

die gesunde kleinigkeit

Anne Stosch | Körper in Balance | www.annestosch.de

Gute Vorsätze

für gesundes Sitzen

- Jede halbe Stunde einmal aufstehen und ein paar Minuten bewegen.
- Sitzposition oft wechseln.
- Lesen und telefonieren im Stehen.
- Auch im Sitzen Übungen für den Nacken, die Arme oder den Rücken durchführen.
- Genügend Wasser trinken, damit die Versorgung von Muskeln und Gelenken mit Nährstoffen optimal funktionieren kann.
- Kleine Spaziergänge in den Pausen an frischer Luft.
- Auf die Treppe, fertig, los.
- Hände weg vom Telefon. Jedenfalls so oft es geht. Sprich lieber direkt mit deinen Kolleg_innen.
- Lerne Muskelentspannung, damit deine verspannte Muskulatur zur Ruhe kommen kann.
- Vermeide zusätzliches Sitzen in der Freizeit.



Sitzen ist das neue Rauchen?

Ganz so polemisch muss man das eigentlich nicht ausdrücken. Denn das Sitzen entspannt ja auch. Denk' doch nur einmal an die Wohltat, sich während einer langen Shoppingtour in irgendeinem Kaufhaus auf einen bequemen Sessel zu fläzen. Oder an das Gefühl, sich in einen gemütlichen Kinossessel sinken zu lassen, das Erfrischungsgetränk in der einen Hand, Popcorn in der anderen. Ist es nicht herrlich?

Na gut, ganz so schön ist das Sitzen am Schreibtisch nicht. Leider. Arbeit liegt vor uns und Motivation oft hinter uns. Das kann jedoch nicht das einzige, sein, was uns am Sitzen auf dem Bürostuhl stört. Der ist doch genau dafür hergestellt worden. Ergonomisch perfekt, unzählige Möglichkeiten, ihn zu verstellen. Man kann ihn drehen, rollen, schwenken... Und doch empfinden wir das Sitzen auf ihm oft als Qual. Aber was genau schadet uns nun eigentlich? **Wissenschaftler haben das noch nicht ganz genau herausgefunden, gehen aber zum Einen davon aus, dass das Herz-Kreislauf- und das Stoffwechselsystem unterfordert werden und sich somit das Risiko für Diabetes und andere Stoffwechsel- oder Herz-Kreislauferkrankungen erhöht.** Und zum Anderen liegt klar auf der Hand, was langes Sitzen für unseren Bewegungsapparat bedeutet. Aber zum Bewegungsapparat später mehr.



Sitzen im Wandel der Zeit

Ursprünglich saßen wir gar nicht auf Stühlen, sondern auf der Erde. Und zwar nicht auf dem Po, obwohl der dafür gut geeignet erscheint, sondern so, wie wir es heute noch bei Kindern und manchen Naturvölkern sehen können: In der Hockstellung. In dieser natürlichen Stellung (die uns schwierig und auf die Dauer unbequem erscheint) wird die Wirbelsäule optimal entlastet und alle inneren Organe können ohne Schwierigkeiten weiter arbeiten. Nur Herrscher oder Priester saßen erhöht. Auf Stuhl oder Thron. Der Rest des Volkes saß auf Decken, geflochtenen Matten und selten auf Gemeinschaftsbänken. Ansonsten gab es für die untere soziale Schicht einen Arbeitsschemel. Meist versehen mit drei eingezapften Beinen und einer kleinen Sitzfläche, ohne Rückenlehne. Nicht unbedingt bequem also. Ab dem 16. Jahrhundert etwa saß auch das etwas gehobeneren Bürgertum auf Stühlen und ab dem 18./19. Jahrhundert saßen dann auch breitere Bevölkerungsschichten, wobei hier jedoch auch immer noch ein Unterschied des Sitzmöbels bestand. Gesinde saß auf Hockern, Bänken und Schemeln. Herren saßen auf Armlehnenstühlen. Reichere Bürger auf gepolsterten Sesseln und Ohrensesseln mit besonderem Schutz vor Zugluft.

