

## Fit im Büro: 18 einfache Gewohnheiten für mehr Bewegung am Arbeitsplatz



„Unsere Bewegung ist beschränkt; die Schranke ist beweglich.“

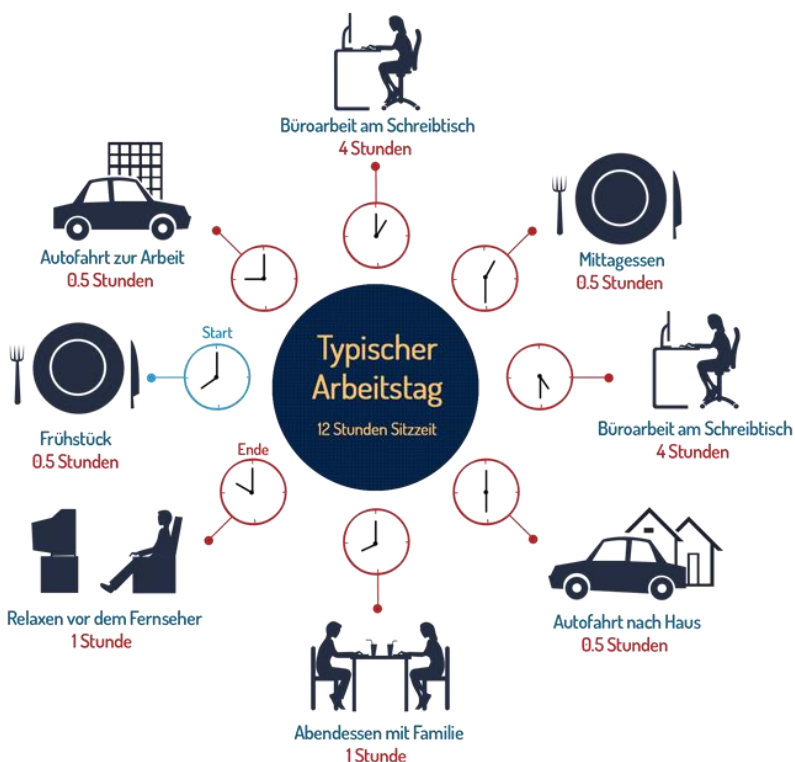
– Manfred Hinrich

Hast Du manchmal das Gefühl, dass Du Dich im Alltag viel zu wenig bewegst, weil die Zeit es nicht zulässt? Bist Du teilweise so vertieft in Deine Arbeit, dass Du stundenlang in derselben Position

verharrest?

Keine Angst, mit diesem Problem bist Du nicht alleine. Eine Studie der TK-Krankenkasse zum Thema „Bewegungsverhalten der Menschen in Deutschland“ ergab, dass heutzutage fast jeder zweite Deutsche im Sitzen arbeitet.

42% der Erwerbstätigen bewegen sich dabei täglich weniger als eine halbe Stunde, obwohl sie durchschnittlich 9,6 Stunden im Sitzen verbringen. Ein erschreckendes Ergebnis, findest Du auch?



Kein Wunder, dass 64% der Büroarbeiter einen ständigen Bewegungsdrang verspüren.

Der hektische Arbeitsalltag lässt uns leicht vergessen, wie wichtig ausreichende Bewegung für die Gesundheit ist. Während unsere Vorfahren teilweise den ganzen Tag körperliche Arbeit verrichteten, verschiebt sich die Tendenz heutzutage in das komplette Gegenteil:

Wir leiden unter ansteigendem Bewegungsmangel. Und das schlägt sich auf unsere Gesundheit nieder.

Denn Dein Körper war genetisch nie darauf ausgerichtet, übermäßig viel Zeit im Sitzen zu verbringen. Den Entwicklungen der technologisierten Gesellschaft kann Dein Körper längst nicht mehr standhalten.

