

Bewegte Arbeit

Haltung, Bewegung, **Entspannung** bei der Arbeit:

Time to move!

Ludmilla Weber

Versus • Zürich

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Beginnen Sie heute! 12

Haltung, Bewegung, Entspannung bei der Arbeit13

Haltung 14

 Haltung als Resultat des Verhaltens 14

 Haltung gehorcht physikalischen Gesetzen 16

Bewegung 18

Entspannung 20

Bewegte Arbeit25

 Haltungsänderung 25

 Symmetrie 30

 Wohlfühlbewegungen 31

 Atmung 33

 Pausen 33

Stationen von Fuß bis Kopf.35

- Als die Füße laufen lernten 36
- Stehst du auf eigenen Beinen? 36
- Becken-Energie aus der Mitte 38
- Wirbelsäule - auch ein Rücken kann entzücken 39
- Brustkasten - mehr als ein Kasten 40
- Schultern und Arme - die Leichtigkeit des Tuns 42
- Die Befreiung des Nackens 42

Fitness am Arbeitsplatz.45

- Fitness und Körpertraining 46
- Fitness und Augentraining 48
- Fitness und Bekleidung 50
- Fitness und Ernährung 53

Arbeitsraum ist Lebensraum.57

- Natürliches am Arbeitsplatz 58
- Reduktion aufs Wesentliche - ergonomische Basistipps 61
- Heute noch avantgardistisch, morgen schon umgesetzt 63
- Ästhetik 67

Time to move!.69

- Interne Gesundheitsgruppe 73
- Ideenkiste für die interne Gesundheitsgruppe 73
- Nachhaltigkeit gesundheitsfördernder Maßnahmen 74
- Beispiel für einen Produktionsbetrieb 76
- Beispiel für ein Unternehmen im Print- und Web-Bereich 77

Faszination Körper - eine Reise durch die Organsysteme.81

- Körperflüssigkeiten - alles, was fließt, hat Kraft 83
- Atmen - bis in die letzte Zelle hinein und hinaus 86
- Bindegewebe verbindet und trennt 91
- Muskeln-Verspannungen ade! 94
- Knochen und Gelenke - knochenharte Arbeit ist flexibel 99
- Organe - Lust statt Frust 103
- Nervensystem - ohne Steuerung ist Energie nutzlos 107
- Lymphsystem - kein Cycling ohne Recycling 113

Schlusswort.115

Hilfreiche Bücher.116

Stichwortverzeichnis.117

Persönliches.123

- Ich danke 123
- Die Autorin 124
- Der Illustrator 125