Die Dosis macht das Gift. Wer täglich mehr als 13 Stunden sitzt, hat ein doppelt so hohes Sterberisiko als jemand der täglich nur zwei Stunden weniger sitzt. **(In meinem Kopf spielt gerade die Musik vom Film „Spiel mir das Lied zum Tod“)**

(Siehe Link zur Studie: <https://annals.org/aim/article-abstract/2653704/patterns-sedentary-behavior-mortality-u-s-middle-aged-older-adults>)

Laut dieser Studie bringt es auch leider gar nichts, sich am Abend sportlich zu betätigen. Die einzige Lösung erscheint hier, das Sitzen so oft wie möglich zu unterbrechen. Das heißt jede halbe Stunde.

Du denkst, 13 Stunden sind viel? Rechnen wir mal zusammen:

30 Minuten Frühstück, 30 Minuten Autofahrt zur Arbeit, sechs Stunden sitzen am Schreibtisch, eine Stunde sitzen in Pausen (Mittagspause etc.), 30 Minuten Autofahrt nach Hause, 30 Minuten sitzen beim Abendessen, 3 Stunden sitzen beim Fernsehen = 12 Stunden. Also die Hälfte eines Tages.

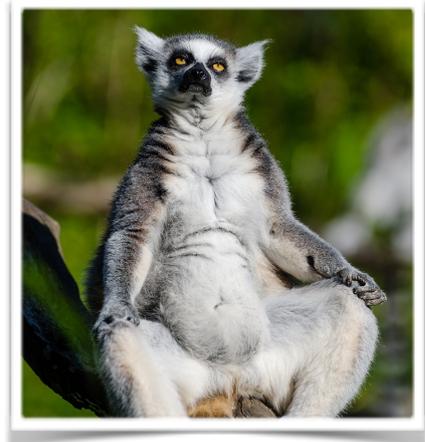
Kommen wir nun zum Bewegungsapparat

Ich sage es jetzt mal frei heraus: Aus physiotherapeutischer Sicht kann man *fast*

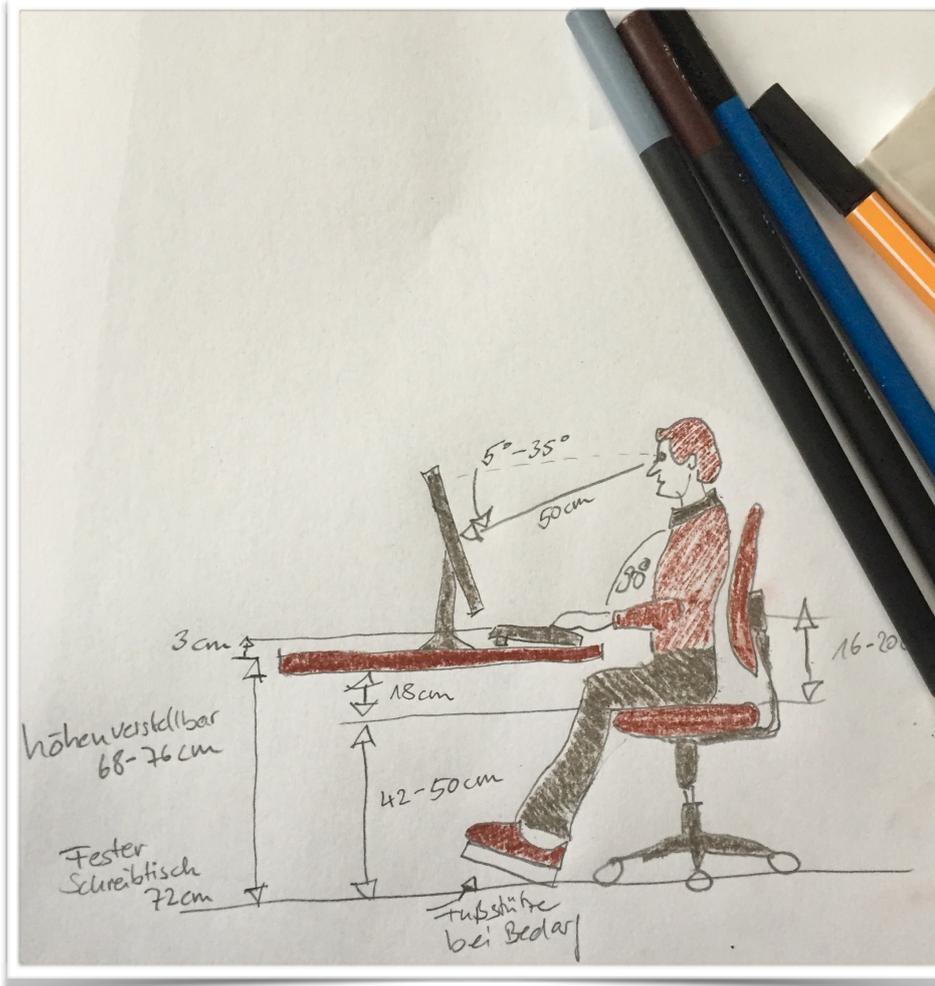
sagen: Je unbequemer, desto besser. Aber eben nur fast! Unbequem meine ich hier nicht als schmerzhaft unbequem, sondern eher zur Bewegung anregend.