6 Stunden am Tag solltest Du maximal sitzen – das empfehlen die Ärzte. Nach umfangreicher Recherche haben wir allerdings herausgefunden, dass selbst 6 Stunden schon zu viel Sitzzeit sind, die Du unbedingt mit regelmäßigen Bewegungspausen unterbrechen solltest.

Wer sich nicht daran hält, muss mit den Folgen kämpfen: Herzerkrankungen, ständige Rücken- und Nackenverspannungen, verminderte Produktivität, Gewichtszunahme oder sogar Depressionen. Unsere Infografik [„Sitzen kann tödlich sein“](#) zeigt Dir weitere spannende Fakten zu den gesundheitlichen Risiken auf.

Im Büro solltest Du **höchstens 60% Deiner Arbeitszeit sitzen**. Wie Du diese 60% erreichen kannst, ohne viel Zeit zu verlieren, möchte ich Dir anhand 18 hilfreicher Tipps zeigen. Mit diesen kannst Du ab sofort mehr Bewegung in Deinen Arbeitsalltag integrieren.

Denke immer daran: Bereits kleine Veränderungen haben großen Einfluss auf Deine Gesundheit und deinen Schlaf.



Am besten tastest Du Dich langsam, aber sicher an die 18 Tipps heran. Versuche jede Woche mindestens drei bis vier Tipps in Deinen Alltag einzubringen und Dich stetig zu steigern.

Gemeinsam können wir Die Bewegungsschranke besiegen! :)

Bevor es losgeht, möchte ich Dir nochmals kurz verdeutlichen, welche Vorteile Bewegung für Deine Gesundheit hat, damit Du einen motivierten Start hinlegen kannst und erfährst, wie es mit der Arbeitssituation in Bezug auf gesundheitliche Aspekte in Deutschland aussieht.

## **Warum ist ausreichende Bewegung am Arbeitsplatz wichtig?**

Laut der Weltgesundheitsorganisation reichen wöchentlich etwa 150 Minuten leichte körperliche Aktivitäten oder 75 Minuten Sport aus, um sich fit zu halten.

Der Deutsche Olympische Sportbund hat kürzlich in ihrem Informationsprospekt „Bewegt im Betrieb“ einige nennenswerte wissenschaftliche Argumente für mehr Bewegungspausen am Arbeitsplatz hinterlegt:

- **Steigerung der Konzentration:**

Bei regelmäßigen Bewegungspausen wird das Gehirn verstärkt durchblutet und kann mehr Sauerstoff aufnehmen. Dadurch steigert sich Deine Konzentration, sodass Du gleich produktiver bei der Arbeit ist

- **Schutz des Herz-Kreislauf-Systems und Stoffwechsels:**

Ausreichende körperliche Aktivitäten schützen Dich vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, da Bewegung die Funktionstüchtigkeit des Herz-Kreislauf-System ankurbelt.

- **Stärkung des Immunsystems:**

Sport an der frischen Luft kurbelt Deine Durchblutung an, bringt Deinen Kreislauf in Schwung und aktiviert Deine Abwehrkräfte (durchaus effektiver als Actimel ;)). Du wirst resistenter gegen Infektionskrankheiten.

- **Ausgleich zu einseitigen Belastungen:**

Verspannungen werden oftmals durch einseitige Belastungen und falsche Körperhaltungen verursacht. Bewegung wirkt entstandenen Schmerzen entgegen und beugt diesen vor.

- **Selbstsichere Körperhaltung:**

Menschen, die sich häufiger bewegen, nehmen automatisch eine selbstbewusstere und aufrechte Körperhaltung ein, da sie ein besseres Gefühl für ihren Körper entwickeln. Hingegen wirken zusammengesackte Leute unsicher – wer möchte zudem mit Mitte 30 schon aussehen wie ein brüchiger Stein?

- **Bewegung lässt Dich wacher aussehen und strahlt Glückshormone aus:**

Bei längerer Bewegung bildet Dein Zwischenhirn Endorphin und Serotonin, welche Glücksgefühle in Dir auslösen. Auch Tageslicht und frische Luft hellen Deine Stimmung auf und lassen dich strahlen!

