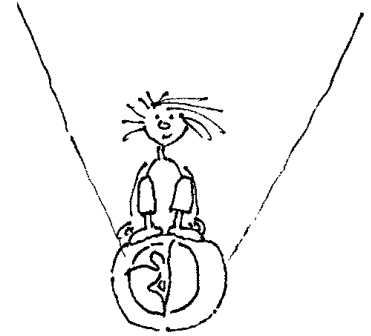


Rückentipps für springende Pünktler, die viel am Schreibtisch oder am PC sitzen

Kleine Hilfen gegen das Kreuz mit dem Kreuz



Hallo, liebe springende Pünktler,

bestimmt sitzt auch du oft mit rundem Rücken am Computer, ein wenig in dich zusammengesackt und das, obwohl du eigentlich weißt, dass das deinem Rücken nicht gut tut.

Ganz konkret: Durch diese Sitzposition belastest du deine Bandscheiben einseitig.



**Das ist wie bei einem Hamburger,
den du an der einen Seite anbeißt:
Das Innenleben kommt an der anderen Seite wieder heraus.**

Das kannst du gegen einen krummen Rücken und Bewegungsarmut im Büro tun:

Der oben erwähnte Vergleich mit dem Hamburger stammt von Gregor Mertens, Teamleiter im Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung. Mertens macht neben psychischen Belastungen ("Wenn nebenan im Büro jemand sitzt, der mir permanent Druck macht, kriege ich es im Kreuz.") vor allem falsches Sitzen und Bewegungsmangel verantwortlich für die zunehmenden Gesundheitsschäden an modernen Büroarbeitsplätzen.

Sein Rat: Versuche darauf zu achten, dass du ...

- ☺ dich zwischendurch immer mal wieder **dehnst und streckst**;
- ☺ dich möglichst **viel bewegst**
(idealerweise auch ohne Grund, z. B. indem du deinen Drucker in den Nebenraum auslagerst). Man nennt das auch "**dynamisches Sitzen**", was bedeutet, dass du möglichst zwischen lockerem und bewusst aufrechtem Sitzen wechselst und deine Sitzposition veränderst.
- ☺ am besten mithilfe eines Sitz-Steh-Arbeitsplatzes **immer mal wieder auf die Beine kommst**; perfekt ist ein zusätzliches Stehpult im Büro, an dem du bestimmte Routinearbeiten immer erledigen kannst.



Das kannst du sofort tun:

Noch-heute-umsetzen-Tipp: Ab sofort bei längeren Telefonaten auch einmal aufstehen bzw. herumschlendern! Positiver Nebeneffekt: Du klingst entspannter und frischer für deine(n) GesprächspartnerIn. Und damit das mit der Umsetzung klappt, klebst du dir als Erinnerungshilfe einfach ein kleines Post-it-Zettelchen auf den Telefonhörer.

Viel Erfolg bei der direkten Umsetzung und herzliche Grüße

:) Susanne.

Jun07

Tanzstudio "Der springende Punkt" Kunstwiesenweg 16 76456 Kuppenheim 07222/4646