

Dr. Günther Pappert

Nur nicht sitzen bleiben!

„Gezielte“ Bewegungs- und Entspannungspausen im Büroalltag helfen Mitarbeitern und Betrieb.

Zahlreiche krankheitsbedingte Arbeitsplatz-Absenzen lassen sich durch Sport und Bewegung entweder vermeiden oder zumindest günstig beeinflussen. Eine Arbeitsgruppe des Fachbereiches Sport- und Bewegungswissenschaften der Universität Salzburg stellt ein neues Bewegungskonzept für den Büroalltag vor, dass die beiden Hauptverursacher krankheitsbedingter Abwesenheit, Muskeldefizite und psychische Überlastung, wirksam bekämpfen kann. Darüber hinaus können damit Vitalität und Wohlbefinden der Mitarbeiter gesteigert werden.

Inhalt:

1. Einleitung
2. Warum ist körperliche Bewegung auch während der Arbeitszeit dringend zu empfehlen?
3. Welche Wirkungen erzielt man durch Bewegungs- und Entspannungspausen?
4. Warum sollte „gezielte“ Bewegung im Mittelpunkt stehen?
5. Wie kann man gezielte Bewegung in den Arbeitsalltag integrieren?
6. FT@WORK –ein „intelligentes“ Bewegungsprogramm für das Büro!

1. Einleitung:

Die Gesundheit seiner Beschäftigten ist für jedes Unternehmen ein Wettbewerbs- und Erfolgsfaktor. Betriebliche Gesundheitsförderung ist deshalb eine der wichtigsten Maßnahmen zur Prävention und Fitness breiter Bevölkerungskreise. Sie ist nicht nur Messlatte für die physische Anwesenheit der Beschäftigten, sondern hat auch positiven Einfluss auf die psychischen und psycho-sozialen Leistungsfaktoren aller im Unternehmen tätigen Menschen. Sie optimiert die Arbeitsatmosphäre und stärkt dadurch die Identifikation mit dem Betrieb.



Abb.1: Besprechungen öfters im Stehen abzuhalten, entlastet die Bandscheiben!

Dies ist auch notwendig, denn die Herausforderungen und Belastungen an die Berufstätigen werden in Zukunft durch die signifikante Verlängerung der

Lebensarbeitszeit eher noch steigen. Dabei wird es nicht nur notwendig sein, die berufsspezifischen Fähigkeiten der Mitarbeiter zu optimieren, sondern auch ihre physischen und psychosozialen Kompetenzen. Das sich ständig verändernde berufliche Anforderungsprofil wird ein hohes Maß an Leistungsbereitschaft und eine ausgewogene Balance zwischen Geist, Psyche und Körper erfordern. Dem kann ein körperlich trainierter Mensch wesentlich leichter entsprechen. Die Steigerung der Fitness spielt deshalb auch in der betrieblichen Gesundheitsvorsorge eine große Rolle.

In vielen betrieblichen Interventionen wird Bewegung allerdings nur als Ergänzung zu einer gesunden Ernährung gesehen. Dies ist aus präventiver Sicht unklug. Weder Hamburger oder Speiseeis sind die Hauptverursacher von Übergewicht, Diabetes, Osteoporose und anderer Zivilisationskrankheiten, sondern die fehlende Kompensation der zugeführten Energie durch körperliche Tätigkeiten und die mangelnde Widerstandsfähigkeit wichtiger Organsysteme. Beides wird durch Bewegungsmangel hervorgerufen. Ohne die präventive Bedeutung gesunder Ernährung oder spezifischer Mentalprogramme abzuschwächen, die Priorität muss auf den Bewegungsangeboten liegen.

Bewegungsdefizite verursachen nicht nur wachsenden Hüftumfang, sie schwächen auch die schützende und stützende Muskulatur. Selbst einfachen körperlichen Belastungen des Alltags ist dann das defizitäre Muskelsystem nicht mehr gewachsen, eine ausreichende Halte- und Schutzfunktion für die passiven Strukturen (Wirbelsäule, Gelenke, Knochen) ist damit nicht mehr gewährleistet. Die Folge sind Verspannungen, Funktionsstörungen und Erkrankungen. Dabei dürfen Ursache und Wirkungen nicht vertauscht werden: Nicht das lange, ununterbrochene Sitzen oder monotone manuelle Arbeiten sind die eigentliche Ursache, sondern das unzureichende muskuläre Schutzkorsett der meisten Berufstätigen.