## **Wie stellen sich Deutsche den idealen Arbeitsplatz vor und wie sieht es in der Realität aus?**

Wenn Du an Deinen Arbeitsplatz denkst, fallen Dir auf den gesundheitlichen Aspekt bezogen, einige Sachen auf, die Du verbessern würdest?

In der Studie der Techniker Krankenkasse wurden hinsichtlich der Frage, wie ein gesundheitsförderlicher Arbeitsplatz aussehen sollte, Berufstätige interviewt, die ihre Verbesserungsvorschläge konkretisieren sollten.

Folgende Ergebnisse wurden vermerkt:

- 44% der Befragten wünschten sich einen ergonomischeren Arbeitsplatz, der z.B. Stehschreibtische, Balancekissen oder Gymnastikbälle bietet
- 37% fehlten Gesundheitskurse in ihrem Unternehmen

- 30% wünschten sich bessere Abstellmöglichkeiten für ihr Fahrrad
- 22% der Erwerbstätigen mangelte es an ausreichenden betrieblichen Sportkursen und speziellen Räumen für Bewegungspausen
- 20% empfanden die Unterstützung und Toleranz seitens ihrer Arbeitgeber rund um das Thema Bewegung im Arbeitsalltag unzureichend
- 19% fehlten organisierte Arbeitspausen, welche die Bewegung fördern
- 18% wünschten sich gegenseitige Motivation unter Kollegen für mehr Bewegung

Die Wirklichkeit lässt allerdings einiges zu wünschen übrig: Nur 13% der Berufstätigen können sich mit einer ergonomischen Ausstattung am Arbeitsplatz glücklich schätzen.

Fakt ist, dass die ergonomische Ausstattung im Büro größtenteils von der Einkommensklasse abhängt. Je besser bezahlt ein Job ist und je mehr finanzielle Mittel ein Unternehmen zu Verfügung hat, desto ergonomischer der Arbeitsplatz.

Ich finde das ganz schön erschütternd, da Gesundheit nicht käuflich sein sollte. Auch kleinere Unternehmen könnten besser auf die Gesundheit ihrer Arbeitnehmer achten – denn ein Gymnastikball und kurze gemeinsame Workouts zwischen den Arbeitszeiten kosten nicht die Welt – nur ein wenig Umstellung, mit der man sich eine Menge Frust und Krankheiten ersparen könnte.

Ganz davon abgesehen lohnt sich die ergonomische Ausstattung für Unternehmen finanziell alleine schon deswegen, weil der Arbeitnehmer weniger Tage fehlen würde. Denn ein häufiger Grund für Fehltag sind oftmals Rückenbeschwerden, die den Arbeitnehmer arbeitsunfähig machen.



Eine häufige Ursache für Krankschreibungen sind Rückenschmerzen. Ein ergonomischer Arbeitsplatz könnte das Problem vermindern.

Weiterhin gab nur jeder 8. Arbeitnehmer an, dass sein Arbeitsplatz ausreichend gesundheitsförderlich sei. Viele Angestellte fühlten sich von ihrem Chef missverstanden und vernachlässigt, wenn es um die Unterstützung von mehr Bewegung ging.

Dabei ist es kein Kunststück, mehr Bewegung in den Büroalltag zu integrieren. Du kannst das auch. Mit wenig Aufwand und ohne finanzielle Hilfsmittel.

**Ich wende diese 18 Tipps selbst jeden Tag an – und kann mich seitdem nur noch selten über Verspannungen beklagen.**

Bist Du bereit? Dann lass uns loslegen!

## **18 einfache Gewohnheiten für mehr Bewegung am Arbeitsplatz**

### **1 Wechsele häufiger Deine Sitz- und Stehpositionen**

Diese sind mindestens genauso wichtig, wie eine [gesunde Körperhaltungen](#). Denn selbst, wenn Du eine optimale, aufrechte Sitz- oder Stehposition gefunden hast, kann sich Dein Körper bei einseitigen Positionen schnell versteifen.