Denn Physiotherapeuten, Ärzte und Wissenschaftler sind sich da merkwürdigerweise einig: Je aktiver man

sitzt, desto weniger Schmerzen treten auf. Kurz gesagt: Ein Zappelphilipp ist auf dem Bürostuhl herzlich willkommen. Und eigentlich kann man sogar sagen, dass Rückenschmerzen ein gutes Warnsystem sind. Sobald es irgendwo zwick, also aller-, allerspätestens dann, sollte man die Position wechseln. Außerdem hilft es, regelmäßig Sport zu treiben, denn trainierte Muskulatur verspannt weniger und seltener, als geschwächte Muskulatur. Und natürlich ist es wichtig, alles im



Arbeitsbereich so zu gestalten, dass der Körper optimal be- und entlastet wird.



Wie ist das mit der Ergonomie?

Schau' dir das Bild genau an. Wer kann von sich behaupten, so zu sitzen? Wahrscheinlich niemand. Winkelmesser und Maßband in der Schreibtischschublade? Nur damit könntest du - oder vielmehr jemand, der das für dich ausmisst während du sitzt, überprüfen, ob du tatsächlich ergonomisch perfekt sitzt. Darum werde ich dir jetzt ein paar Tipps geben, mit denen du selbst überprüfen kannst, ob du ergonomisch sitzt. **Ganz wichtig ist mir jedoch gleichzeitig, dass du deinem Körpergefühl traust. Fühlt sich eine Einstellung, auch noch nach einer kleinen Gewöhnungszeit, komisch oder sehr unbequem an, dann versuche, dich mit kleinen Änderungen an deine eigene ergonomische Sitzposition heranzutasten.** Denn du bist der eigentliche Experte, wenn es um deinen Körper geht. Solltest du dennoch unsicher sein, frage Menschen, die sich damit auskennen. **Mich zum Beispiel ;-)**

Übungen für den Schreibtisch

Entlaste deine verspannten Muskeln mit diesen Übungen.

Bist du dir unsicher oder hast vielleicht auch eine Rückendiagnose, dann frage vorher deinen Arzt, ob du das machen darfst. Alle Übungen führst du auf eigene Verantwortung durch.

- Rolle deine Schultern vorwärts und rückwärts und versuche hierbei die Rundungen nach unten zu betonen.
- Drehe deinen Kopf vorsichtig nach rechts und nicke hier vorsichtig 10x. Lass deine Schultern dabei deutlich unten. Wiederhole das auch auf der anderen Seite.
- Räkle und strecke dich oft nach oben/hinten. (Siehe Bild vorletzte Seite)
- Oder lass' deinen Oberkörper mal nach vorne überhängen. Lass' hier den Kopf und die Schultern ganz locker und atme ein paar Mal tief ein und aus. Die Ausatmung sollte dann doppelt so lang sein wie die Einatmung.
- Ziehe deine Schulterblätter 10x nach hinten/unten zusammen und wiederhole das noch einmal
- Stell' dich hin. Berühre mit deinen Fingerspitzen deine Füße. Zuerst sind deine Knie hierbei gebeugt. Dann versuchst du langsam deine Knie zu strecken. Bleibe drei lange Atemzüge in der Dehnung, dann beuge die Knie wieder und richte dich vorsichtig auf. Wiederhole das noch einmal.
- Stelle dich 10x auf die Zehenspitzen. Kurze Pause und dann noch eine Runde.



Und hier die Tipps:

Am besten beginnt man mit der Einstellung von unten nach oben. Um zu überprüfen, dass alle folgenden Veränderungen richtig sind, sollten die Füße parallel auf dem Boden sein und vollständigen Kontakt mit dem Fußboden haben.

