

# Fit am Arbeitsplatz

Viele Menschen, die im Büro arbeiten, können ein Lied davon singen: **Rückenschmerzen**. Häufigste Ursache ist das lange und starre Sitzen. Dabei gibt es einige Übungen und Methoden, um den Arbeitsalltag zu erleichtern.



© AndreyPopov / iStock / Thinkstock

**D**ie Arbeit am Computer hat in den vergangenen Jahren enorm zugenommen und ist mittlerweile zum Standard geworden. Die Konzentration auf Bildschirm, Maus und Tastatur führt dazu, dass man sich weniger bewegt. Dadurch steigen chronische und akute Be-

schwerden, vor allem Probleme mit der Wirbelsäule sind zu beklagen. Weit mehr als 70 Prozent der erwachsenen Deutschen leiden zumindest gelegentlich unter Rückenschmerzen, wie eine repräsentative Umfrage des BKK Bundesverbandes deutlich macht.

Neben dem ständigen Sitzen kommt auch noch der Faktor Stress hinzu. Nimmt man beides zusammen, wird klar, dass sich Überbelastung und Stress auf das körperliche und seelische Wohlbefinden negativ auswirken. Rückenschmerzen sind nur eine mögliche Folge. Nicht nur die Menschen vor dem Schreibtisch be- ▶



Bionorica®

# Kratzen im Hals? Frösteln? Imupret® N



-  wirkt bereits bei den ersten Anzeichen einer Erkältung
-  stärkt die körpereigene Abwehr
-  mildert den Erkältungsverlauf

Besuchen Sie uns jetzt unter  
[www.imupret.de/onlinefortbildung1](http://www.imupret.de/onlinefortbildung1)

**Imupret® N Dragees, Imupret® N Tropfen • Zusammensetzung:** 1 überzogene Tablette enthält an gepulverten Drogen: Eibischwurzel 8 mg, Eichenrinde 4 mg, Kamillenblüten 6 mg, Löwenzahnkraut 4 mg, Schachtelhalmkraut 10 mg, Schafgarbenkraut 4 mg, Walnussblätter 12 mg. Sonstige Bestandteile: Calciumcarbonat, Dextrin, Glucose-Monohydrat, sprühgetrockneter Glucose-Sirup, Kartoffelstärke, Lactose-Monohydrat, Maisstärke, Montanglycolwachs, Povidon (K25, K30), natives Rizinusöl, Schellack, hochdisperses Siliciumdioxid, Stearinsäure (pflanzlich), Sucrose, Talk, Farbstoffe: Indigotin (E 132), Titandioxid (E 171). 100 ml Flüssigkeit enthalten: 100 ml Auszug (1:38) aus 2,6 g einer Mischung von Eibischwurzel, Eichenrinde, Kamillenblüten, Löwenzahnkraut, Schachtelhalmkraut, Schafgarbenkraut und Walnussblätter (4:2:3:4:5:4:4); Ethanol 59% (V/V). Enthält 19% (V/V) Alkohol. **Anwendungsgebiete:** Traditionell verwendet bei ersten Anzeichen und während einer Erkältung, z. B. Kratzen im Hals, Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, Hustenreiz. **Hinweis:** Imupret® N ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei Überempfindlichkeit gegen die Wirkstoffe oder einen der sonstigen Bestandteile und bei bekannter Allergie gegen Korbblütler. Schwangeren und Stillenden wird die Einnahme nicht empfohlen, da keine Daten zur Anwendung vorliegen. **Dragees:** Keine Anwendung bei Kindern unter 6 Jahren. Patienten mit der seltenen hereditären Galactose-Intoleranz, Fructose-Intoleranz, Lactase-Mangel, Glucose-Galactose-Malabsorption oder Saccharase-Isomaltase-Mangel sollten Imupret® N Dragees nicht einnehmen. **Tropfen:** Keine Anwendung bei Kindern unter 2 Jahren. **Nebenwirkungen:** Es können allergische Reaktionen (Exanthem, Urticaria, Kreislaufbeschwerden) auftreten. Bei Kamillenblüten-haltigen Präparaten können Überempfindlichkeitsreaktionen auftreten, auch bei Personen mit Überempfindlichkeit gegen andere Pflanzen aus der Familie der Kompositen (Korbblütler, z.B. Beifuß, Schafgarbe, Chrysantheme, Margarine) wegen sogenannter Kreuzreaktionen. Gelegentlich Magen-Darm-Störungen. **Warnhinweise:** Tropfen: Enthält 19 Vol.-% Alkohol.

