



# >> Verhaltensergonomie – Tipps für gesundes Arbeiten

## Kostenlose Onlineplattform für mehr Bewegung am Arbeitsplatz

Ringo Mosch | Trainingsinsel GmbH & Co. KG

Dieser Artikel widmet sich dem Dauerbrenner: Ergonomie. Eine sinnvolle Verhaltensergonomie ist gerade jetzt mehr denn je gefragt, vor allem in Zeiten von Homeoffice – heißt das nicht selten arbeiten auf dem Sofa oder am Küchentisch. Mit unseren Tipps ist es jedem möglich, das Beste aus seinem persönlichen Arbeitsplatz herauszuholen, egal ob im Büro oder zu Hause. Es betrifft uns wirklich ALLE – daher sollten Sie einmal genauer hinschauen!

Als Dienstleister in der betrieblichen Gesundheitsförderung erleben wir es tagtäglich – Nacken-, Kopf- und Rückenschmerzen sind die ständigen und unangenehmen Begleiter unserer Kunden. Schauen wir uns deren Umweltbedingungen, Verhalten und Routinen näher an, sind diese Beschwerden auch leider nicht verwunderlich. Der Arbeitsplatz und somit das Umfeld, an dem die Menschen einen Großteil ihres Tages verbringen, nimmt hier eine zentrale Rolle ein. Während der Arbeitszeit stehen der eigene Körper und die Gesundheit häufig nicht im Fokus. Mit steigender Komplexität und Arbeitslast verständlich und doch verheerend. Damit ist jetzt Schluss – Sitzkrieger ermöglicht es jedem einzelnen Menschen mit kurzen Einheiten etwas zu verändern und der starren Bewegungslosigkeit und Monotonie den Krieg zu erklären. Wir von Sitzkrieger haben eine Mission: eine bewegtere und gesündere Menschheit. Sie stimmen uns zu? Dann empfehlen Sie unsere kostenlose Plattform an Ihre Kunden und Patienten weiter.

Sitzkrieger ist die neue Onlineplattform, die kostenlos zu mehr Aktivität und Schmerzfreiheit verhilft. Entstanden aus dem Unternehmen Trainingsinsel vereint Sitzkrieger das geballte Expertenwissen aus den Bereichen Bewegung, Ergonomie, Schmerz und Ernährung. Die Beiträge und Videos sind klar und einfach aufgebaut und somit sofort zur Umsetzung geeignet. Alle Inhalte sind speziell auf die Bedürfnisse des arbeitenden Menschen abgestimmt.

### Sind Sie es satt

sich täglich am Arbeitsplatz mit belastenden **Kopfschmerzen**, lästigen **Verspannungen**, juckenden sowie **müden Augen**, **Rückenproblemen** und anderen **Beeinträchtigungen** herumzuschlagen?



Der Mensch ist und bleibt ein Gewohnheitstier. Wir beginnen somit am Anfang und schauen uns die täglichen Routinen genauer an:

Erstellen Sie eine Gewohnheitscheckliste und unterteilen Sie dabei in:

- ▶ **gesunde Gewohnheiten** (alles was mit Aktivität und Bewegung zu tun hat) und
- ▶ **ungesunde Gewohnheiten** (körperlicher Stillstand mit Sitzen, Stehen oder monotone Haltungen)

Im Anschluss ordnen Sie jeder Gewohnheit den ungefähren, täglichen Zeitaufwand zu und addieren die Gesamtzeit.

Sie werden überrascht sein, wie wenig Zeit Sie in Bewegung sind...

### Stattdessen wollen Sie

körperlich fit sein und Ihre **Energie voll ausschöpfen**, sowohl im Beruf als auch in der Freizeit?

Dann nehmen Sie sich 5 Minuten Ihrer Zeit, um diesen Artikel zu lesen.



### Die Lösung...

Kleine Anpassungen Ihres Arbeitsumfelds können schon ausreichen. So können Sie langfristig Schmerzen reduzieren und verhindern, dass Probleme überhaupt erst auftreten. Starten Sie direkt mit Ihrem Arbeitsplatz – ein genauer Blick lohnt sich hier garantiert!

1. **Eliminieren Sie die drei häufigsten Sitzfehler**

2. **Revier-Check**

Neben dem Arbeitsplatz hat auch unsere Arbeitsumgebung einen maßgeblichen Einfluss auf uns. Wir verraten Ihnen fünf Tipps, um Ihr Revier bestmöglich zu gestalten.

3. **30/2-Regel für dauerhaft gesunde Rituale**



Das beste Revier ist jedoch nutzlos ohne die richtigen Gewohnheiten: Nutzen Sie jetzt Ihre Gewohnheitscheckliste und überlegen Sie anhand dieser, an welche aktuellen Gewohnheiten, wie zum Beispiel Telefonieren, der Toilettengang oder die Mittagspause, Sie neue gesunde Rituale anknüpfen können.

