen Cortisolspiegel, sind dadurch vermehrt hungrig, haben Stimmungsschwankungen und sind labiler. Schlaf wirkt in diesen Fällen Wunder. Zudem: Geht man einmal eine Stunde früher ins Bett, kann man locker eine Viertelstunde früher aufstehen. Man ist gelassener – das wirkt sich auf den ganzen Tag positiv aus. Wer wirklich müde ist, darf zu Kaffee greifen: Schwarz getrunken ist er gesund, weckt und macht fit. Vier bis fünf Tassen täglich können Sie bedenkenlos zu sich nehmen.

4 Energie für die grauen Zellen

Konzentrationsschwierigkeiten, Stress und rasche Ermüdung: Wer sich den ganzen Tag geistig anstrengt, fühlt sich irgendwann ausgelaugt und nicht mehr aufnahmefähig. Eine ausgewogene Ernährung hilft, Belastbarkeit und Konzentration zu steigern. Dazu braucht es das richtige Verhältnis an Kohlenhydraten, Proteinen, Fetten und ausreichender Flüssigkeit. Starten Sie mit einem Powerfrühstück – einem selbst gemachten Müesli aus Haferflocken mit Beeren und einem proteinreichen Quark. Vermeiden Sie üppige und fettige Hauptmahlzeiten und Snacks, die schlapp und müde machen. Proteinreiche, kohlenhydrat- und fettreduzierte Gerichte halten Sie hingegen wach, da sie leicht verdaulich sind, den Blutzuckerspiegel konstant halten und einen Leistungsabfall verhindern. Ideale Zwischenmahlzeiten und regelrechter Brainfood sind zum Beispiel Skyr (isländisches Milchprodukt), Quark mit Beerenobst, Vollkornsandwich mit Trockenfleisch oder Pouletaufschnitt und Gemüse, eine Handvoll Nüsse oder Gemüse mit Quarkdipp.

5 Ein Nickerchen in Ehren

Morgens und nachmittags eine kurze Pause einlegen, ist wichtig, um sich für einige Minuten vom Arbeitsalltag abzulenken. Machen Sie, was Ihnen guttut und Spass bereitet. Eine gute Variante ist ein Powernap – sprich: ein Kurzschlaf, der die Konzentrations-, Leistungs- und Reaktionsfähigkeit erhöht. Viele haben jedoch Hemmungen und kennen keinen Ort für ein kurzes Nickerchen. Denn in unserer Gesellschaft ist dieses noch nicht salonfähig. Doch es gibt Unternehmen, die den Mitarbeitenden verschiedene Spiele zur Verfügung stellen, zum Beispiel einen «Töggelikasten». Spielen kann vorübergehend komplett vom Arbeitsalltag ablenken. Aber auch einige Minuten an der frischen Luft, ein kurzer Schwatz mit Arbeitskollegen und die Zubereitung eines gesunden Snacks helfen abzuschalten und Energie zu tanken. ←

Präventionsexperte

Daniel Angst ist verantwortlich für die Prävention bei SWICA. Er berät auch Firmen bei der Arbeitsplatzergonomie. Als Gesundheitsorganisation unterstützt SWICA die Gesundheitsvorsorge auf verschiedenen Ebenen. Zum umfassenden Angebot zählen Präventionsprogramme, exklusive Vorteile dank zahlreichen Partnerschaften mit ausgewählten Sportverbänden sowie das Benevita-Bonusprogramm, das Versicherte mit einem gesunden Lebensstil belohnt.

