



Bewegt am Arbeitsplatz

Ob starre Sitzhaltung oder körperliche Beanspruchung: Berufstätige brauchen einen Ausgleich, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Immer mehr Arbeitgeber setzen auf Bewegungsangebote

Schon wieder keine Zeit für Sport gehabt, Woche für Woche geht das nun so: Viele Berufstätige erleben ihr Arbeits- und Privatleben als stark fordernd. Was dabei auf der Strecke bleibt, ist die Gesundheit. Betriebliche Gesundheitsförderung setzt dort an. Ein Aspekt ist die Bewegung, denn Bewegung tut not. Mindestens 30 Minuten moderate körperliche Aktivität am Tag – so die gängige

Angeleitete Spaziergänge, Rückenkurse, Entspannungstraining – für jede Arbeitsplatzsituation gibt es eine passende Maßnahme

Empfehlung. Andere Stimmen raten auch zur Aktivierung und Kräftigung der großen Muskelgruppen an mindestens zwei Tagen pro Woche. Wie ist das zu schaffen?

„Wer gesund und leistungsfähig bleiben will, sollte jegliche Bewegungsangebote nutzen – und zwar täglich“, meint Falk Naumann, der in der ias-Gruppe das Kompetenzfeld Betriebliche Gesundheitsförderung leitet. Dies könne im Arbeitsumfeld die Treppe anstelle des Aufzuges sein sowie der Gang zum Kollegen anstelle des Griffs zum Telefon.

Arbeitgeber, die ihren Mitarbeitern Bewegungsangebote bereitstellen, signalisieren ihnen, dass sie es gutheißen, wenn der Arbeitsplatz für einige Minuten gegen körperliche Betätigung eingetauscht wird. Auf besonderes Equipment solle bewusst ver-

zichtet werden. „Wenn Sportbekleidung angelegt und eine Yogamatte mitgebracht werden muss, um an einem Kurs teilnehmen zu können, liegen die Barrieren mitzumachen oft zu hoch“, erklärt Naumann. Er selbst bietet in den Unternehmen Bewegungseinheiten an, bei denen es ausreicht, wenn die Mitarbeiter ihr Hemd lockern und Schuhe sowie Gürtel ausziehen.

„Verbringe ich meinen Arbeitstag vorwiegend im Sitzen, dann nutze ich Angebote, die mich zu Bewegung animieren. Eine Mittagspause mit einem angeleiteten Spaziergang oder lockere Bewegungsabläufe im Besprechungsraum bringen Körper und Geist wieder richtig in Schwung“, rät der Experte für Betriebliche Gesundheitsförderung. Wer viel Zeit vor dem Bildschirm verbringt, gönnt seinen Augen bei einem Augenentspannungstraining die nötige Erholung. Wer körperlich arbeite, schöpfe Energie durch Regenerationsangebote.

Und falls so ein Kurs peinlich wird? Naumann lacht. „Wenn die Kollegin aus Abteilung A und der Kollege aus Abteilung B nebeneinanderstehen, jeder nur auf einem Bein und um Balance ringend miteinander lachen, dann ist das nicht nur körperliche Betätigung, sondern Kommunikation im besten Sinne.“ Die Bewegung tut gut, der Humor verbindet – eine perfekte Kombination in Sachen Gesundheit.

Ansprechpartner

Falk Naumann, Leiter Kompetenzfeld
Betriebliche Gesundheitsförderung, BGM-Berater

falk.naumann@ias-gruppe.de