



WS 404-06 I Kleine Pausen im digitalen Alltag

Referentin: Lea Berger

Sonntag, 09.02.2025 I 15:00 – 16:30 Uhr

Das Tätigkeitsfeld unserer täglichen Arbeit hat sich seit Jahren gewandelt. Statt körperlich aktiv zu arbeiten, sitzt nun ein Großteil der deutschen Bevölkerung ca. 9,2 Stunden am Tag und dies vorwiegend vor Bildschirmen (laut Studien der dt. SpoHo Köln 08/2023). Experten sprechen schon von einer neuen Volkskrankheit: "Sitzen ist das neue Rauchen" (Prof. Dr. Levine).

Das stundenlange Sitzen hat Auswirkungen auf den gesamten Körper, auf den aktiven und passiven Bewegungsapparat, genauso wie auf unsere mentale Gesundheit. Doch wieso ist das so?

Unsere Vorfahren waren immer in Bewegung, auf Mammutjagd oder beim Beerensammeln. Demzufolge ist der menschliche Körper für Bewegung ausgelegt.

Auswirkungen und Folgen von langem Sitzen auf den Körper:

- Bei langem Sitzen sind die Muskeln des Bewegungsapparates nicht in der Lage, die natürliche aufrechte Körperhaltung zu halten, wodurch man in eine habituelle Körperhaltung verfällt (Gewohnheitshaltung)
 - die Wahrscheinlichkeit eine Hyperkyphose (Rundrücken) zu entwickeln ist deshalb stark erhöht. Eine Hyperkyphose zeigt sich in einer Verbiegung des Rückens – sichtbar als eine krumme Körperhaltung, bei der sich der Kopf nach vorne neigt (Doppelkinn), Schultern sind vorverlagert, Becken richtet sich auf und das Brustbein nähert sich dem Schambein an → Sternosymphysale Fehlhaltung
 - Manifestierung der ungünstigen Körperhaltung, die langfristige schwerwiegende Folgen haben können
- Beim Sitzen ist nur ein Bruchteil unserer Muskulatur aktiv. Unsere Antischwerkraftmuskeln arbeiten nur zu 60%, statt wie z.B. beim Gehen zu 90%
- Kopf-, Nacken-, und Rückenschmerzen als Folge
- Wissenschaftler schätzen, dass mehr als 170.000 Fälle von Krebs (insbesondere Brust-, Darm, Lungen- und Prostatakrebs) allein in den USA auf Inaktivität zurückzuführen sind
- negative Effekte auf unser Herz-Kreislaufsystem → Ablagerungen in Arterien und Venen, verringerte Pumpleistung des Herzens führt zu einer verminderten Durchblutung im Gefäßsystem, verringerte Aktivität der Venenpumpen und Lymphsystem (angeschwollene Beine/ Blutstau in den Beinen)
- Erhöhtes Diabetesrisiko → verringerte Stoffwechselaktivität, erhöhte Blutfettwerte, Kalorienüberschuss....





Doch langes Sitzen, meist vor dem Bildschirm, hat nicht nur Auswirkungen auf unseren Rücken, sondern auch auf unsere Augen. Diese werden ununterbrochen beansprucht, besonders stark bei Bildschirmarbeiten. Das Blickfeld wird stark eingengt, da sich der Fokus nur auf den Bildschirm richtet.

Schon nach 4 Stunden Bildschirmarbeit kann Folgendes Auftreten:

- Trockenheitsgefühl, Jucken und Brennen → durch verringerte Befeuchtung durch den verminderten Lidschlag
- Rötungen
- Schlechtes Sehen in die Ferne und Nähe
- Kopfschmerzen → kann auch durch Folge von Verspannungen des Schulter- und Nackenbereiches auftreten
- unbeweglicheres Sehen → das Auge kann sich nicht mehr so schnell an Neue Begebenheiten anpassen → das gesamte Sehen wird unbeweglicher

Blitzpausen:

Blitzpausen sind Kurzübungen für „zwischendurch“. Sie lassen sich ohne erhebliche Arbeitsunterbrechung, weitgehend unbemerkt von Anderen, durchführen.

1. Aussprechen der Vokale a-e-i-o-u, lautlos mit der gesamten Mimik
2. Blicksprünge, zur Vermeidung von langem Starren auf den Bildschirm → verschiedene Gegenstände auf unterschiedlicher Entfernung kurz betrachten
3. Einen kleinen Gegenstand hochwerfen und wieder fangen, diesen dabei mit den Augen folgen
4. Körpermuskulatur lockern → Schultern vor und zurück kreisen, Kinn von der rechten zur linken Schulter drehen, Arme ausstrecken und fallen lassen, Hände ausschütteln, blinzeln

Deklarierte Pausen:

Deklarierte Pausen sind Arbeitsunterbrechungen, wodurch die anschließende Produktivität erhöht werden kann. Es empfiehlt sich mindestens 5 Minuten pro Stunde die Arbeit zu unterbrechen, in denen Ausgleichsübungen gemacht werden können. Studien zufolge halten regelmäßig eingelegte kurze Pausen während der Arbeitszeit, die Arbeitsleistung konstant hoch, wogegen diese während einer pausenlosen Arbeit rapide abfällt.





1. Fusionieren: Leistung des Gehirns aus zwei einzelnen Bildern eins zu machen → Steigerung des räumlichen Sehens und der Wahrnehmung
2. Umwandern von Gegenständen: Gegen die Dauerverkrampfung der Augenmuskulatur
3. Lichtbaden: regt die Durchblutung der Netzhaut an und aktiviert die Sehzellen
4. Palmieren: Entspannungs- und Regenerationsübung für die Augen

10 Minutenprogramm für eine digitale Pause:

Dieses Kurzprogramm kannst du in voller Länge oder auch gesplittet für „Zwischendurch“ anwenden. Entscheide hierbei selbst, welche Übungen dir guttun. Diese lassen sich perfekt in deinen persönlichen digitalen Alltag einbauen, um danach gestärkt wieder aktiv arbeiten zu können.

Auch nach vollbrachter Arbeit können einzelne Übungen oder das gesamte Übungsprogramm dir helfen, mit dem Arbeitstag abzuschließen, um erholt in deine wohlverdiente Freizeit zu starten.