Die Berufswelt ist einer der wichtigsten Bereiche, Menschen für die gesundheitsfördernde Wirkung von Bewegung zu sensibilisieren. Gleichzeitig bedeutet die Erhöhung des persönlichen Bewegungskontos die billigste und einfachste präventive Intervention im Betrieb. Es ist beileibe nicht der einzige, aber gewiss der wichtigste Weg zu einem gesunden Leben und inzwischen durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen gut belegt.

2. Warum ist körperliche Bewegung auch während der Arbeitszeit dringend zu empfehlen?

Bis vor wenigen Jahrzehnten war die Arbeitswelten des Menschen immer auch Bewegungswelten, der Alltag weitgehend von manueller Tätigkeit bestimmt. Erst die enormen technischen und sozialen Errungenschaften der letzten Dekaden brachten als Kehrseite der Medaille das Problem der Bewegungsarmut in unseren Alltag. Die Folge: Wir sitzen uns durchs Leben. Die genetische Struktur des homo sapiens hat sich aber seit der Steinzeit kaum verändert, sie ist immer noch auf Bewegung programmiert. Bewegungsarmut ist in seinem genetischen Programm nicht vorgesehen.

Dazu ein Beispiel aus dem Büroalltag: Die menschliche Bandscheibe braucht zur Gesunderhaltung Bewegung. Nur der permanente Wechsel von Körperpositionen und Belastungssituationen sorgt für die notwendige Flüssigkeitsversorgung und der

Zufuhr von Vital- und Mineralstoffen. Bei längeren ununterbrochenen Sitzen fehlt diese „Durchfeuchtung“, die Bandscheibe trocknet aus.

Das lange und oft von Fehlhaltungen gekennzeichnete Sitzen am Schreibtisch sollte - nicht nur aus diesem Grund - im Tagesgang öfters unterbrochen werden. Dies kann durch Stehpausen, Erhöhung der Tagesschrittzahl und durch gezielte kurze Bewegungspausen erfolgen. In vielen Berufszweigen sind gesetzlich vorgegebene Pausen ja bereits obligatorisch, so z.B. in der Arbeitsplatzverordnung für Bildschirmarbeiten in Deutschland. Kurzpausen für Bewegung und Entspannung zu nützen, bedeutet also nicht, etwas Neues von außen in den Betrieb zu tragen, sondern die in jedem Arbeitstag ohnehin notwendigen Regenerationspausen effizient zu nützen.

Wie ein Herzschrittmacher den Herzschlag, sollen aktive Kurzpausen den Arbeitsrhythmus aktivieren! Der Büroalltag bietet dazu zahlreiche Anlässe und Möglichkeiten. Besonders für Menschen die vorwiegend am Schreibtisch arbeiten sind sie ein wahrer Vitalisierungsschub und können Motivation und Stimmungslage deutlich verbessern.



Abb.2: Ein Beispiel für eine aktive Ultrakurzpause (20-30sec) zur Erhöhung von Konzentration und Vitalität.

Die Mehrzahl der bereits in den Betrieben angebotenen Fitnessprogramme sind externe, also außerhalb des Betriebes bzw. in der Freizeit stattfindende Veranstaltungen. Gezielte Bewegungspausen direkt im Büro sind eher die Ausnahme. Dies liegt in erster Linie an der fehlenden Akzeptanz seitens der Mitarbeiter. Verständnis von der Kollegenschaft gibt es zwar noch immer für die Rauchpause, Entspannungs- und Kräftigungsübungen am Schreibtisch hingegen ernten bei den meisten Beschäftigten nur ein mitleidiges Lächeln.

Was hierzulande von den Protagonisten noch ein gerütteltes Maß an Zivilcourage verlangt, ist in anderen Ländern bereits Normalität. In Japan und den USA ist „Workplace fitness“ schon in vielen Unternehmen gängige Praxis.

3. Welche Wirkungen erzielt man durch Bewegungs- und Entspannungspausen?



Abb.3: Ein Beispiel für eine wirkungsvolle Entspannungstechnik.

Zahlreiche Untersuchungen belegen: Kontinuierliches Bewegen in Kurzpausen steigert nicht nur Vitalität und Konzentrationsfähigkeit, sondern beugt auch Erkrankungen des Bewegungsapparates vor. Außerdem hat es positive Einfluss auf Motivation, Stresstoleranz und soziale Kompetenz.

Wird zudem die Muskulatur gezielt aktiviert, kommen weitere benefits hinzu: Neben der gezielten Prävention von Rückenproblemen schützt Muskelarbeit – nach neuesten Studien - auch bei Bluthochdruck, beugt Osteoporose und Altersdiabetes vor und stimuliert das Immunsystem.