- **Die Höhe des Stuhls** sollte so sein, dass deine Oberschenkel ganz leicht abwärts zeigen. Das unterstützt deinen Rumpf bei einer ganz leichten Beckenkipfung. Dadurch wird der untere Rücken etwas gestreckt. Deine Bandscheiben und Muskeln werden entlastet. Du solltest auf dem Bürostuhl hinten sitzen, damit dein Rücken sich anlehnen kann. **Die Armlehnen** sollten so hoch sein, dass du zwar deine Unterarme auflegen kannst, aber dadurch nicht deine Schultern hochstehen. Das ist für viele schwierig alleine festzustellen. Probiere ein wenig herum. Dann wirst du merken, ob deine Schultern zu weit nach unten (auf Dehnung) kommen oder zu weit nach oben. Das kann auch jeden Tag etwas anders sein. Je nachdem, ob du gerade sehr verspannt bist, oder nicht.
- **Deine Schreibtischfläche** sollte ungefähr genauso hoch sein, wie die Armlehnen. Und die Tastatur sollte so weit auf dem Schreibtisch liegen, dass die Unterarme fast vollständig auf der Schreibtischfläche abgelegt werden können. Ist dein Schreibtisch nicht höhenverstellbar? Dann versuche mit einer Fußstütze die Sitzhöhe auf deinen Schreibtisch anzupassen. **Auflagen für die Handgelenke** können eine angenehme Entlastung für Ellenbogen und Handgelenke sein. Bevor du dir das kaufst, probiere das mal mit einem Geschirrhandtuch einige Tage aus. Vielleicht ist es angenehm für dich. Vielleicht aber auch nicht. Auch eine ergonomisch geformte Tastatur wird von vielen als angenehm empfunden. Von vielen aber auch nicht. Insgesamt kann man sagen, dass

Augenübungen

- Schließe deine Augen für mindestens 10 Sekunden.
- Blinzle und variiere hierbei das Tempo. Schnell, langsam mit Pausen bei geschlossenen Augen.
- Blinzle abwechselnd rechts/links (oder kneife die Augen zu. Erst beide zusammen, dann abwechselnd.
- Versuche auch mal im geschlossenen Zustand, die Blickrichtung der Augen zu verändern. Erst dann öffnest du wieder die Augen.
- Bewege die geschlossenen Augen so weit wie möglich nach oben, ohne den Kopf dabei zu bewegen. Danach so weit wie möglich nach unten.
- Bewege die geschlossenen Augen so weit wie möglich zu einer Seite, ohne deine Kopf dabei zu bewegen. Danach zur anderen Seite.
- Lass' deine geschlossenen Augen kreisen. 10x im Uhrzeigersinn, 10x gegen den Uhrzeigersinn.
- Zeichne mit geschlossenen Augen erst eine liegende, dann eine aufrechte Acht. Erst 10x in eine Richtung, dann 10x in die andere Richtung.
- Blicke mit geschlossenen Augen in die Sonne und atme ein paar Mal tief durch

Für den Abend nach einem anstrengendem Arbeitstag:

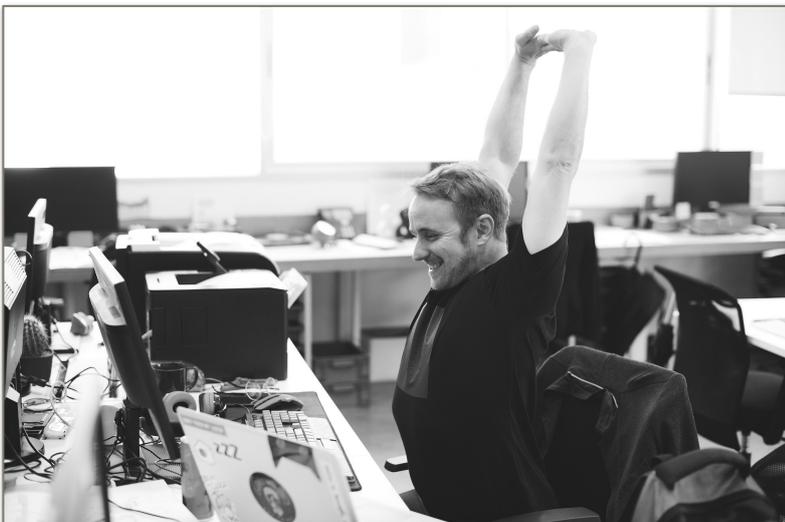
Die Augendusche

Drehe den Wasserhahn kalt auf und lass' 10x kaltes Wasser mit beiden Händen auf deine Augen schwappen. Danach machst du das Gleiche mit angenehm warmen Wasser.

