

Das kleine Büro-Workout

Verspannungen, Kopf- und Rückenbeschwerden – wer viel vor dem Bildschirm sitzt, sollte vorbeugen

Wer kennt das nicht: Da arbeitet man konzentriert an einem Projekt – so lange bis der Kopf dröhnt oder der Rücken schmerzt. Zu langes Sitzen vor dem Computer ist nicht gesund. Schon Kleinigkeiten können aber Abhilfe bei nervigen Verspannungen schaffen, weiß Dr. Andreas Pingsmann. Er ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie in der Havelklinik in Berlin. Er erklärt, worauf Bildschirm-Arbeiter achten sollten.

Was hilft gegen Kopfschmerzen im Büro, zum Beispiel von zu langem Monitor-gucken?

Oftmals treten durch Büroarbeit sogenannte Spannungskopfschmerzen auf, die unter anderem auf eine verspannte Nackenmuskulatur zurückzuführen sind. Ein Wechsel der Kopfhaltung bei der Bildschirmarbeit ist daher wichtig. Sowohl eine längere Beugung der Halswirbelsäule, wie es beim Blick nach unten üblich

ist, als auch eine längere Streckung der Halswirbelsäule, wie etwa beim Blick nach oben, sind zu vermeiden. Halbschräg, beinahe flach stehende Bildschirme sind besonders nackenschonend – und damit auch förderlich, um Kopfschmerzen zu vermeiden.

Was kann man gegen einen verspannten Nacken machen?

Neben dem gelegentlichen Wechsel der Kopfhaltung sind auch Dehnungsübungen hilfreich. Dazu wird der Kopf leicht zur Seite und nach vorne geneigt, während der gegenseitige Arm leicht nach unten zum Boden gezogen wird. Zudem sollten hängende Schultern vermieden werden, weil deren Last zusätzlich von der Nackenmuskulatur kompensiert werden muss. Dazu hilft es, die Schulterblätter nach hinten zu kreisen oder nach hinten zusammen zu ziehen. Auch in seiner Freizeit kann man vorbeugen: Ein regelmäßiges Ausdauertraining wie Joggen, Nordic Walking oder insbesondere Ru-



Ein großer Gymnastikball im Büro kann zu einer gesünderen Körperhaltung beitragen, vor allem, wenn man auf ihm sitzt.

den stärkt die gesamte Körpermuskulatur, fördert die Durchblutung und führt so langfristig zu weniger Verspannungen.

Was hilft gegen verspannte Schultern?

Die bereits genannten Übungen sind auch hierbei allesamt hilfreich. Darüber hinaus können Beschäftigte im Büroalltag immer mal wieder den gestreckten Arm mit der gegenseitigen Ellenbeuge schräg über die Brust ziehen – beide Arme im Wechsel.

Kann man Rückenschmerzen

nach zu langem Sitzen vorbeugen?

Natürlich! Regelmäßiges Aufstehen und Umhergehen, etwa um Ordner zu holen oder kurze Gespräche zu führen, sind hilfreich und sorgen für Abwechslung in Bewegung und Körperhaltung. Regelmäßiges Anspannen der Gesäß- und Bauchmuskeln stärkt zudem die Muskeln in diesem Bereich und beugt damit Rückenschmerzen vor.

Was kann man tun, wenn die Beine schmerzen oder kribbeln?

Hierbei helfen Auf- und Abwärtsbewegungen der Füße im Sprunggelenk. Die sogenannte Wadenpumpe fördert den Rückstrom des Blutes zum Herzen und damit die Durchblutung der Beine. Aber auch an dieser Stelle kann noch einmal das Aufstehen und Umhergehen zur Durchblutungsförderung genannt werden. Bei häufig geschwollenen Füßen und Unterschenkeln kann es sich allerdings auch um eine Venenfunktionsstörung handeln, die von einem Arzt abgeklärt und behandelt werden sollte.

KAUFMÄNNISCHE BERUFE

Wir sind ein Zustellunternehmen (Tageszeitungen u. Anzeigenblätter) in den Bezirken Prenzlauer Berg, Weißensee und Pankow und suchen einen Mitarbeiter zur Unterstützung im Büro.

Büromitarbeiter M/W/D in Teilzeit (30 Std./Woche)

Sie haben eine abgeschlossene kaufmännische oder vergleichbare Ausbildung und erste Berufserfahrung im Bereich Personalbetreuung.

Sie können sicher mit MS Office umgehen, sind kommunikationsfähig und haben Freude am Umgang mit Menschen. Sie verfügen über Durchsetzungsvermögen und eine gewissenhafte, lösungsorientierte Arbeitsweise und beherrschen deutsch in Wort und Schrift.

Zu Ihren Aufgaben gehört die Unterstützung der Disponenten bei der Personaleinsatzplanung, der Akquise von Personal und den damit verbundenen administrativen Aufgaben.

Eine gute Einarbeitung wird Ihnen den Start erleichtern.

Dann freuen wir uns auf Ihre schriftliche Bewerbung.

**ZIP – Zustellung Prenzlauer Berg GmbH
z. H. Herrn Unbehaun
Gehringstraße 53 • 13088 Berlin
E-Mail: gerald.unbehaun@berlinlastmile.de**

Technischer MA/in f. allgemeine Büroarbeit zur Festanstellung im Landschaftsbau gesucht.
☎ (0 33 28) 3 09 04 30



Für unsere modernen Bäcker-Cafés suchen wir:

Verkäufer/innen

Ihre Bewerbung senden Sie bitte an:
Der Bäcker FeiHL Berlin
Wolfener Str. 29, 12681 Berlin
info@feihl-berlin.de

Telefonieren und Geldverdienen. Verlag sucht Teilzeitkraft als Terminierer/in für Anzeigenkunden. Überzeugen Sie uns unter d. Ruf-Nr.: 030/29371559 oder bewerbung@berlin-broschueren.de

**Zukunftschance!
Ihr Stellenmarkt
im Berliner Kurier**



**Anzeigenannahme:
030 2327-50**

Ihre Spende für die Natur!

Helpen Sie dem WWF beim Schutz der Lebensräume bedrohter Tierarten weltweit. **Mehr Infos: wwf.de**
IBAN: DE39 5502 0500 0000 0020 00
Bank für Sozialwirtschaft Mainz
BIC: BFSWDE33MNZ