Forschungsergebnissen nach, sollten Bewegungsabläufe während des Arbeitens wie folgt aussehen:

60% dynamisches Sitzen, 30% Stehen und 10% herumlaufen

Wechselst Du öfter zwischen den einzelnen Sitz- und Stehpositionen, sei es Dir gegönnt, auch mal kurze Zeit auf Deinem Stuhl „zu lümmeln“. ;)

Die goldene Regel ist hier: Je häufiger ein Wechsel zwischen den einzelnen Positionen stattfindet, desto besser. Achte allerdings darauf, mindestens 3-4 Mal die Stunde die Stellungen zu wechseln und niemals länger als 40 Minuten in einer Position zu verharren.

## **2 Lege regelmäßige Bewegungspausen ein**

Kennst Du das, wenn es Dich nach langem Sitzen plötzlich in den Füßen kribbelt und Du das Ge-fühl hast, sofort aufstehen oder herumtanzen zu müssen?

Mein Tipp: Tu es! Lass Deine Arbeit kurz liegen und drehe eine Runde um das Bürogebäude. Oder laufe kurz die Gänge auf und ab.

Du wirst merken, wie gut es Deinem Körper und Deiner Konzentration tut, wenn Du Dich häufiger bewegst.

Ich mache täglich während der Arbeit jede Stunde einen kurzen Spaziergang und dehne mich für ein paar Minuten, um Verspannungen entgegenzuwirken.

Habe keine Angst, dass Du dadurch unnötig Zeit verlierst – ganz im Gegenteil erhöht sich durch ausreichende Bewegung nachweislich Deine Produktivität.

## **3 Richte Deinen Arbeitsplatz dynamischer ein**

Gestalte Deinen Arbeitsplatz so, dass Du Dich während des Arbeitens häufig bewegen musst.

Stelle zum Beispiel Deine Wasserflasche weiter weg von Deinem Schreibtisch, sodass du jedes Mal, wenn Du trinken möchtest, aufstehen musst.

Gleiches gilt auch für den Papierkorb. So kannst Du entweder Deine Wurftechnik ausfeilen, oder Du musst gezwungenermaßen aufstehen, um Deinen Müll zu entsorgen.

Achtung: Beim Werfen bitte nicht auf die Kollegen zielen (außer, sie haben es verdient ;))!

## **4 Nimm viel Flüssigkeit zu Dir**

Trinken fördert nicht nur Gänge zur Toilette, sondern verhilft Dir auch zu mehr Produktivität. Beispielsweise sorgt Wasser für erhöhte Konzentration und bekämpft darüber hinaus Müdigkeit.

Wusstest Du, dass Dein Gehirn zu 80% aus Wasser besteht? Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist nicht nur wichtig für eine gute Sauerstoffversorgung des Gehirns, sondern auch für die Durchblutung Deines Körpers.

Trinkst Du zu wenig, macht sich das direkt in Deinem Denkkapazität bemerkbar. Die Ideen gehen aus und Du kannst nicht mehr fokussiert arbeiten. Bereits ein Flüssigkeitsverlust von 2% schlägt sich auf Dein Gemüt aus. Die Folge: Abgeschlagenheit.

Greifst Du dann auch gerne zum beliebten Wachmacher-Getränk Kaffee?

Versuche es das nächste Mal lieber mit mehr Wasser. Denn Kaffee hat nur einen kurzzeitig aufpushenden Effekt. Letztendlich kann sich der Kaffeegenuss sogar negativ auf Deine Leistungsfähigkeit auswirken.

## **5 Telefoniere im Stehen oder Umhergehen**



Führst Du während der Arbeit häufig geschäftliche Telefonate?

Dann nehme Dir ab jetzt vor, nur noch im Stehen zu telefonieren. Alternativ kannst Du auch das Bürozimmer verlassen und während des Telefonierens einen kleinen Spaziergang machen, falls Du gerade keine Notizen griffbereit haben musst.

