

**Mehr zum Thema**

finden Sie unter:  
[aok.de/fk/bayern/bewegungimjob](https://aok.de/fk/bayern/bewegungimjob)

# Fehlbelastung? Fehlanzeige.

Wenn Menschen zu lange in einer Körperhaltung verharren, wird es ungesund. Vier Möglichkeiten, mehr Dynamik und Abwechslung in den Arbeitsalltag zu bringen.

## Sitz- oder Stehphasen einlegen



Sie sitzen viel? Versuchen Sie, öfter auch im Stehen zu arbeiten. Nehmen sich zum Beispiel vor, bestimmte Tätigkeiten wie Lesen und Telefonieren im Stehen durchzuführen.  
Sie stehen viel? Prüfen Sie, ob Sie eine Ihrer Arbeiten auch im Sitzen machen können. Für Entlastung können aber auch regelmäßige Sitzpause sorgen.



## Dynamik zeigen

Am besten ist es, möglichst oft zwischen Sitzen, Stehen und Sichbewegen zu wechseln und so mehr Dynamik in den Arbeitsalltag zu bringen: zwischendurch aufstehen, ein Meeting im Gehen abhalten, dann wieder sitzen, zwischendurch Treppe steigen.

## An der frischen Luft sein

Gönnen Sie sich, wenn möglich, vor der Arbeit, danach und in der Pause einen Spaziergang. Genießen Sie die frische Luft. Gehen Sie in einen Park oder an einen anderen Ort in der Natur, lassen Sie dort Ihre Augen in die Ferne schweifen oder schließen Sie sie und lauschen.



## Bewegung am Arbeitsplatz fördern

Gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz so, dass Sie sich mehr bewegen müssen. Stellen Sie Arbeitsgeräte so weit weg, dass Sie hinlaufen müssen. Besuchen Sie den Kollegen oder die Kollegin im anderen Büro oder im Lager, anstatt eine E-Mail zu schicken oder anzurufen. Machen Sie Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz - im Stehen, wer viel sitzt, und im Sitzen, wer viel steht.

