

## Strategien für einen schmerzfreien Arbeitsalltag

Ergonomische Büromöbel und gezielte Übungen zur Entspannung

**E**in Großteil des Lebens verbringen wir am Arbeitsplatz. In den vergangenen Jahren hat sich das Büro für viele teilweise ins Homeoffice verlagert. Das Arbeiten dort birgt aber erhebliche Risiken für die Rückengesundheit. Ergonomisches Arbeiten auch am heimischen Küchentisch ist keine Frage des Luxus, sondern notwendige Prävention.

### Sitzen ohne Schmerzen

Ein ergonomischer Bürostuhl ist das Fundament. Er sollte eine dynamische Rückenlehne haben, die den Bewegungen des Oberkörpers folgt und die Wirbelsäule stützt, sowie über verstellbare Armlehnen zur Entlastung der Schultern. „Entscheidend ist ein ergonomischer Bürostuhl, der zu den individuellen Körpermaßen passt“, sagt Jens Ewers, Inhaber des Fachgeschäftes sitz-art in Lübeck. Handelsübliche Bürostühle werden nach DIN

EN 1335 gefertigt, die den durchschnittlichen anatomischen Maßen eines Mannes gerecht wird. „Das heißt: Man hat die Sitzbedürfnisse von Frauen sowie von besonders großen, kleinen oder übergewichtigen Menschen vergessen“, so Jens Ewers.

Laut einer Studie des Karolinska-Instituts in Stockholm benötigen Frauen andere ergonomische Bürostühle als Männer. „Die Forscher weisen beispielsweise da-

rauf, dass das Gewebe von Frauen an der Unterseite der Oberschenkel druckempfindlicher ist als bei Männern. Darum rutschen Frauen auf herkömmlichen Schreibtischstühlen im Laufe des Arbeitstages intuitiv auf das vordere Drittel der Sitzfläche vor, um das Gewicht von den Oberschenkeln auf die Sitzhocker zu verlagern“, erklärt Ewers. Um Abhilfe zu schaffen, empfiehlt der Experte spezielle weiche Sitzkanten, die einen stabilen Halt ermöglichen. Sein Tipp: „Wir raten unseren Kunden, mindestens eine Stunde lang die verschiedenen Bürostühle auszuprobieren.“

Selbst der beste Stuhl nutzt erst im Zusammenspiel mit dem Schreibtisch. Höhenverstellbare Modelle sind der Goldstandard. Sie ermöglichen den Wechsel zwischen Sitzen und Stehen – eine einfache Maßnahme, die eine einseitige Belastung der Bandscheiben verhindert.

Ebenso wichtig ist die Einstellung der technischen Geräte. Der Bildschirm sollte so platziert sein, dass der Blick leicht nach unten fällt, um den Nacken zu entspannen. Solche kleinen Details sum-



Die längste Zeit des Arbeitstages verbringen wir im Sitzen. Kleine Übungen zwischendurch entlasten die Rückenmuskulatur und beugen langfristigen Schäden vor.

Foto: Andrey Popov - Adobe Stock



Physiotherapeuten vermitteln Bewegungsanleitungen zur Muskellockerung. Foto: Pixel-Shot - Adobe Stock

mieren sich im Laufe des Arbeitslebens zu einer enormen Entlastung für den Rücken. Es geht darum, die Wirbelsäule in ihrer natürlichen S-Form zu unterstützen und ihr Raum für Mikrobewegungen zu lassen.

### Rückenschulen und Therapien

Statik ist Gift für den Rücken. Die Bandscheiben benötigen den Wechsel von Be- und Entlastung, um Nährstoffe aufzunehmen. Werden sie nicht gefordert, verkümmern sie. Daher ist aktive Bewegung ebenfalls ein unverzichtbarer Baustein für langfristig gesunde Rücken.

Wenn der Rücken bereits

schmerzt, sind gezielte Kurse von Experten wertvolle Unterstützung. Rückenschulen vermitteln nicht nur Wissen über den Aufbau der Wirbelsäule, sondern lehren praxisnahe Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Eine starke Bauch- und Rückenmuskulatur wirkt wie ein körpereigenes Korsett, das die Wirbelsäule stabilisiert und schützt.