Im Stehen klingt Deine Stimme gleich viel selbstbewusster und Du bist präserter.

## **6 Entfalte Deine Kreativität im Stehen oder Umhergehen**

Manchmal fühlt sich der Kopf nach längerer Zeit unheimlich leer an. Falls Dich eine Blockade daran hindern sollte, kreative Ideen zu entfalten, versuche doch mal, im Stehen oder Laufen neue Konzepte zu entwerfen.

Oftmals ist die äußere Umgebung sehr hilfreich, um auf kreative Gedanken zu kommen. Während des Laufens kannst Du Deine Gedanken fließen lassen, denn ein Spaziergang wirkt sehr beruhigend. Dein Kopf wird frei für neue Ideen.

## 7 Halte Meetings im Stehen oder Gehen

Statt am Konferenztisch zu sitzen, könntest Du Deinen Kollegen oder Deinem Chef/Deiner Chefin (falls Du nicht selbst eine/r bist) vorschlagen, eure Meetings ab jetzt im Stehen abzuhalten.

Falls Du in einem kleineren Unternehmen arbeitest, könnt ihr auch während der Meetings spazieren gehen. Das schweißt euer Team zusammen, denn durch gemeinsame Rituale tragt ihr zu einer un-verkennbaren Identität des Teams bei und unterscheidet euch von anderen Unternehmen.

Wir von Ergotopia halten unsere Meetings auch nur noch im Stehen oder während Spaziergänge ab. Das lockert ein wenig die Stimmung und zugleich den ganzen Körper. ;)

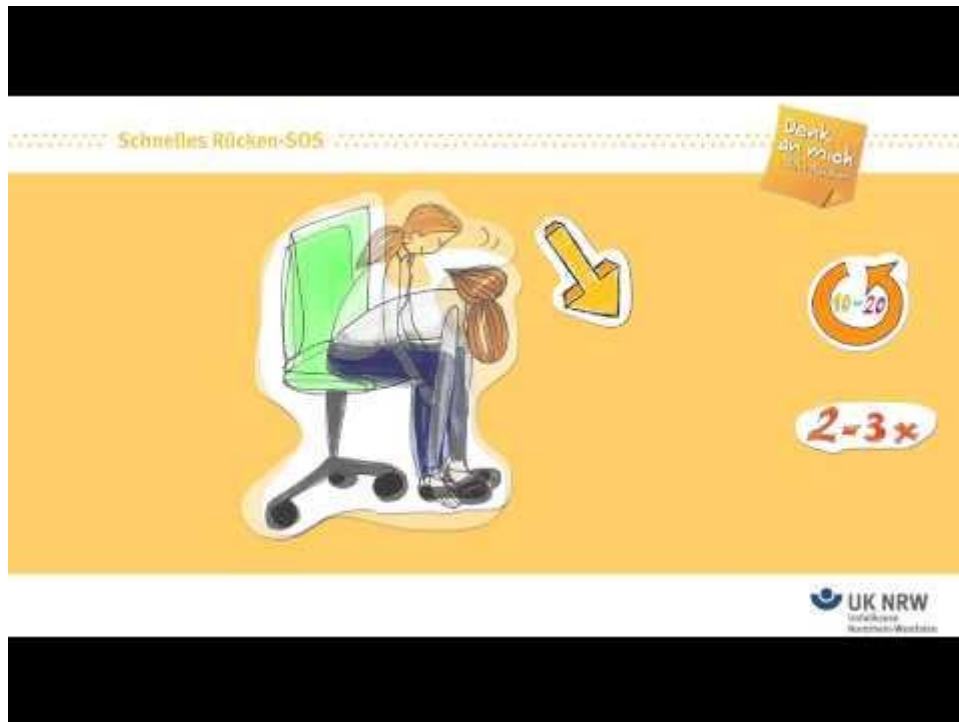
## 8 Mache Übungen, die gegen Verspannungen helfen

Mach' Dich mal locker! Der ganze Stress und das lange Sitzen können ganz schön auf die Muskulatur gehen und für Versteifungen sorgen.

