

Raus aus der gebeugten Sitzhaltung (Folge 2)

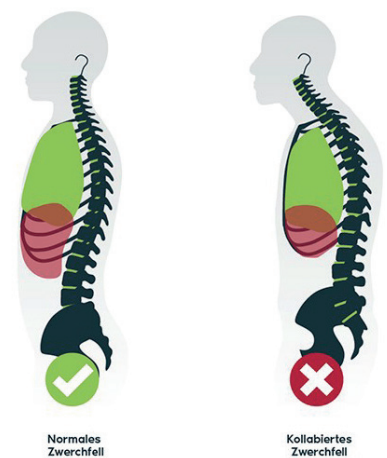
Eine dauerhaft vorgebeugte Sitzhaltung zeigt langfristig negative Auswirkungen auf die Atmung und die seelische Verfassung.

Psychosomatische Erkrankungen sind bekannt und meinen ganz einfach, dass die seelische Verfassung den Körper dauerhaft beeinflusst. Ebenso aber findet sich psychisches Erleben im äußerlich sichtbaren Körpergeschehen wieder. Niedergeschlagenheit lässt den Körper sich nach vorne beugen und hängen. Glücksgefühle lassen uns mit stolzer Brust stehen und sitzen.

Eine zusammengesunkene Körperhaltung hat nachweislich einen negativen Einfluss auf die Stimmung, Leistungsfähigkeit und Kreativität. Studien zeigen aber auch, dass wir durch eine aufrechte präsenzte Körperhaltung unsere Gefühle in eine offene freundliche Richtung steuern können. Die Kognitionswissenschaft nennt dieses Phänomen Embodiment.

Auswirkungen der gebeugten Haltung auf die Atmung:

- Rippen des Brustkorbes werden zusammengedrückt
- das Zwerchfell kollabiert zwangsläufig
- eine normale tiefe Atmung, bei der sich die Lungen optimal füllen, sich die Rippen weiten und sich das Zwerchfell nach unten und oben weiten darf, ist stark eingengt
- Schultern, Rumpf und Kiefer verkrampfen sich
- Folglich Sauerstoffeinschränkung durch zu flache Atmung. Diese kann zu Müdigkeit und Konzentrationsschwäche führen.



Tipp: Nehmen Sie im Stand eine aufrechte Körperhaltung ein - legen sie eine Hand auf den Bauch und die andere auf den Brustkorb. 1 Minute tiefe volle Atemzüge ausüben! Der Kontakt der Hände lässt Sie die tiefe Atmung spüren.

Und: Lassen Sie ihre Sitzhaltung am Arbeitsplatz durch eine ergonomische Beratung prüfen und optimieren. Wenden Sie sich diesbezüglich gerne an Ihre*n Beauftragte*n für betriebliche Gesundheit oder an uns: info@fit-well.de.

Siehe Folge 1 Health News November 2022.