

## Gesund im Büro: Bewegung macht den Rücken fit



ERGO und DKV in Köln

© ERGO Group AG

**Monotone Körperhaltung kann zu Erkrankungen führen - Dynamisches Sitzen hilft, Schmerzen vorzubeugen - Gerade in den letzten Wochen eines Jahres quillt bei vielen Arbeitnehmern der Schreibtisch über: Täglich acht Stunden und mehr vor dem Computer sind keine Seltenheit. Wer sich zudem in der Freizeit wenig bewegt, riskiert dauerhafte Schmerzen am Bewegungsapparat, beispielsweise am Rücken.**

Rückenschmerzen sind auch eine der häufigsten Ursachen für Fehltage von Arbeitnehmern. Dr. Wolfgang Reuter, Gesundheitsexperte der DKV Deutsche Krankenversicherung, gibt Tipps, mit welchen Möglichkeiten Arbeitnehmer Rückenschmerzen vorbeugen können.

**Viele Arbeitnehmer verbringen ihre Arbeitszeit sitzend am Schreibtisch, verharren dabei oft stundenlang vor dem Bildschirm. Welche gesundheitlichen Probleme können dabei auftreten?**

Rückenschmerzen sind längst zu einer Volkskrankheit geworden: Knapp drei Viertel der Deutschen leiden darunter - manche nur ab und zu, andere dagegen dauerhaft. Auch Arbeitnehmer, die viel sitzen, sind davon betroffen. Denn eine sitzende Tätigkeit, verbunden mit einem allgemeinen Bewegungsmangel, kann zu Erkrankungen an Knochen, Gelenken, Muskeln und Sehnen führen. Die Bandscheiben erhalten nicht genügend frisches Blut und damit auch nicht ausreichend wichtige Nährstoffe. Sie verlieren ihre Elastizität; somit droht ein Bandscheibenvorfall. Darüber hinaus kann Dauersitzen sogar Herzkrankheiten, Diabetes, Durchblutungsstörungen oder Osteoporose auslösen.



Dr. Wolfgang Reuter

© ERGO Group

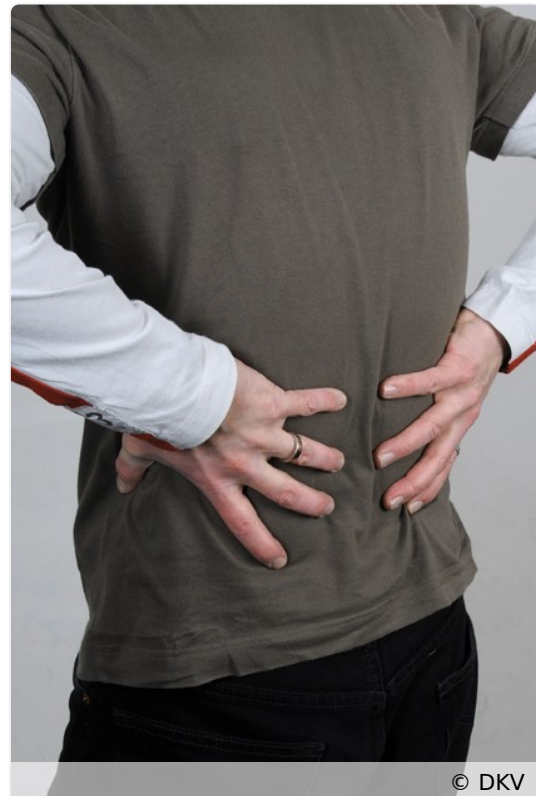
### **Was können Arbeitnehmer am Arbeitsplatz für ihre Gesundheit tun?**

Als Grundregel gilt: Wer viel sitzt, sollte das Sitzen möglichst oft unterbrechen. Mehrmals pro Stunde sollte man aufstehen und wenn möglich im Stehen weiterarbeiten, oder sich bewegen. Ruhig öfter mal eine Besprechung stehend abhalten, anstelle einer E-Mail beziehungsweise eines Anrufs dem Kollegen im Büro zwei Türen weiter die Information persönlich übermitteln oder ein Glas Wasser aus der Küche holen. Denn Bewegung ist letztlich nicht nur für den Rücken gut, sondern auch für die gesamte Muskulatur sowie für die Gelenke und den Kreislauf. Beim Sitzen ist es sinnvoll, seine Haltung regelmäßig zu verändern, sich mal nach vorne zu beugen, mal nach hinten zu lehnen, mal ganz aufrecht zu sitzen. Kurz gesagt: Schreibtischarbeiter sollten dynamisch sitzen. Ein weiterer wichtiger Punkt: Der Arbeitsplatz muss ergonomisch ausgestattet sein. Das heißt, der Bürostuhl sollte sich in

