

Homo Sedens - Der sitzende Mensch im Büro

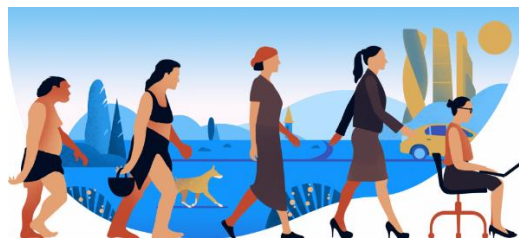
Sind Sie ein Homo Sedens - der moderne Mensch, der den Großteil seines Tages im Sitzen verbringt? Sie verbringen Stunden vor dem Computer und vergessen dabei, wie wichtig es ist, regelmäßig zu stehen und sich zu bewegen?

Sobald wir uns hinsetzen, geht der Körper in einen Stand-by-Modus über. Die elektrische Aktivität in den Beinmuskeln schaltet sich ab. Fettverbrennende Enzyme gehen zurück, der Blutzucker steigt und wir verbrauchen nur noch eine (ja, eine!) Kalorie pro Minute.

Was lässt sich aber dagegen tun, ohne gleich den Job wechseln zu müssen? Am wichtigsten ist es, das Sitzen während der Arbeit so oft wie möglich zu unterbrechen. Das Radeln ins Büro oder der Fitnessstudiobesuch danach sind nicht genug, um die Gefahren des Dauersitzens einzudämmen. Auf eine halbe Stunde Sitzen sollten drei Minuten Bewegung folgen.

Aber keine Sorge, es gibt einfache Schritte, die Sie als Homo Sedens ergreifen können, um Ihre Gesundheit zu verbessern. Hier sind einige Tipps:

1. Aktiv werden: Nutzen Sie jede Gelegenheit, um aktiv zu bleiben. Nutzen Sie die Treppe statt des Aufzugs oder bewegen Sie sich während Ihrer Mittagspause.
2. Bewegen: Wackeln Sie unterm Schreibtisch mit den Zehen. Laufen Sie im Büro herum oder besuchen Sie die Kolleginnen im Nachbarbüro persönlich.
3. Kommunikation: Halten Sie im Flur stehend einen kleinen Tratsch, äh, Informationsaustausch ab.
4. Ergo-what? Achten Sie auf eine ergonomische Gestaltung Ihres Arbeitsplatzes. Aber seien Sie ehrlich - wer hat wirklich Ahnung davon? Google ist Ihr Freund, wenn es darum geht, Ihren Schreibtisch auf die richtige Höhe einzustellen.
5. Stand-up-Comedy: Stehen Sie regelmäßig auf und machen Sie einige Witze. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Lachen Ihre Muskeln entspannt und Ihre Stimmung verbessert.
6. Augenschmaus: Gönnen Sie Ihren Augen regelmäßig eine Pause und schauen Sie in die Ferne. Aber Achtung: Betrachten Sie nicht Ihre attraktiven Kollegen oder Kolleginnen, denn das kann peinlich werden.



Quelle:

<https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/43/2/81.full.pdf>

<https://www.zeit.de/arbeit/2019-03/bueroarbeit-sitzen-arbeitsplatz-auswirkungen-gesundheit-bewegung>

Bild-Quelle:

<https://2019.gggggggfest.com/en/works/522>