Malteser sind topfit – auch im Büro  
**Mittwoch 23.01.2013**  
Gesund und Fit am Bildschirmarbeitsplatz

[](http://paderborn.newsowl.de/img/posts/originals/119574.jpg)

Paderborn. „Dass Sanitäter und Rettungsassistenten der Malteser stets in guter Verfassung sein müssen, versteht sich fast von selbst. Aber auch die Mitarbeiter im Büro profitieren von körperlicher Fitness und das nicht nur am Arbeitsplatz!“, unterstreicht Dienststellenleiter Christian Hempelmann die Initiative der Malteser in Paderborn in Kooperation mit der Barmer (BEK).

Mitarbeiter mit Bildschirmarbeitsplatz erhalten an zwei Terminen eine intensive Schulung, wie Beschwerden zu vermeiden sind und wie vor allem Rückenschmerzen vorgebeugt werden kann. Physiotherapeutin Christiana Siemensmeyer erläuterte eindringlich an einem Skelett, die Funktion von Knochen, Muskeln und Bandscheiben. Nach der theoretischen Einführung gab es für die Paderborner eine motivierende kleine Turnstunde, die deutlich machte, dass bereits wenige Haltungsänderungen, Entspannungs- und Bewegungsübungen ein Wohlbefinden auslösen.

Auch die Arbeitsplätze stehen auf dem Prüfstand. Ist der Sichtabstand zum Bildschirm richtig? Gibt es ausreichende Lichtquellen? Hat der Bürostuhl die optimale Sitzeinstellung? Dienstellenleiter Hempelmann ist sicher, dass die Summe der Maßnahmen zu einer guten Arbeitszufriedenheit beiträgt.

Nach Abschluss des Seminars wird jetzt eine regelmäßige Bewegungszeit für alle Mitarbeiter eingeführt. „Schon zweimal zehn Minuten in der Woche bringen Spaß, Motivation und beugen einseitigen Fehlhaltungen vor!“, bestätigt Gesundheitsexpertin Siemensmeyer.

Foto (Buttchereit): v.l.n.r. Alice Konesmann (Barmer BEK), Christiana Siemensmeyer (Physiotherapeutin), Christian Hempelmann (Malteser Dienststellenleiter), Jens Naerger (Wachleiter der Malteser Rettungswache Borchen) zeigen einige Handgriffe zur entspannenden Kopfmassage.

Beitrag von Nadine Uphoff, vom 23. Januar 2013

<http://paderborn.newsowl.de/Malteser-sind-topfit-auch-im-Buero-119574.html>