So einfach geht's:

- ▶ Telefonieren? = immer im Stehen oder Gehen
- ▶ Toilettengang? = nach der Erleichterung eine zweiminütige Bewegungspause
- ▶ Mittagspause? = am besten mit der aktiven Pause von Sitzkrieger oder ein kurzer Spaziergang

Um das Ganze noch einfacher zu machen, nutzen Sie zusätzlich unsere 30/2-Regel:

Sie möchten weitere Tipps zur gesunden Gestaltung Ihres Arbeitsalltags?

Auf [www.sitzkrieger.com](http://www.sitzkrieger.com) finden Sie einen Ergonomie-Guide mit ausführlicher Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Optimierung Ihres Arbeitsplatzes sowie zahlreiche Übungen, um Schmerzen präventiv zu verhindern oder zu reduzieren.

Außerdem warten eine tägliche Live-Aktiv-Pause, individuell generierbare Trainingspläne und unterhaltsame Videos mit unserem Ergonomiemodel Ergi auf Sie ([bit.ly/sitzkrieger-ergonomie](http://bit.ly/sitzkrieger-ergonomie)).

Zögern Sie also nicht mehr lange und starten Sie noch heute. Ihr Rücken, Ihr Nacken oder auch Ihre Augen werden es Ihnen danken.

**Kontaktinformationen**

Trainingsinsel GmbH & Co. KG  
 Ringo Mosch  
 Tel.: 0711 62065620  
[info@trainingsinsel.com](mailto:info@trainingsinsel.com)

**1. Eliminieren Sie sofort die 3 häufigsten Ursachen für Nackenverspannungen, Rückenschmerzen und müde Augen!**

**Stuhl** **zu niedrig eingestellt**  
 Überlastung: Hüfte, unterer Rücken, Nacken

**Tisch** **zu hoch eingestellt**  
 Überlastung: Hüfte, unterer Rücken, Schultern, Nacken

**Monitor** **zu niedrig eingestellt**  
 Überlastung: Nacken, Augen

Stuhl auf die richtige Höhe einstellen, so dass ein **90 - 110° Winkel in Hüfte und Knie** entsteht.

Tischhöhe einstellen, so dass ein **90° Winkel im Ellbogen** entsteht. **Armlehne auf Tischhöhe** anpassen.

Die **obere Bildschirmkante auf Augenhöhe** einstellen.

**2. Schaffen Sie sich Ihr bestmögliches Revier! Denn Sie verbringen hier einen Großteil Ihrer Zeit.**

**Raumklima**  
 Gutes Raumklima und Luftfeuchtigkeit. **Unser Tipp:** Ein Luftbefeuchter schafft die optimale Feuchtigkeit und reinigt die Luft.

**Beleuchtung**  
 Angenehme Beleuchtung Ihres Arbeitsplatzes, mit einem Mix aus ausreichend Tageslicht, indirekter Beleuchtung und ohne Spiegelungen. **Unser Tipp:** Richten Sie Ihren Arbeitsplatz wenn möglich seitlich zum Fenster ein.

**Trainingsgeräte**  
 Sinnvolle kleine Trainingsgeräte erleichtern Ihr Trainingsritual. **Unser Tipp:** Therabänder, Minirollen und Faszientools

**Pflanzen**  
 Pflanzen schaffen nicht nur eine angenehme Atmosphäre, sondern sorgen auch für einen guten Sauerstoffgehalt. **Unser Tipp:** Perfekt sind pflegeleichte, große Pflanzen.

**Ruhe**  
 Schaffen Sie sich ein ruhiges Arbeitsumfeld. So fällt es leichter, konzentriert und entspannt zu arbeiten. **Unser Tipp:** Noise Cancelling Kopfhörer.

**3. Die 30/2 Regel**

• **pro 30min Sitzen, 2min Bewegung** Beispiele dazu finden Sie rechts in der 30/2-Uhr.  
 • **so wenig sitzen wie möglich (max 40%)** Versuchen Sie mehr im Stehen zu arbeiten, zum Beispiel an einem Stehtisch.  
 • **Korrektur der Körperhaltung** Erinnern Sie sich alle 30 min daran.  
 • **„30/2-Übungen“** durchführen Planen Sie mehrmals täglich 2min oder länger für Bewegungsübungen ein.

**30/2-Übungen:** Bewegungen zur Mobilisation und Stabilisation

**30 min**

**2 min**

**Atmung:** Tief und ruhig durchatmen, wenn möglich am offenen Fenster

**Gehen:** Botengänge selbst durchführen und Tritten anstatt Aufzug nehmen

**Kommunikation:** Gespräche mit Kollegen, wenn möglich im Stehen

**Augenübungen:** Entspannungseinheit für die Augen

**Getränke-Pause:** Gang zur Küche oder Cafeteria, um den Flüssigkeitshaushalt aufzufüllen