► kommen das zu spüren, sondern auch die Krankenkassen. Fest steht, dass mittlerweile jede zehnte Krankmeldung in Deutschland auf Rückenprobleme zurückzuführen ist.

**Entspannt am Schreibtisch** Die Sitzhaltung lässt sich eigentlich ziemlich einfach beschreiben: statisch ohne viel Bewegung. Und genau da liegt das Problem. Denn durch das viele Sitzen wird ein enormer Druck auf die Bandscheiben der Lendenwirbelsäule ausgeübt, genau genommen um fast 100 Prozent mehr als im Stehen. Dadurch verliert

einer Stunde ruhigen Sitzens aufstehen und ein paar Schritte gehen.

**Keine Chance für Verspannungen** Da man oft nicht den Platz hat, im Büro eine Matte auszubreiten und – mal unter uns – man auch nicht unbedingt möchte, dass einem jeder Kollege bei seinen Übungen zusieht, sollten es Übungen sein, die wenig Platz benötigen und auf dem Schreibtischstuhl durchgeführt werden können. Neben leichten Kräftigungsübungen sind es vor allem Dehn- und Lockerungsübungen, die sinnvoll sind.

## WIE SITZT MAN RICHTIG?

- + Oberarme locker hängen lassen. Die Unterarme bilden eine waagrechte Linie zur Tastatur. Ober- und Unterarme sollten einen Winkel von 90° Grad oder mehr bilden.
- + Ober- und Unterschenkel bilden ebenfalls einen Winkel von 90° Grad.
- + Variation in der Sitzhaltung
- + Gesamte Sitzfläche und Rückenlehne nutzen

die Wirbelsäule ihre natürliche Stützfunktion und die Rückenmuskulatur wird nicht ausreichend durchblutet. Die Folge sind Schmerzen im Nacken, Rücken und Kopf, es kann dadurch auch zu Konzentrations- oder Kreislaufstörungen kommen.

Da meistens kein Fitnessstudio in der Nähe ist, in das man mal kurz verschwinden kann und so kurzfristig kein Termin bei der Massage oder Osteopathie zu bekommen ist, ist Eigeninitiative gefragt. Bereits durch einfache Übungen lassen sich die Beschwerden vermeiden. Grundsätzlich ist es wichtig, ständig zwischen Sitz- und Stehphasen zu wechseln, um in Bewegung zu bleiben. Zudem sollte man höchstens die Hälfte seiner Arbeitszeit im Sitzen verbringen, um die Bandscheiben nicht unnötig zu belasten. Als Faustregel sollte man sich merken: Spätestens nach

Als erstes kann man beispielsweise im Sitzen die Arme abwechselnd nach oben Richtung Decke strecken. Dadurch werden die Schulterblätter und der Rücken trainiert. Ein Anlehnen an den Schreibtischstuhl sollte vermieden werden. Oder aber man streckt die Arme ebenfalls im Sitzen nach außen auf Schulterhöhe, macht zwei Fäuste und schiebt ausatmend die Schulterblätter zusammen. Eine weitere gute Möglichkeit, die Schultermuskulatur zu kräftigen.

**Hilfreiche Übungen** Für eine bessere Durchblutung der Wirbelsäule, ist es sinnvoll, aufzustehen und den Oberkörper nach vorne und hinten zu beugen. Wenn man dann schon steht, kann man noch das Heben beispielsweise eines Wasserkastens simulieren, in dem man in die Hocke geht, die Arme hängen dabei seitlich nach unten und dann, den Bauch an-

gespannt und mit geradem Rücken nach oben kommt. Diese Übung trainiert vorrangig den unteren Rücken.

Auch die Hals- und Nackenmuskulatur möchte gestärkt werden. Hierfür einfach die Hände hinter dem Kopf verschränken und an den Hinterkopf legen. Nun mit den Händen nach vorne pressen und gleichzeitig den Kopf in den Nacken legen. Zur Entspannung im Anschluss dann einfach das Kinn zur Brust nach unten ziehen und einige Sekunden in dieser Position bleiben.

