

Mit Beurer und der „Bewegten Mittagspause“ im Homeoffice den Rücken stärken

Ulm, 1. Dezember 2020 – Mit dem Notebook wird im Homeoffice von überall gearbeitet – mal am Küchentisch, auf dem Balkon oder auf dem Sofa. „Ein ‚schlampiges Sitzen‘ und die falsche Körperhaltung sorgen für Fehlbelastungen im Rücken und können die Wirbelsäule nachhaltig verkrümmen“, sagt Rouven Buske, Sportwissenschaftler und Trainer der move UP GmbH. Beurer, der Experte für Gesundheit und Wohlbefinden, hat in Zusammenarbeit mit move UP eine „Bewegte Mittagspause“ initiiert und exklusive Tipps entwickelt, um für Bewegung und eine Wohlfühlatmosphäre am Arbeitsplatz zu sorgen.



Fehlende Bewegung und mangelhafte Ausstattung im Homeoffice können Rückenprobleme verursachen. In vielen Fällen müssen jetzt Esszimmer- und Küchenmöbel als Heimarbeitsplatz erhalten. Auf Dauer ist dies sehr belastend für den Rücken, aber auch

für die Konzentrationsfähigkeit. Beurer gibt in Zusammenarbeit mit den Machern der „Bewegten Mittagspause“ effiziente Tipps, wie sich das Homeoffice am Küchentisch und im Büro ideal einrichten lässt.

Mit Tageslicht dem Winterblues entgegenwirken

Durch längere Dunkelheit im Winter produziert unser Körper vermehrt das Hormon Melatonin – ein Stoff, der an den Tag-Nacht-Rhythmus des Körpers gekoppelt ist und uns beim Einschlafen hilft. Wenn die Tage kürzer werden, kann ein hoher Melatonin-Spiegel Müdigkeit hervorrufen. Tageslichtlampen können hier Abhilfe schaffen, indem sie Lichtmangelscheinungen entgegenwirken. Tageslicht kurbelt die Produktion des Glückshormons Serotonin an, welches uns wacher und konzentrationsfähiger macht. An einem gut ausgestatteten Arbeitsplatz beträgt die Lichtstärke zumeist nur 500 Lux. Im Büro ist die Beurer Tageslichtlampe TL 20 somit ein praktischer Begleiter, der aufgrund seiner

Beurer GmbH
Söflinger Straße 218
89077 Ulm
Deutschland
Tel. +49 731/3989-0
Fax +49 731/3989-295

Beurer Austria GmbH
Franz-Hönig-Straße 7
4910 Ried im Innkreis
Österreich

Ansprechpartner
Anna-Katharina Peuker
presse@beurer.de

Website
www.beurer.com
www.beurer-gesundheitsratgeber.com

Social Media



handlichen Größe optimal auf dem Schreibtisch positioniert werden kann. Die Lampe kann im Abstand von 10 cm (ca. 10.000 Lux) bis 30 cm (ca. 2.500 Lux) aufgestellt werden und versorgt mit ausreichend Tageslicht. Empfehlenswert ist eine Anwendung morgens zum Start in den Arbeitsalltag.

Sitzposition häufig variieren

Damit der Rücken nicht in einer einzigen Sitzposition verharrt, sollte sie regelmäßig gewechselt werden. Diese dynamische Gestaltung des Sitzens lässt sich beispielsweise über einen Wechsel vom Büro- an den Küchentisch bewerkstelligen. Wenn ein Platzwechsel nicht einfach möglich ist, kann mit dem Beurer HK 70 Heizkissen mit Rückenstütze die eigene Sitzhaltung sinnvoll verändert werden. Das HK 70 verfügt über eine durch Klettverschlüsse verstellbare Befestigung, wodurch eine rückschonende aufrechte Haltung unterstützt wird. Gleichzeitig kann das Heizkissen dank einer gezielten Wärmezufuhr Verspannungen entgegenwirken und das Wohlbefinden steigern.