Während meiner Arbeitszeit mache ich ab und an kleine Büro-Workouts, die mir helfen, Verspannungen loszuwerden.

Hier sind meine drei Video-Tipps für Dich, die Dich ebenfalls während der Arbeit fit halten:





## 9 Parke das Auto weiter weg oder steige eine Station früher aus

Du hast keine andere Möglichkeit, als mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem Auto zur Arbeit zu kommen?

Keine Angst, trotz knapper Zeit kannst Du Deinem Körper trotzdem etwas Gutes tun und Dir die Beine vertreten.

Ich steige sowie vor als auch nach der Arbeit meistens eine Station früher aus und laufe den Rest zu Fuß. Manchmal kommt man sogar schneller ans Ziel, da man zu den Rush-Hour-Zeiten häufig im Stau steckt oder die Bahnen/Busse total überfüllt sind und es zu Verspätungen kommt.

Mit dieser Methode kannst Du ein wenig Abwechslung in den Alltag bringen. Noch dazu wirkt ein kleiner Spaziergang unheimlich vitalisierend.

Das letzte Mal habe ich nach Feierabend auf dem Weg zur S-Bahn einen freiwilligen Mitarbeiter von Food Sharing getroffen, mit dem ich ein nettes Gespräch angefangen habe.

Auf dem Weg entdeckt man auch oftmals viele Kleinigkeiten, die einem vorher nicht aufgefallen wären:

Wunderschöne bunte Blumen am Wegrand, neue Gebäude, interessante Hausfassaden oder ein neuer Einrichtungsladen. All die kleinen Dinge finden im hektischen Alltag oft keinerlei Beachtung – dabei lassen sie Dich so gut den Alltagsstress vergessen.

## 10 Bleibe in öffentlichen Verkehrsmitteln stehen

Darüber wird sich bestimmt auch die eine oder andere ältere Dame oder älterer Herr freuen. Auf der Arbeit wirst Du noch lange genug Sitzen.



Noch dazu kannst Deinen Gleichgewichtssinn trainieren. Das ist bei manchen Busfahrern gar nicht mal so einfach...

## **11 Fahre bei schönem Wetter mit dem Fahrrad zur Arbeit**

Ärgerst Du Dich häufig über den stockenden Arbeitsverkehr?

Lasse Dein Auto zur Abwechslung mal stehen, falls Deine Arbeit nicht gerade mehr als eine Stunde entfernt liegt.

Denn mit dem Auto zur Arbeit zu fahren verstärkt oftmals den Stress (den man während der Arbeitszeit ohnehin schon häufig hat), Hektik und Umweltverschmutzung.

Mit dem Rad bist Du noch dazu ab und an schneller und kannst dem Straßenverkehr teilweise entgehen. Denn in der Stadt fährt man häufig im Schnitt nur 20km/h und wenn Du dann noch die ganzen roten Ampeln mitrechnest, lohnt es sich viel eher, auf das Auto zu verzichten.

Sehe das Radfahren als ein kleines Ausdauertraining und Workout für Deine Beinmuskulatur. Beim Radfahren wird zudem Dein Kreislauf angeregt.

Eine Studie der University Stanford zeigte, dass Fahrradfahrer bei der Arbeit viel weniger gestresst sind, als wenn sie mit dem Auto fahren und den Tag über entspannter sind.

Also ab auf den Sattel mit Dir! ;)

## **12 Benutze die Treppe statt den Aufzug**

Kräftige Deine Oberschenkel und Deinen Po und verzichte ab jetzt immer auf den Aufzug!

Treppensteigen ist das perfekte Workout für Zwischendurch. Anfangs mag es etwas anstrengend sein, aber nach einer Zeit gewöhnt sich Dein Körper daran und Du wirst die Stufen mit Leichtigkeit besiegen!

Falls Dein Büro in einem höheren Stockwerk liegt, kannst Du Dir vornehmen, ab jetzt immer vier Etagen vorher auszusteigen und den Rest zu laufen.