Tastaturen mit seitlichem Zahlenfeld schwieriger für deine Schulterpartie sind, da die Mouse dann weiter entfernt liegt und es darum für deine Schulter anstrengend sein sein.

- **Dein Bildschirm** sollte ungefähr eine Armlänge weit weg sein. Man sagt, je weiter weg, desto entspannter für Augen und Nacken. Manche empfinden das jedoch nicht so. Und wenn du eine **Bildschirmbrille** trägst, dann ist die wahrscheinlich auf 50cm Entfernung eingestellt.
- **Die Bildschirmhöhe:** Das obere Drittel des Bildschirmes sollte in Augenhöhe sein. Keinesfalls darüber. Am Entspanntesten für deinen Nacken ist, wenn du ganz leicht nach unten sehen musst. Aber wirklich nur ganz leicht. Manchen hilft es auch, wenn der Bildschirm insgesamt leicht nach hinten geneigt ist. Wie ein Buch, das man in den Händen hält. Reflektiert dann auf dem Bildschirm von irgendwoher Licht, dann solltest du den Bildschirm wieder gerade einstellen. Reflektionen machen das Sehen sehr anstrengend können Konzentrationsschwierigkeiten und Kopfschmerzen hervorrufen.
- **Deine Augen** entlastest du mit einer hohen Bildschirmauflösung und deutlichen Kontrasten. Die Farben sollten jedoch nicht zu grell sein. Um juckende und brennende Augen zu vermeiden, solltest du oft vom Bildschirm weg in die Ferne schauen und auch öfter mal blinzeln, damit sich deine Augen wieder mit Flüssigkeit versorgen.

Das wäre jetzt die perfekte, ergonomische Sitzposition. Viel wichtiger ist jedoch, dass du so oft wie möglich deine Sitzposition wechselst. Sitze gerade, sitze krumm, angelehnt oder ganz vorne auf der Sitzfläche. Lass auch ruhig mal bei Knie zur Seite zeigen und trotzdem deinen Blick Richtung Bildschirm. Und das beste, was du dir antun kannst ist, so oft wie möglich im aufrechten Stand zu arbeiten.



Was dich noch entspannen kann

Zeitdruck und eine lange To-do-Liste können uns manchmal in den Wahnsinn treiben. Oder? Hier ein paar kleine Tricks, mit denen du dein Stressempfinden schnell und einfach verändern kannst:

- Konzentriere dich für 2 Minuten nur auf deine Ausatmung.
- Überprüfe die Prioritäten auf deiner To-Do-Liste. Was muss dringend erledigt werden und was kann warten?
- Erstelle statt einer To-Do-Liste eine Schon-erledigt-Liste.
- Erzähle jemandem in deiner Nähe, den besten Witz, den du kennst. Der größte Feind des Stresses ist das Lachen.
- Ist heute schon eine schöne oder angenehme Kleinigkeit passiert?
- Erinnerst du dich an einen besonders schönen Tag in diesem Jahr? Was für einen Anlass gab es da? Und was ist noch alles an diesem Tag passiert. Weißt du noch, welche Kleidung du trugst?

Hinweise zu den Übungen:

Es ist nicht notwendig, alle Übungen durchzuführen. Versuche herauszufinden, welche Übungen dir gefallen und welche dir guttun. Diese kannst du dann auch mehrmals täglich vorsichtig üben.

Alle hier beschriebenen Übungen ersetzen weder einen Arzt- noch einen Therapeutenbesuch. Du führst sie alle auf eigene Verantwortung durch.

In der nächsten Ausgabe geht es um einen miesen Gesellen, der uns allen ab und an mal Gesellschaft leistet - der gemeine Schnupfen. Ich freue mich schon darauf (also es zu schreiben - nicht es zu bekommen...) und hoffe, du auch :-) Hast du Fragen oder Anmerkungen? Dann melde dich gerne bei mir.

Viele Grüße und bis bald

Deine Anne