Die Bewegungspause ist im Kontext mit neuen Erkenntnissen der Neurowissenschaft außerdem als ein geeignetes Instrument zur Verbesserung von Denk- und Wahrnehmungsleistungen zu sehen. So verweist die Bielefelder Neurowissenschaftlerin Gertraut Teuchhardt-Noodt bereits 1998 darauf, dass allein durch Bewegung und die damit eng verknüpfte Sensorik grundlegenden Verbindungen zwischen Nervenzellen im Gehirn gebildet, erhalten und verstärkt werden.



Abb.4: Sensomotorische Muskelaktivierung hat hohe Wirkungen auf die Denk- und Wahrnehmungsleistungen.

Die Konsequenz daraus: Belastungen der Arbeitswelt können durch gezielte Bewegungspausen weit besser kompensiert werden. Die damit einhergehende Steigerung des Selbstwertgefühls und die innere Ausgeglichenheit sind auch ein wichtiger Beitrag zur persönlichen work-life-balance aller Mitarbeiter.

4. Warum sollte „gezielte“ Bewegung im Mittelpunkt stehen?

Mehr Bewegung in den Arbeitsalltag zu bringen, kann jedoch nicht bedeuten, einfach nur die tägliche Schrittzahl der Berufstätigen zu erhöhen. Dazu ist die aufgewendete Zeit –so gering sie auch ist –zu wertvoll und das Bewegungssystem des Menschen viel zu komplex.

Will man den vielschichtigen Wirkungsmechanismen des Bewegungssystems gerecht werden, bedarf es einer sorgfältig abgestimmten Programmauswahl. Ein wesentlicher Bestandteil dabei ist die gezielte Muskelaktivierung. Dabei kommt es weniger darauf an, die Muskeln wie im Fitnessstudio isoliert zu kräftigen, sondern sie koordinativ zu vernetzen, d.h. ihr Zusammenspiel zu verbessern. Die Muskulatur verfügt –im Zusammenspiel mit dem Gehirn –über selbstregulative Fähigkeiten die dem Bewegungsapparat jene Stabilität verleihen, die er zur Abfederung von Fehlhaltungen im Sitzen benötigt.

Auch die großen Bewegungsmuskeln tragen zu dieser Stabilität bei. Sind diese schwach ausgebildet, werden die Haltemuskeln nicht ausreichend unterstützt. So ist bei den meisten Frauen z.B. die obere Rückenmuskulatur nicht ausreichend ausgebildet. Deshalb sind sie auch besonders häufig von Verspannungen und Schmerzen im Nackenbereich betroffen. Laut einer kanadischen Untersuchung hilft dagegen am besten ein gezieltes Kräftigen des Trapezmuskels.



Abb.5: Eine Übung zur koordinativen Kräftigung des Trapezmuskels

Die meisten Wirbelsäulenprobleme sind korrigierbar. Mit ergonomischen Büromöbel und Anleitungen zur korrekten Sitzposition allein wird man sie jedoch auf Dauer nicht verhindern können. Dazu bedarf es eines gezielten muskulären Aufbauprogramms.

Das Zauberwort für die sinnvolle Aktivierung der Muskulatur zwischen Aktenschrank und Laptop heißt „Komplexes Muskeltraining“. Dabei wird die Körpermitte ihrer Funktion entsprechend - also „intelligent“ –stabilisiert, koordiniert und gekräftigt. Dies ist die wirkungsvollste Maßnahme, den arbeitsbedingten Problemen des Bewegungsapparates zu begegnen und hat darüber hinaus auch die stärksten positiven Wirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Diese Methode eines sanften, auch auf mentale und emotionale Wirkungen bedachten Muskeltrainings ist auch in Kurzpausen am Schreibtisch ohne Beeinträchtigung des Arbeitsumfeldes realisierbar. Dazu sind weder Veränderungen im Raum noch eine spezielle Sportbekleidung notwendig. Durch die zeitliche

Limitierung auf wenige Minuten und den relativ geringen Belastungsintensitäten ist auch das Problem verstärkter Transpiration nicht gegeben. Jeder kann selbständig die Länge der Kurzpause so limitieren, dass es zu keinerlei Schweißbildung kommt.



Abb. 6: Muskeldefizite gerade dort zu korrigieren, wo sie verstärkt oder gar verursacht werden, ist eine elegante und nachhaltige Maßnahme.

Für den Trainingserfolg sind allerdings Regelmäßigkeit und Kontinuität entscheidend. Im Idealfall sollte ein begleitendes Muskeltraining im Tagesgang so selbstverständlich werden wie das Zähneputzen.