## **13 Motiviere Deine Mitarbeiter zu gemeinsamen Bewegungsabläufen**

Manchmal fällt es uns schwer, den inneren Schweinehund zu besiegen – gerade, wenn es um Sport und Bewegung geht. Hat man allerdings einen Partner, der mitmacht, fällt es einem gleich viel leichter, sich zu motivieren und das Vorgenommene tatsächlich durchzuziehen!

Frage Deine Arbeitskollegen, ob sie Lust auf gemeinsame Bewegungs-Rituale haben. Beispielsweise könnt ihr euch vornehmen, in jeder Mittagspause ein kleines Workout zu machen oder gemeinsam spazieren zu gehen.

Spornt euch gegenseitig an und haltet euch gemeinsam fit!

## **14 Benutze Desktop-Reminder für mehr Bewegung**

Falls Du sicher sein möchtest, nicht zu vergessen, Dich zwischen dem langen Sitzen auch mal zu bewegen, downloade Dir einen Desktop-Reminder für mehr Bewegung.

Der [Bildschirmschoner](#) „Pauls Schreibtisch-Übungen“ wurden speziell vom Bundesministerium für Gesundheit entwickelt. Dieser bietet 5 unterschiedliche Übungen, um etwas Bewegung in Deinen Alltag zu integrieren:

Es gibt Übungen für die Halswirbelsäule, für den Schultergürtel, für die Brustwirbelsäule, die Lendenwirbelsäule und für Arme, Hände und Finger.

## 15 Arbeite im Stehen, falls Du einen Stehschreibtisch hast

Schmerzt Dir nach längerem Sitzen häufig der Rücken oder Dein Nacken? Hast Du das Gefühl, dass Dir oftmals die Zeit fehlt, um Zwischendurch Büro-Workouts zu machen?

Dann wäre ein [höhenverstellbarer Schreibtisch](#) genau das Richtige für Dich.

Ein Steh-Sitz-Schreibtisch erhöht nicht nur nachweislich Deine Produktivität, sondern verbrennt daneben auch noch Kalorien, regt Deinen Stoffwechsel an, beugt Verspannungen vor und aktiviert die Muskelaktivität in Deinen Beinen.

Es gibt noch viele weitere Vorteile, die ein höhenverstellbarer Schreibtisch bietet.



Wichtig ist es allerdings, auch während des Stehens ab und zu das Gewicht zu verlagern und nicht in einer einzigen Körperposition zu verharren.

Unser Büro hat ebenfalls höhenverstellbare Schreibtische. Ich hätte anfangs nie gedacht, wie effektiv so ein Stehpult sein kann. Doch es entlastet den Körper enorm, hin und wieder zwischen Sitzen und Stehen zu wechseln.

Noch dazu lässt es sich dadurch viel länger auf der Arbeit aushalten. ;) Die Arbeit macht mit erhöhter Konzentration und integrierter Bewegung gleich viel mehr Spaß!

Falls Du nun von den Vorteilen eines höhenverstellbaren Schreibtisches überzeugt bist, erfährst Du in [diesem Artikel](#), wie Du Deinen Arbeitgeber mit guten Argumenten davon überzeugst.

Viel Erfolg!

## **16 Mache nach jeder Mittagspause einen kleinen Verdauungs-Spaziergang**

Wer kennt nicht das träge Gefühl nach einem deftigen Mittagessen in der Kantine. Am liebsten würde man sich gleich unter den Tisch legen und einen rekordverdächtigen Power-Nap hinlegen.

Das ist allerdings nicht immer hilfreich, denn nach dem Schlafen mit vollem Magen fühlt man sich oftmals noch müder und demotivierter. Gerade dann, wenn man zu viel gegessen hat.

Mache stattdessen lieber einen kleinen Verdauungs-Spaziergang an der frischen Luft und nimm Deinen Kollegen mit.

Danach wirst Du dich wieder erholt genug für die Arbeit fühlen.

