



Mehr Bewegung am Arbeitsplatz

„Sitzen ist das neue Rauchen“- wer kennt diese Aussage nicht? Jeder deutsche Erwachsene verbringt im Schnitt über sechs Stunden täglich im Sitzen. Jeder Fünfte schafft es durch überwiegendes Sitzen bei der Arbeit und in der Freizeit sogar auf neun Stunden und mehr pro Tag (1). Die dadurch entstehenden gesundheitlichen Risiken, wie z.B. Rückenschmerzen, Verspannungen und erhöhtes Gewicht lassen da nicht lange auf sich warten.

Die gesundheitlichen Risiken von mangelnder Bewegung und vorwiegender sitzender Haltung sind inzwischen bekannt. Mit erhöhter körperlicher Aktivität und Bewegung im Alltag kann nachweislich das Risiko für bspw. koronare Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ II und Rückenleiden gesenkt werden (2).

Eine Studie der Techniker Krankenkasse hat Gründe für mangelnde Bewegung bei Erwachsenen in Deutschland untersucht. Zudem wurden auch Wünsche und Anregungen der Befragten an ihren Arbeitgeber erfragt. Eine Vielzahl der Beschäftigten wünscht sich unter anderem ergonomische Arbeitsplätze, Gesundheitskurse bei der Arbeit und Besprechungen im Stehen (1). Es stellt sich jedoch die Frage ob und wie viel die ergonomischen Hilfsmittel bei der Arbeit tatsächlich genutzt werden. Hierzu lassen sich keine klaren Aussagen treffen, da das individuelle Verhalten einen sehr großen Einfluss auf die Nutzung hat. Studien konnten jedoch feststellen, dass Maßnahmen wie z.B. ein höhenverstellbarer Tisch zu einer Steigerung des subjektiven Wohlbefindens bei der Arbeit führen können (3).

Um diesen Wünschen entgegen zu kommen, hat das Betriebliche Gesundheitsmanagement ein Testbüro für Sie eingerichtet, in welchem Sie die Arbeit an einem Stehtisch und eine Vielzahl ergonomischer Hilfsmittel ausprobieren und sich beraten lassen können. Vereinbaren Sie gern einen Termin unter bgm@uni-ulm.de.

Des Weiteren hat regelmäßige Bewegung bei der Arbeit einen größeren Effekt auf die Gesundheit, als der einmalige Sport am Abend. Demnach kann Sport am Abend die negativen Effekte

stundenlangen Sitzens kaum ausgleichen. Wer tagsüber acht Stunden oder mehr sitzt, muss täglich 60-75 Minuten Sport treiben, um sein "Sitzzeit-Konto" auszugleichen (4).

Versuchen Sie deshalb mehr Bewegung in Ihren Arbeitsalltag zu bringen und lange Phasen des Sitzens öfter zu unterbrechen. Melden Sie sich deshalb für unser vielfältiges Kursangebot an oder schauen Sie bei einer unserer „Pause Aktiv“-Einheiten vorbei:

Pause Aktiv -Termine und Zeiten

Jeden Dienstag (außer in den Schulferien)

- 12:30 – 12:45 Tierforschungszentrum
- 13:00 – 13:15 Bibliothek

Jeden Donnerstag

- 11:35 – 11:50 Foyer 1. Stock Helmholtzstraße 18
- 12:05 – 12:20 Uni Ost N25 Niveau 1

Zusätzlich zu unserer Pause Aktiv können Sie sich auf Ihrem Handy oder Ihrem PC Tools wie z.B. „*Rise & Recharge –App*“, „*LO Move App*“ oder die „*Free Alarm Clock*“ installieren die Erinnerungen an Ihr Handy oder Ihren PC schicken und Sie auffordern, sich zu bewegen oder Ihre (Sitz-)haltung zu verändern. Vorteile dieser Apps und Tools sind, dass man die Intervalle der Erinnerungen nach eigenem Bedarf anpassen kann und innerhalb der „*LO Move App*“ bei Vorhandensein eines höhenverstellbaren Schreibtisches diesen mit der App verbinden kann. Um nicht auf elektronische Erinnerungen angewiesen zu sein, können Sie sich auch einen Post-it an Ihren Bildschirm pinnen, der sie dazu auffordert, sich regelmäßig zu bewegen. Eine Faustregel für mehr Bewegung im Büroalltag ist: 60% dynamisch Sitzen, 30% Stehen und 10% gezieltes Umhergehen. Probieren Sie es aus!

