

Gesunde Knie im Büro: Mone Dusek über Firmenfitness gegen Schmerzen

Erfahren Sie, wie Firmenfitness Knieproblemen durch langes Sitzen im Büro entgegenwirken kann – Tipps von Mone Dusek.

Berlin (ots)

Knieprobleme sind ein weit verbreitetes Phänomen, das besonders in Büroumgebungen vorherrscht. Die bewegungsarmen Tätigkeiten, die viele Angestellte ausführen, führen oft zu gesundheitlichen Einschränkungen. Ein kürzliches Interview mit Mone Dusek von Enduring Fitness beleuchtet, wie Unternehmen durch präventive Gesundheitsmaßnahmen die Lebensqualität ihrer Mitarbeiter verbessern können.

Die Herausforderung der Büroarbeit

In vielen Unternehmen verbringen Angestellte bis zu acht Stunden täglich im Sitzen, was die Wahrscheinlichkeit von Knie- und Rückenschmerzen erheblich erhöht. Laut Mone Dusek sind im Jahr 2022 die durchschnittlichen Krankheitsausfallzeiten in deutschen Büros alarmierend hoch – sie lagen bei etwa 15 Tagen pro Mitarbeiter. Dies stellt eine signifikante Belastung für die Unternehmen dar, da häufige Krankheitsausfälle nicht nur den Einzelnen betreffen, sondern auch das gesamte Team und die Produktivität.

Wichtigkeit der Gesundheitsförderung

Arbeitgeber stehen vor der Aufgabe, die Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu fördern, um langfristige Ausfallzeiten zu reduzieren. „Unbehandelte Knieprobleme können zu räumlichen Einschränkungen und ernsthaften Gesundheitsproblemen wie Arthrose führen“, warnt Dusek. Daher ist es entscheidend, dass Unternehmen proaktive Schritte unternehmen, um die Gesundheit ihrer Angestellten zu fördern und eine positive Arbeitsatmosphäre zu schaffen.

Gezielte Maßnahmen für eine bessere Gesundheit

Eine Vielzahl von Strategien kann dazu beitragen, die Gesundheit der Mitarbeiter zu verbessern:

- **Regelmäßige Bewegungspausen:** Pausen für Dehnübungen und leichte Bewegungen sollten in den Arbeitsablauf integriert werden, um die Durchblutung zu fördern und Verspannungen zu vermeiden.
- **Aktive Arbeitsplatzgestaltung:** Höhenverstellbare Schreibtische und ergonomische Stühle tragen dazu bei, eine bessere Körperhaltung zu gewährleisten und die Gelenke zu entlasten.
- **Sportliche Betätigung:** Unternehmen sollten ihren Mitarbeitern die Möglichkeit bieten, an Sportangeboten teilzunehmen, um die Muskulatur rund um das Knie zu stärken und die allgemeine Fitness zu verbessern.

Der Wert von Firmenfitness

Die Einführung von Firmenfitnessprogrammen hat sich als effektiv erwiesen, um die Anzahl der Krankheitsausfälle zu reduzieren. „Gesunde Mitarbeiter sind nicht nur physisch besser aufgestellt, sondern zeigen auch eine höhere Zufriedenheit und Produktivität“, erklärt Dusek. Untersuchungen haben gezeigt,

dass Unternehmen, die in die Gesundheit ihrer Angestellten investieren, langfristig den Nutzen aus weniger Ausfallzeiten und einer gesteigerten Mitarbeiterloyalität ziehen.

Fazit: Ein Aufruf zur Aktion

Die Wahrung der Gesundheit der Mitarbeiter ist nicht nur eine Frage der Verantwortung, sondern auch eine Investition in die Zukunft der Unternehmen. Gesunde Knie sorgen für ein aktives und erfülltes Leben und tragen zur allgemeinen Lebensqualität bei. „Ich lade alle Unternehmer ein, sich mit mir in Verbindung zu setzen, um maßgeschneiderte Gesundheitskonzepte für ihre Arbeitnehmer zu entwickeln“, sagt Mone Dusek von Enduring Fitness.

Interessiert an einem kostenlosen Beratungsgespräch über Gesundheit am Arbeitsplatz? Kontaktieren Sie Mone Dusek und beginnen Sie, gesunde Verhaltensmuster in Ihren Unternehmen zu implementieren!

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de