

## Fit und konzentriert im Job

### Mit Pausen und kleinen Übungen den Arbeitsalltag gesünder gestalten

**München, 21.04.2015.** Ob in der Werkstatt, im Büro oder dem Geschäft – so mancher Arbeitstag scheint durch viele Termine, neue Aufgaben und Gespräche zu wenige Stunden zu haben. Die Versuchung, die Mittagspause durchzuarbeiten um dadurch mehr Zeit zu gewinnen, ist groß. Oft wird aber außer Acht gelassen, dass kleine Pausen und bewusste Trainingseinheiten für die Konzentration und vor allem die Gesundheit unverzichtbar sind. Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK gibt Tipps, wie man „bewegte“ Auszeiten gestalten und in seinen Arbeitsalltag integrieren kann.

### Dem Kopf „Freiraum“ geben

Gerade in der wärmeren Jahreszeit sollte man so oft wie möglich die Mittagspause an der frischen Luft verbringen. „Das macht den Kopf frei, gibt neue Energie und fördert Konzentration und Kreativität“, erklärt Beate Landgraf, psychologische Beraterin bei der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK und ergänzt: „Dem Arbeitsplatz kurz den Rücken zu kehren und die Pause im Freien zu verbringen, ist die bestmögliche Variante, die Mittagspause sinnvoll zu nutzen.“ Und das nicht nur, weil durch Pausen das Risiko eines Arbeitsunfalls sinke und Bewegung als Ausgleich für das viele Sitzen wichtig sei, sondern auch, weil frische Luft und ein bisschen Sonnenschein – natürlich in Maßen – viel für die Gesundheit tun könnten.

Sonne hilft dem Körper das für den Knochenbau und das Immunsystem wichtige Vitamin D zu bilden. Zudem produziert der Körper bei Sonnenschein vermehrt Serotonin, das als Glückshormon bekannt ist. Es sorgt für ein Plus an Ausgeglichenheit und Aktivität. Ob gemeinsame Mittagspause oder fünf Minuten an der Kaffeemaschine: „Pausen sollte man mit den Kollegen verbringen und die Zeit für private Gespräche nutzen, um eine Auszeit vom Geschäftlichen zu nehmen und so im Anschluss aufmerksamer weiterarbeiten zu können“, führt SBK-Expertin Landgraf aus und ergänzt: „Bei den Pausen gilt: Mehr ist auch mehr. Besser als eine große Pause und lange Arbeitsphasen ist es, viele kleinere Pausen einzulegen, und so den Arbeitsalltag regelmäßig zu unterbrechen.“

### Keine Chance den schweren Beinen

Oft unterschätzt sind auch die Folgen des Stillsitzens während der Arbeit: Jede fünfte Frau und jeder sechste Mann in Deutschland leiden mittlerweile an einer fortgeschrittenen chronischen Venenerkrankung.<sup>1</sup> Die gute Nachricht: Einem Venenleiden kann man vorbeugen. Das A und O ist Bewegung zur Stärkung der Beinmuskulatur. Leichter Ausdauersport ist besonders zu empfehlen. Aber auch im Berufsalltag kann man viel für seine Venen tun, wenn man im Büro zum Beispiel konsequent Treppen steigt statt den Lift zu nehmen. Unterstützen kann dabei eine Faustregel, die sogenannte „3L-3S-Regel“: Lieber Laufen und Liegen - Statt Sitzen und Stehen.

1) Quelle: Deutsche Venen-Liga e.V.

## Übungen für den Büroalltag

„Es gibt viele kleine Übungen, um einem Venenleiden auch während der Arbeitszeit vorzubeugen“, erklärt Jonas Nienaber, Sportwissenschaftler bei der SBK: „So kann man beispielsweise am Bürotisch sitzend jedes Bein im Wechsel ausstrecken, den Fuß im Sprunggelenk anziehen und wieder strecken. Eine andere Übung: Im Sitzen beide Beine auf die Zehenspitzen stellen und wieder zügig aktiv auf den Boden absetzen. Beide Übungen können mehrfach täglich zehn- bis zwanzigmal wiederholt werden.“

## Über die SBK:

Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist eine der größten Betriebskrankenkassen Deutschlands und gehört zu den 20 größten gesetzlichen Krankenkassen. Als geöffnete, bundesweit tätige gesetzliche Krankenkasse versichert sie mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.600 Mitarbeitern in über 100 Geschäftsstellen.

Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt heute ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So wurde die SBK 2013 zum zweiten Mal in Folge „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“ und hat 2015 den Deutschen Servicepreis erhalten. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2014 erneut einen Spitzenplatz bei der Kundenzufriedenheit. 2015 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ zum achten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen. Bei der Initiative „Bayerns Beste Arbeitgeber 2015“, initiiert von Great Place to Work® Deutschland, dem Demographie Netzwerk e.V. (ddn) und dem ZEIT-Verlag, erreichte die SBK den vierten Platz in der Kategorie „Unternehmen über 1.000 Beschäftigte“.

## Für Rückfragen:

SBK

Kathrin Schmechel

Stab Unternehmenskommunikation

Heimeranstraße 31

80339 München

**Telefon:** +49 (0) 89 62700-710

**E-Mail:** [kathrin.schmechel@sbk.org](mailto:kathrin.schmechel@sbk.org)

**Internet:** [www.sbk.org](http://www.sbk.org)

## Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:



[www.sbk.org](http://www.sbk.org)



[www.facebook.com/sbk](https://www.facebook.com/sbk)



[twitter.com/Siemens\\_BKK](https://twitter.com/Siemens_BKK)