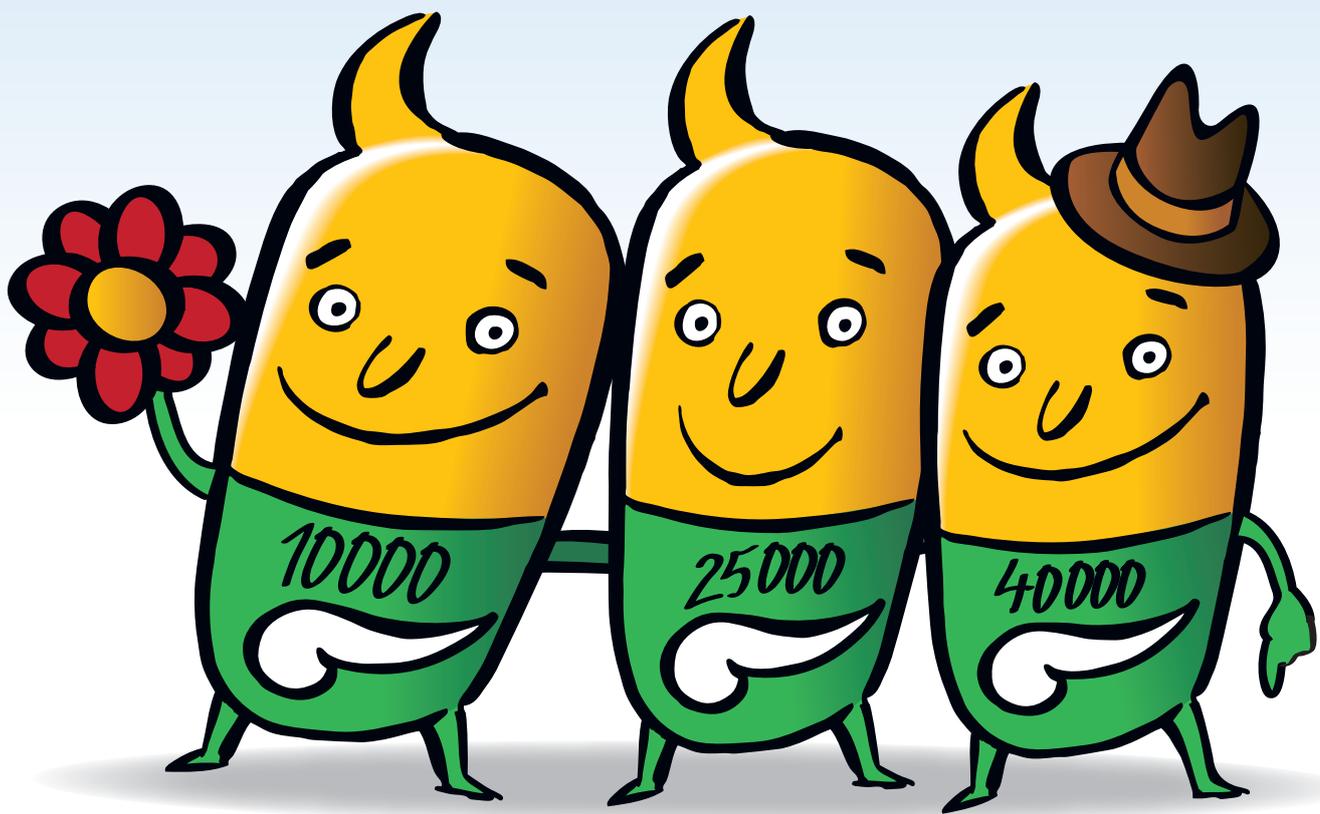
Zum Abschluss dann noch eine Dehnung. Den Kopf zur Seite neigen und den entgegengesetzten Arm mit der Handfläche Richtung Boden drücken und einige Sekunden halten. Dann die Seiten wechseln. Nun lässt es sich wieder entspannt arbeiten.

