

## Fünf einfache Tipps für einen starken Rücken am Arbeitsplatz

28.04.2015, 18:20 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Birgit Terletzki*

---



Birgit Terletzki

Stressbewältigungstrainerin Birgit Terletzki nennt Übungen, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen

Wie man trotz sitzender Tätigkeiten für einen gesunden und starken Rücken am Arbeitsplatz sorgt, verrät Stressbewältigungstrainerin und Buchautorin Birgit Terletzki. Im Zeitalter der digitalen, globalen Vernetzung und des immer währenden technischen Fortschrittes nimmt die Anzahl der „Schreibtischtäter“ stetig zu. Bereits 19 Millionen Deutsche gehen einer sitzenden Tätigkeit nach, das bedeutet circa 80.000 sitzenden Stunden pro Arbeitsleben – Tendenz steigend. Unser gesamter Tag besteht quasi aus Sitzen. Wer jedoch acht Stunden und mehr pro Tag im Sitzen zubringt, hat faktisch schon den gesamten Körper im Koma liegen. Alles, was nicht regelmäßig genutzt wird, verkümmert. Doch Gesundheit ist entscheidend für Erfolg, Leistungsfähigkeit und Kreativität – für den Menschen wie für das Unternehmen. Mit den nachfolgenden fünf Tipps lassen sich langfristig Rückenschmerzen lindern und vorbeugen.

Bewegt durch den Büroalltag.

Grundsätzlich sollte man eine Tätigkeit nicht länger als 30 Minuten ohne Pause durchführen und die Haltung verändern. Sie haben eine Information für eine Kollegin? Überbringen Sie diese persönlich, statt telefonisch oder per Mail. Nehmen Sie die Treppe anstelle des Fahrstuhls. Telefonieren Sie im Stehen.

Dem Mittagstief davon laufen.

Nutzen Sie die Mittagspause, um einen gesunden Snack, bestehend aus vorwiegend gedünstetem Gemüse oder Salat, zu sich zu nehmen. Machen Sie anschließend einen straffen Spaziergang an der frischen Luft. So wird Ihr Körper mit ausreichend Sauerstoff versorgt, Sie bewegen sich und sind fit für den zweiten Teil Ihrer Arbeitszeit.

Trinken- Trinken - Trinken

Trinken Sie ausreichend stilles Mineralwasser, jedoch mindestens zwei Liter pro Tag. Das hilft Ihnen über den Tag fit zu

bleiben. Gleichzeitig werden Giftstoffe werden aus dem Körper transportiert.

Lockerungsübungen machen.

Das klassische „Schulterkreisen“ lockert die angestrenzte Muskulatur: Stellen Sie sich aufrecht hin. Ihre Knie sind leicht angewinkelt. Die Arme hängen am Körper seitlich locker nach unten. Beginnen Sie nun Ihre Schultern so weit wie möglich nach vorn zu kreisen. Nach 10 Wiederholungen wechseln Sie die Richtung und kreisen die Schultern nach hinten.

Beingymnastik

Beim Sitzen sollten die Beine nicht übereinander geschlagen werden.

Gönnen Sie Ihren Beinen zwischendurch kleine Bewegungspausen, indem Sie zum Beispiel die Beine abwechselnd leicht anheben und die Füße links und rechts herum kreisen lassen. Ziehen Sie die Zehen an den Körper heran. Damit kurbeln Sie die Blutzirkulation an.

## **Portrait**

Über Birgit Terletzki

Birgit Terletzki, verfügt über langjährige Erfahrungen im Gesundheitsbereich. Als Stressbewältigungsexpertin referiert sie in Unternehmen über Themen wie ganzheitliche Stressbewältigung, gesunde Ernährung und Rückengesundheit. Sie sorgt mit ihrem Unternehmen „Gesunder Mitarbeiter“ für aktive und gesunde Mitarbeiter. Bedeutet für Unternehmen, dass sie weniger Krankenstände verzeichnen und folglich wettbewerbsfähiger sind. Mit ihrem Ansatz der Ganzheitlichkeit setzt sie den Menschen als Individuum in den Mittelpunkt zumal zahlreiche Aspekte zu Stress, Rücken- und Gewichtsproblemen führen können. Im Vordergrund des Coachings steht somit der Mensch als Individuum, mit seinen persönlichen Rahmenbedingungen, Eigenschaften, Lebensweise und bestehendem Umfeld.

Darüber hinaus ist Birgit Terletzki als Sachbuchautorin tätig. Sie veröffentlichte Bücher wie „Gesund und fit im Büro“ und „Schlanke Schlemmerrezepte“.

---

News-ID: 850562 • Views: 572 (Stand: 10.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/850562/Fuenf-einfache-Tipps-fuer-einen-starken-Ruecken-am-Arbeitsplatz.html>