Lockerungsübungen für zwischendurch

„Schon zwei bis fünf Minuten Rückengymnastik können während der Arbeit wahre Wunder bewirken“, so Rouven Buske von move UP. „Bewusstes Schulterkreisen löst beispielsweise Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Hierzu müssen die Schultern nur zehnmal langsam in beide Richtungen in Kreisbewegungen nach vorne und zurück bewegt werden. Im Anschluss kurz aufstehen, die Hände an den Schreibtisch legen und mit den Beinen so weit zurückgehen, dass Oberkörper und Beine im 90-Grad-Winkel zueinanderstehen. Die Beine durchstrecken und bewusst die Schultern dehnen. Den Rücken gerade halten, also weder ein Hohlkreuz noch einen Buckel machen.“

Lockerungsübung für den Nacken

Im Anschluss empfiehlt es sich noch den Nacken zu strecken. Hierfür muss ein Arm hinter den Rücken gelegt werden, der in einem 90-Grad-Winkel gebeugt ist. Der Hals wird in Richtung des gegenüberliegenden Arms gebracht, indem dieser mit der freien Hand (in einem 45-Grad-Winkel zum Ellbogen) sanft gestreckt wird. Zum Schluss müssen nur noch die Seiten gewechselt werden. „Mit diesen zwei kleinen Übungen sind Rücken und

Nacken ganz schnell entspannt und es kann konzentriert weitergearbeitet werden“, sagt Rouven Buske.

Die Zusammenarbeit von Beurer und move Up entstand in einem exklusiven Livestream für Mitarbeiter und Social Media Follower von Beurer, welcher am 30. November 2020 gesendet wurde. Weitere Informationen sind unter www.bewegtemittagspause.de erhältlich.

Preis (UVP), Verfügbarkeit, Garantie*

TL 20: 61,99 € (UVP), verfügbar, 3 Jahre Garantie

HK 70: 61,99 € (UVP), verfügbar, 3 Jahre Garantie

*Alle Angaben ohne Gewähr – Änderungen vorbehalten

Über Beurer

Beurer wurde 1919 in Ulm gegründet und steht für Gesundheit und Wohlbefinden. In diesem Segment ist das Traditionsunternehmen heute in mehreren Produktsparten führend: unter anderem als Marktführer in Europa im Bereich Schmiegsame Wärme, Marktführer in Deutschland für Blutdruckmessgeräte und Massageprodukte, sowie als einer der führenden Anbieter von Personenwaagen in Europa. Das Portfolio wird in allen Bereichen kontinuierlich weiterentwickelt und bietet Produkte für die Heimanwendung. Darunter finden sich Personenwaagen, Küchenwaagen, Kofferwaagen, Luftreiniger, Luftentfeuchter, Luftwäscher, Thermo-Hygrometer, Aroma Diffuser, Blutdruckmessgeräte, Blutzuckermessgeräte, mobile EKG-Geräte, Hörhilfen, Pulsoximeter, Inhalatoren, Fieberthermometer, ein Schlafsensor, Lichtwecker, ein Schnarchstopper, Tageslichtlampen, Infrarotlampen, TENS/EMS Geräte, Massageprodukte (Fuß-Massage, Shiatsu-Massage, Massage-Sessel, Massage-Kissen, Faszien-Massage, Venen-Trainer), Entspannungshilfen, Haarentfernungsgeräte (klassisch, IPL, Laser), FaceCare und HairCare Produkte, ein cellulite releaZer, Kosmetikspiegel, Maniküre/Pediküre Sets, eine Babycare Linie, Basalthermometer, Aktivitätssensoren und Pulsuhren. USB-Schnittstellen und *Bluetooth*® ermöglichen für immer mehr Connect-Produkte eine Anbindung an die wachsende Beurer App-Welt und/oder Software. Das Familienunternehmen unterhält ein weltweites Distributionsnetz in mehr als 100 Länder und beschäftigt derzeit ca. 1000 Mitarbeiter. Weitere Informationen finden Sie unter www.beurer.com.