Literatur

- (1) Baas, J., & Mayer, J. (2016). *Beweg dich Deutschland: TK-Bewegungsstudie 2016*. Techniker Krankenkasse. Zuletzt abgerufen am 24.02.2020 von: <https://www.tk.de/resource/blob/2033598/9f2d920e270b7034df3239cbf1c2a1eb/beweg-dich-deutschland-data.pdf>
- (2) Edwardson, C. L., Yates, T., Biddle, S. J. H., Davies, M. J., Dunstan, D. W., Esliger, D. W., Gray, L. J., Jackson, B., O'Connell, S. E., Waheed, G., & Munir, F. (2018). Effectiveness of the Stand More AT (SMaRT) Work intervention: Cluster randomised controlled trial. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 363, 1-15.
- (3) Schneider, S., & Zoller, S. (2009). Körperliche Bewegung - gut für den Rücken? Eine bundesweite Repräsentativstudie zur unterschiedlichen Wirkung körperlicher Aktivität am Arbeitsplatz und in der Freizeit. *Der Orthopäde*, 38 (10), 943–955.

- (4) Ekelund, U., Steene-Johannessen, J., Brown, W. J., Fagerland, M. W., Owen, N., Powell, K. E., Baumann, A. & Lee, I. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *The Lancet*, 388(10051), 1302–1310.

Angebote im Betrieblichen Gesundheitsmanagement

Gesundheitscoaching

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements steht Ihnen ab sofort das Angebot eines Gesundheits-/Life Balance Coachings zur Verfügung.

Gesundheitscoaching dient der gesundheitsförderlichen Gestaltung des Lebens- und Arbeitsstils sowie der Aktivierung eigener Ressourcen.

- Fühlen Sie sich gestresst und ausgepowert? Sind Ihre Energiereserven aufgebraucht?
- Haben Sie das Gefühl Ihr Leben ist nicht in Balance?
- Haben Sie sich immer wieder vorgenommen etwas für sich zu tun, aber an der Umsetzung hapert es?
- Oder möchten Sie als Führungskraft die Strukturen und Arbeitsprozesse in ihrem Verantwortungsbereich positiv beeinflussen?

Dann könnte ein Gesundheitscoaching / Life Balance Coaching für Sie das Richtige sein!

Mögliche Themen im Gesundheitscoaching sind:

- Identifikation von Belastungen im privaten und beruflichen Umfeld
- Stressbewältigung
- Life-Balance
- Stärkung von Gesundheitsressourcen
- Nachhaltige Umsetzung von Gesundheitsvorsätzen und Lebensstiländerungen
- Umgang mit Belastungen am Arbeitsplatz

Im Coachingprozess steht Ihnen ein sicherer, klar abgesteckter Rahmen für Selbstreflexion zur Verfügung, der neue Handlungs- und Deutungsmöglichkeiten ermöglicht. Bei der effektiven und nachhaltigen Verwirklichung Ihrer Ziele werden Sie personenbezogen und ressourcenorientiert begleitet und unterstützt. Sie werden zum Gestalter/zur Gestalterin Ihrer Gesundheit und Ihrer Life Balance und erhalten Raum sich auf die eigenen Bedürfnisse und Ressourcen zu besinnen.

Bei Interesse und zur Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte an:

Dr. Nanette Erkelenz

nanette.erkelenz@uni-ulm.de

Telefon: 0731-5022070

Bürozeiten: Montag bis Donnerstag 09:00 - 14:00 Uhr

Ernährungsnewsletter **LOVING FOOD WEEKLYS**

LECKER DURCH DEN ARBEITSTAG – REZEPTE FÜR DIE GANZE WOCHE. CLEVER. SCHNELL. ABWECHSLUNGSREICH.

Die Mensa an der Uni hat noch geschlossen. Wer vor Corona eine bequeme Außer-Haus-Verpflegung gewohnt war, findet sich nun in der Situation wieder, selbst für die Mahlzeiten sorgen zu müssen.

Dies bringt verständlicherweise einige Herausforderungen mit sich.

HIER KOMMT DIE FORTSETZUNG DER „LOVING FOOD DAILYS“!

Dieses Mal stehen neben Ernährungswissen **ganze Mahlzeiten** im Mittelpunkt! Ob Frühstück, Mittagessen oder Abendessen – diese leckeren Ideen für die ganze Woche sind schnell und einfach zubereitet und bieten beinahe grenzenlose Variationsmöglichkeiten. So bleibt die Verpflegung im Homeoffice, unterwegs oder am Arbeitsplatz schön abwechslungsreich! Alle Köstlichkeiten liefern jede Menge hochwertige Nährstoffe und bringen die Mitarbeiter satt, zufrieden und leistungsfähig durch den Tag.

Voraussichtlicher Start ist in der KW28.

Bei Interesse schreiben Sie bitte eine E-Mail mit Ihrer Anmeldung an bgm@uni-ulm.de

Bleiben Sie gesund und genießen die Sonne!

Ihr Team „Der Eselsberg bewegt sich“