Sitzhöhe, -tiefe und -neigung verstellen lassen. Auch höhenverstellbare Armlehnen und eine dynamische Rückenlehne mit einer sogenannten Lordosenstütze (eine ergonomische Lendenwirbelstütze) sind sinnvoll. Der Schreibtisch sollte ebenfalls in der Höhe verstellbar sein sowie genügend Arbeitsfläche bieten. Wem ein solches Mobiliar an seinem Arbeitsplatz nicht zur Verfügung steht, der sollte darüber mit seinem Arbeitgeber sprechen. Schließlich ist es im Interesse jedes Unternehmens, dass die Angestellten gesund bleiben.

### **Welche Präventionsmöglichkeiten gibt es darüber hinaus?**

Einen gesunden Rücken muss man sich erarbeiten. Das heißt: sich bewegen, Sport treiben – und zwar regelmäßig. Das ist die beste Prävention. Wer längere Zeit nicht aktiv war, startet zum Beispiel mit Spaziergängen oder Nordic Walking an der frischen Luft und steigert dann langsam sein Pensum und eventuell auch sein Tempo. Darüber hinaus ist es ratsam, Treppen zu steigen statt den Aufzug zu nehmen oder – zumindest für kürzere Strecken – das Fahrrad anstelle des Autos zu benutzen. Wer sich nur schwerlich zu sportlicher Betätigung aufrufen kann, der findet vielleicht in einer Gruppe die nötige Motivation. Viele Vereine bieten beispielsweise Lauftreffs oder Nordic-Walking-Gruppen an. Auch Yoga-, Pilates-, Gymnastik- oder Rücken-fit-Kurse, die Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur beinhalten, können Verspannungen lösen und Schmerzen vorbeugen. Die dort erlernten Übungen sollten



© DKV

aber möglichst auch zu Hause regelmäßig fortgeführt werden.

**Pressekontakt:**

Sybille Schneider  
Telefon: 0211 477-5187  
Fax: 0211 477-151  
E-Mail: [sybille.schneider@ergo.de](mailto:sybille.schneider@ergo.de)

**Unternehmen**

DKV Deutsche Krankenversicherung AG  
Aachener Straße 300  
50933 Köln

Internet: [www.dkv.com](http://www.dkv.com)

**Über DKV Deutsche Krankenversicherung AG**

Die DKV ist seit beinahe 90 Jahren mit bedarfsgerechten und innovativen Produkten ein Vorreiter der Branche. Der Spezialist für Gesundheit bietet privat und gesetzlich Versicherten umfassenden Kranken- und Pflegeversicherungsschutz sowie Gesundheitsservices, und organisiert eine hochwertige medizinische Versorgung. 2015 erzielte die Gesellschaft Beitragseinnahmen in Höhe von 4,8 Mrd. Euro.

Die DKV ist der Spezialist für Krankenversicherung der ERGO und gehört damit zu Munich Re, einem der weltweit führenden Rückversicherer und Risikoträger.

**Pressekontakt:**

Laura Wolf  
Telefon: 089 998 461-18  
Fax: 089 998 461-20  
E-Mail: [dkv@hartzkom.de](mailto:dkv@hartzkom.de)

**Unternehmen**

DKV Deutsche Krankenversicherung AG  
Aachener Straße 300  
50933 Köln

Internet: [www.dkv.com](http://www.dkv.com)

**Über DKV Deutsche Krankenversicherung AG**

Die DKV ist seit beinahe 90 Jahren mit bedarfsgerechten und innovativen Produkten ein Vorreiter der Branche. Der Spezialist für Gesundheit bietet privat und gesetzlich Versicherten

umfassenden Kranken- und Pflegeversicherungsschutz sowie Gesundheitsservices, und organisiert eine hochwertige medizinische Versorgung. 2015 erzielte die Gesellschaft Beitragseinnahmen in Höhe von 4,8 Mrd. Euro.

Die DKV ist der Spezialist für Krankenversicherung der ERGO und gehört damit zu Munich Re, einem der weltweit führenden Rückversicherer und Risikoträger.