Ebenfalls sinnvoll: therapeutische Angebote von Physiotherapeuten und geschulten Trainern, die helfen, den Teufelskreis aus Schmerz, Schonhaltung und Verspannung zu durchbrechen. Ob Faszientraining,

gezielte Mobilisation oder Kraftaufbau: Die Patienten lernen, ihren Körper wieder wahrzunehmen und mit den richtigen Bewegungen gegenzusteuern.

### Gesundheit als Prozess

Rückenfreundliches Leben bedeutet, Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren. Sei es durch das bewusste Einlegen von Bewegungspausen, das Nutzen ergonomischer Hilfsmittel oder die regelmäßige Teilnahme an Präventionskursen. Wer seinem Körper die nötige Aufmerksamkeit schenkt, investiert in eine schmerzfreie und mobile Zukunft.

jnp

## Vorbeugen durch gezieltes Training

Carstens Gesundheitstraining beteiligt sich an bundesweiter Initiative für mehr Lebensqualität in jedem Alter

**D**ie Wissenschaft ist sich einig: Betreutes Muskeltraining ist die beste Grundlage, um auch im Alter die volle Lebensqualität zu erhalten. Trainierte Muskeln geben nicht nur die nötige Stabilität, um Beschwerden vorzubeugen und Stürze zu verhindern, sie stärken auch die Immunabwehr. Das Training ist zusätzlich gut für das Gehirn.

### Programm für 60+

Carstens Gesundheitstraining bietet ein Programm speziell für die Zielgruppe 60+ an. Neben individuellen Trainingsplänen und intensiver Betreuung durch kompetente Fachkräfte erhalten die Teilnehmer zahlreiche Tipps für die Gesunderhaltung und die richtige Ernährung.



Dipl.-Sportwissenschaftler Jens Carstens und sein Team leiten die Trainierenden mit vielen wichtigen Tipps an. Foto: Carstens

### Sarkopenie wirksam begegnen

„Sarkopenie, der altersbedingte Verlust von Muskelmasse, ist eine der größten Herausforderungen für unser Gesundheitssystem“, erklärt Jens Carstens, Inhaber des Carstens Gesundheitstrainings. „Dem wollen wir effektiv begegnen.“ Bewiesen sind auch die positiven Effekte des Trainings auf das Immunsystem, die Gedächtnisleistung sowie die Knochendichte als Vorbeugung vor Osteoporose. Die Gründe, mit einem Muskeltraining zu starten sind also vielfältig.

„Schon zwei Mal pro Woche 30 Minuten Training reichen aus, um die positiven Effekte zu nutzen“, bestätigt Jens Carstens.

Ein beeindruckendes Beispiel dafür, was auch im höheren Lebensalter möglich ist, ist Erika Rischko. Die 84-Jährige hat mit 55 Jahren den Sport für sich entdeckt. Inzwischen trainiert sie fast täglich und macht vielen Jüngeren etwas vor. Ihre Aufforderung an Anfänger: „Es ist nie zu spät anzufangen. Starten Sie jetzt.“

### Angebot für maximal 50 Teilnehmer

Interessenten haben die Möglichkeit, für einen Eigenanteil von nur 25 Euro an dem Vier-Wochen-Programm mit Unterstützung ihrer Krankenkasse teilzunehmen.

### CARSTENS GESUNDHEITSTRAINING

Im Gleisdreieck 29  
23566 Lübeck  
Tel. 0451/58 53 993  
info@carstens-gesundheitstraining.de  
www.carstens-gesundheitstraining.de



Die bundesweite Initiative für mehr Lebensqualität in jedem Alter.

# Gesundheit braucht MUSKELN



Zertifiziertes Programm bei allen gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der Prävention.

## 4-WOCHEN-PROGRAMM NUR 100 € (max. 25 € Eigenanteil)

- Persönliche Einweisung und Betreuung durch ausgebildete Fachkräfte
- 2-Minuten-Test zur individuellen Bestimmung des Muskelstatus
- Individueller Trainingsplan – exakt abgestimmt auf Ihr Alter und Ihren Trainingszustand
- Wertvolle Gesundheitstipps zu Muskeltraining, gesunder Ernährung und einer besseren Figur
- Nutzung aller Kurs- und Wellnessangebote

Max. 50 Teilnehmer pro Monat.

**Jetzt anmelden:**

**☎ 0451/5853993**

oder vereinbaren Sie Ihren kostenlosen und unverbindlichen Beratungstermin.



Im Gleisdreieck 29 • 23566 Lübeck • [www.carstens-gesundheitstraining.de](http://www.carstens-gesundheitstraining.de)