## Arbeitsplatz optimal einrichten

Neben leichten Übungen sollte natürlich auch die Umgebung angepasst werden, denn bereits die Art und Weise, wie man sitzt, kann den Rücken entlasten. Wichtig ist es vor allem, dass der Stuhl in seiner Höhe variabel verstellbar ist. Zusätzlich ist es hilfreich, eine ergonomisch angepasste und in ihrem Winkel verstellbare Rückenlehne zu haben. Wenn jetzt noch die Armlehnen in der Höhe und in der Breite verstellbar sind, ist der Traum vom idealen Bürostuhl perfekt. Nun fehlt nur noch die optimale Sitzposition. Diese lässt sich als möglichst aufrecht mit leicht angelehntem Rücken beschreiben. Jetzt kann der Arbeitstag entspannt beginnen. ■

*Nadine Scheurer,  
Redaktion*

# Wenn Pankreatin – dann Pangrol®!



**Moderne Galenik • Erstattungsfähig<sup>1</sup> • Auf Festbetrag**

1) Als Therapiestandard voll erstattungsfähig bei exokriner Pankreasinsuffizienz (alkoholinduziert: K 86.0, sonstige chronische Pankreatitis: K 86.1), Mukoviszidose (E84)

**Pangrol® 10000 / 25000 / 40000.** Wirkstoff: Pankreas-Pulver vom Schwein. **Zusammensetzung:** Pangrol® 10000 / 25000: 1 magensaftresistente Hartkapsel enth.: 75,6-137,4 mg / 188,9-343,5 mg Pankreas-Pulver vom Schwein (Lipaseaktivität 10000 / 25000 Ph.-Eur.-E., Amylaseaktivität mind. 9000 / 22500 Ph.-Eur.-E., Proteaseaktivität mind. 500 / 1250 Ph.-Eur.-E.). **Sonstige Bestandteile:** Hydriertes Rizinusöl, Hochdisperses Siliciumdioxid, Magnesiumstearat (Ph. Eur.) [pflanzl.], Croscarmellose-Natrium, Mikrokristalline Cellulose, Methacrylsäure-Ethylacrylat-Copolymer-(1:1)-Dispersion 30% (Ph. Eur.), Talkum, Triethylcitrat, Simeticon-Emulsion 30%, Eisen(III)-oxid (E 172), Eisen(III)-hydroxid-oxid x H<sub>2</sub>O (E 172), Indigocarmin (E 132), Chinolingelb (E 104), Titandioxid, Gelatine. Pangrol® 40000: 1 magensaftresistente Hartkapsel enth.: 319,05-414,35 mg Pankreas-Pulver vom Schwein (Lipaseaktivität 40000 Ph.-Eur.-E., Amylaseaktivität mind. 25000 Ph.-Eur.-E., Proteaseaktivität mind. 1500 Ph.-Eur.-E.). **Sonstige Bestandteile:** Methacrylsäure-Ethylacrylat-Copolymer-(1:1)-Dispersion 30% (Ph. Eur.), Simeticon-Emulsion 20%, Talkum, Triethylcitrat, Gelatine, Titandioxid, Eisen(III)-oxid (E 172) u. -hydroxid-oxid x H<sub>2</sub>O (E 172), Indigocarmin (E 132), Natriumdodecylsulfat. **Anwendungsgebiete:** Störungen der exokrinen Pankreasfunktion, die mit einer Maldigestion einhergehen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff, Schweinefleisch/Schweineproteine od. einen der sonstigen Bestandteile, akute Pankreatitis u. akuter Schub einer chronischen Pankreatitis während der floriden Erkrankungsphase. In der Abklingphase während des diätetischen Aufbaus ist jedoch gelegentl. die Gabe bei weiterhin bestehenden Verdauungsstörungen sinnvoll. **Nebenwirkungen:** *Sehr selten:* Allergische Reaktionen vom Soforttyp! (z. B. Hautausschlag, Urtikaria, Niesen, Tränenfluss, Bronchospasmus, Dyspnoe), gastrointestinale Überempfindlichkeit, Diarrhö, Abdominalbeschwerden od. -schmerz, Übelkeit, Erbrechen. Bei Patienten mit Mukoviszidose sehr selten nach hoch dosierter Gabe von Pankreas-Pulver Strikturen der Ileozökalregion und des Colon ascendens. **Häufigkeit nicht bekannt:** Bei Patienten mit Mukoviszidose erhöhte Harnsäureausscheidung im Urin, insbes. bei hoch dosierter Therapie, möglich. Weitere Einzelheiten enthalten die Fach- und Gebrauchsinformation, deren aufmerksame Durchsicht empfohlen wird. BERLIN-CHEMIE AG, 12489 Berlin. (Stand 01.15)

**UNSERE ZUKUNFT  
WIRD ÄLTER.**  
Zeit zu handeln.  
EINE INITIATIVE DER BERLIN-CHEMIE AG

**M BERLIN-CHEMIE  
MENARINI**