## **17 Ziehe während des Sitzens oder Stehen die Fußspitzen an oder hebe Deine Beine hoch**

Für mehr Bewegung im Büro musst Du nicht zwangsläufig Deine Arbeit unterbrechen.

### **Zwei kleine Workout-Tipps:**

1) Ziehe während des Sitzens oder Stehens die Fußspitzen unter angespannter Bein- und Gesäß-muskulatur an.

2) Hebe Deine Beine unter dem Tisch hoch und halte diese Position für einige Sekunden an.

Wiederhole diese Übungen mehrmals am Tag. So kannst Du während des Arbeitens Deine Muskulatur trainieren und vor ihrer Erschlaffung vorbeugen.

## **18 Hole Dir einen Kalender speziell für Bewegungen**

Diese Anschaffung wäre sinnvoll, wenn Du überprüfen möchtest, ob Du Dich täglich wirklich genügend bewegt hast.

Dort kannst Du dann nicht nur eintragen, wie lange Du Dich bewegt hast, sondern auch welche Übungen Du gemacht hast, um Dich fit zu halten.

Falls Du Dich motivieren möchtest, kannst Du auch eine Bewegungswoche vorplanen und dir Notizen machen, welche Übungen Du an jeweiligen Tagen machen möchtest. Trage auch Verdauungsspaziergänge oder Wege zur Arbeit ein.

Dadurch wirst Du viel bewusster an Deine Gesundheit denken! :)

## **Fazit: Lege noch heute los!**

Falls Du zu den 42% der Erwerbstätigen gehörst, die sich täglich weniger als eine halbe Stunde bewegen, hoffe ich, dass Dir dieser Artikel helfen wird, diese 42% zu durchbrechen.

Hier nochmal eine übersichtliche Checkliste, die Du schnell während der Arbeit durchlesen kannst, um die Tipps direkt in die Tat umzusetzen:

- Wechsele häufiger Deine Sitz- und Stehpositionen
- Lege regelmäßige Bewegungspausen ein
- Richte Deinen Arbeitsplatz dynamischer ein
- Nimm viel Flüssigkeit zu Dir
- Telefoniere im Stehen oder Umhergehen
- Entfalte Deine Kreativität im Stehen oder Umhergehen
- Halt Meetings im Stehen oder Gehen
- Mach Übungen, die gegen Verspannungen helfen
- Parke das Auto weiter weg oder steige eine Station früher aus
- Bleibe in öffentlichen Verkehrsmitteln stehen
- Fahre bei schönem Wetter mit dem Fahrrad zur Arbeit
- Benutze die Treppe statt den Aufzug
- Motiviere Deine Mitarbeiter zu gemeinsamen Bewegungsabläufen
- Benutze Desktop-Reminder für mehr Bewegung
- Mach nach jeder Mittagspause einen kleinen Verdauungs-Spaziergang
- Ziehe während des Sitzens oder Stehens die Fußspitzen an oder hebe Deine Beine hoch
- Hole Dir einen Kalender speziell für Bewegungen

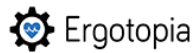
Denke immer daran, dass Deine Gesundheit stets Vorrang hat – egal, wie viel du gerade bei der Arbeit zu tun hast und was Dein Chef sagt. Ausreichende Bewegung ist das A&O für Deinen Körper und für eine gesunde Psyche.

Wie sagte Shakespeare so schön?

## ZITAT

Unser Körper ist ein Garten  
und unser Wille der Gärtner

- WILLIAM SHAKESPEARE -



Wende ab heute jeden Tag einige der Tipps an und gestalte Dein Leben bewegter und fröhlicher! Ich weiß, Du kannst es schaffen! :)

Nun möchte ich noch drei Dinge von Dir wissen:

Wenn Du eine Sache an Deinem Arbeitsplatz verändern würdest, was wäre das? Wie viel bewegst Du Dich täglich? Und hast Du weitere Tipps für einen bewegteren Büroalltag?