5. Wie kann man gezielte Bewegungsprogramme in den Arbeitsalltag integrieren?



Abb. 7: Ein Beispiel für eine wirkungsvolle „gezielte“ Muskelschlingenübung

Drei Maßnahmen sind für die sinnvolle Erhöhung des Bewegungskontos besonders geeignet:

- Die Erhöhung der Schrittzahl im Tagesgang.
- Das verstärkt Wechseln zwischen Sitzen, Gehen und Stehen forcieren.
- Die notwendigen kurzen Arbeitsunterbrechungen für gezielte Bewegung nutzen.

Dabei ist es notwendig, die Auswahl der Programme den Wünschen und Bedürfnissen des Einzelnen anzupassen. Er selbst wählt das für ihn bestgeeignete Programm aus. Dabei müssen Arbeitsrhythmus, Belastungs- und Pausenstruktur beachtet werden.

In der betrieblichen Gesundheitsvorsorge wird zwischen verschiedenen Pausenformen unterschieden. Die Mikropause als kürzeste Pausenform sieht

Unterbrechungen zwischen 30 Sekunden und 5 Minuten vor, die für unterschiedliche Programme genutzt werden können. Ultrakurzpausen (Mikropausen) bis etwa 40 Sekunden sind für Bewegungsprogramme besonders geeignet: Für die Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit ohnehin notwendig, unterbrechen sie dabei den Arbeitsrhythmus kaum und verursachen auch bei intensiveren Übungen keine Transpiration. Zusatzgewichte sind empfehlenswert, weil erst das Überschreiten eines Schwellenwertes alle positiven Wirkungsmechanismen aktiviert.

6. FIT@WORK - Das „intelligente“ Bewegungs- und Entspannungsprogramm für das Büro!

Die dargestellten Überlegungen waren die Grundlage für die Entwicklung eines „intelligenten“ Bewegungspausen-Konzeptes, das die bei langem Sitzen auftretenden Schwachstellen **gezielt und nachhaltig** korrigieren kann. Erstmals wurde von einer Arbeitsgruppe der Universität Salzburg ein koordinatives Muskeltrainingskonzept in das System der aktiven Pause integriert. Es sieht die Mikropause nicht nur als Erholungs- und Revitalisierungsinstrument sondern als Baustein einer komplexen physisch-psychischen Leistungsfähigkeit.

Ausgehend von der Erkenntnis, dass ein stabiles gelenknahes Muskelsystem die Basis für die optimale Funktion der großen Bewegungsmuskeln darstellt, wird in vier aufbauenden Stufen jenes komplexe Kraftniveau erreicht, das wir für die täglichen Anforderungen in Alltag und Freizeit benötigen. Dabei wird über sehr kurze Bewegungspausen (Mikropausen) die Muskulatur der Mitarbeiter direkt am Arbeitsplatz aktiviert. 5 bis 10 tägliche Short-Breaks von 20 bis 40 Sekunden reichen aus, um das Schutzkorsett für die Wirbelsäule wieder flott zu machen. Ermittelt man die Netto-Übungszeit pro Woche, kommt man so auf Werte die einem zweimaligen wöchentlichen Fitnesstraining in Studio oder Verein entsprechen. Um die Trainingswirkung zu optimieren, wird zusätzlich das speziell für das Üben am Schreibtisch entwickelte Gewichtssystem POWERCLIP eingesetzt.



Abb. 8: Koordinative Kraft- und Gleichgewichtsübung zur Stabilisierung der Körpermitte

Das vorgegebene Übungsprogramm lässt sich ohne großen Aufwand ebenso leicht im Büro wie zuhause durchführen. Weder Veränderungen am Arbeitsplatz noch Sportbekleidung sind notwendig. Durch die zeitliche Limitierung der Bewegungssequenzen auf maximal 40 Sekunden pro Aktivpause ist auch das Problem der Transpiration nicht gegeben.

Wer mehr über dieses Bewegungskonzept wissen möchte:

Die Arbeitsgruppe hat ihre Arbeit in einer Publikation zusammengefasst und bietet auch Seminare für Betriebe direkt vor Ort an. Jeder FIT@WORK teilnehmende Beschäftigte ist danach in der Lage, das Programm im Tagesgang selbständig durchzuführen. Dies ist besonders für Ämter und KMU`s eine preiswerte Alternative zu kostspieligen betriebsinternen Fitnessanlagen.

Nähere Infos über Konzept und Einschulungskurse:

hq@centrics.org, guepa@aon.at oder
0699 1230 1677

