



Bewegungspausen am Schreibtisch

Richtwert: etwa einmal pro Stunde, ein bis zwei Minuten

Stehen Sie etwa einmal pro Stunde auf und bewegen Sie sich ein bis zwei Minuten; welche Bewegung, entscheiden Sie. Bewegen Sie sich im angenehmen Bereich und dehnen Sie nur so weit, dass es nicht zieht. Bei Schwindel keine Kopfbewegungen, auf den Zehenspitzen am Tisch festhalten. Werden die Schmerzen nach den Pausen am nächsten Tag deutlich stärker, wählen Sie ruhigere Bewegungen oder kürzere Pausen. Neue Taubheit, Kribbeln oder ausstrahlende Schmerzen ärztlich abklären lassen.

Ideen für die Pause

- ein Glas Wasser holen, die Treppe statt den Aufzug nehmen
- im Stehen telefonieren oder dabei ein paar Schritte gehen
- die Schultern kreisen, die Arme über den Kopf strecken
- den Kopf langsam zur einen und zur anderen Seite drehen
- im Stehen auf die Zehenspitzen gehen und wieder ab
- die Sitzposition wechseln, zeitweise im Stehen arbeiten

Mein Erinnerungs-Anker (Wecker, Kalender, nach jeder Besprechung ...)

Eine Woche: ein Strich pro Pause

Tag	Pausen (Striche)	Wie ging es am Abend?
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		

Bewegungspausen ersetzen kein Training und keine Behandlung. Dieses Blatt dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Stand: 10/2026



Zur Vertiefung