

Institut für Arbeitsmedizin (Direktor: Prof. Dr. med. Dr. med. dent. R. Kessel), Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Lübeck¹, AUDI AG Ingolstadt², Institut für Arbeitsmedizin (Direktor: Prof. Dr. med. Dr. h.c. D.A. Groneberg), Charité – Universitätsmedizin Berlin³

Auswirkungen körperlicher Inaktivität an Bildschirmarbeitsplätzen und Präventionsmöglichkeiten

A. van Mark¹, S.W. Weiler², D.A. Groneberg³, R. Kessel¹

(eingegangen am 05.11.2008, angenommen am 16.01.2009)

Zusammenfassung

Die Entstehung moderner Arbeitsplätze wie die der Bildschirmarbeitsplätze ohne nennenswerte Gefahrstoffexpositionen geht mit neuen arbeitsbedingten Belastungen einher, zu denen auch die relative körperliche Inaktivität am Arbeitsplatz gehört. Dieser „sedentary workstyle“ spiegelt dabei lediglich den allgemeinen körperlich inaktiven, westlichen Lebensstil „sedentary lifestyle“ in der Berufswelt wider. Körperliche Inaktivität aber stellt einen wesentlichen verhaltensbezogenen Risikofaktor für die allgemeine Gesundheit dar, sowohl in Bezug auf Beschwerden des

Muskel- und Bewegungsapparates, als auch für die Entwicklung einer Adipositas und der damit einhergehenden metabolischen Veränderungen. Demgegenüber steht die Erkenntnis, dass ein körperlich aktiver Lebensstil nicht nur den o. g. Veränderungen entgegenwirkt, sondern zusätzlich auch die mentale und psychische Gesundheit fördert und die Leistungsfähigkeit allgemein positiv beeinflusst.

Nachstehend wird auf die Gefährdung an Bildschirmarbeitsplätzen unter dem Gesichtspunkt der Entstehung metabolischer

Risikofaktoren hingewiesen. Es werden betriebliche Präventionsmöglichkeiten dargestellt, denn obwohl in der Bevölkerung eine hohe Motivation zu einer gesunden aktiven Lebensweise vorausgesetzt werden kann, besteht noch immer ein mangelndes Angebot an qualifizierten Leistungen.

Schlüsselwörter: Adipositas – aktiver Lebensstil – Bildschirmarbeitsplätze – körperliche Inaktivität – Prävention

Arbeitsmed.Sozialmed.Umweltmed. 2009 (44) 264–269

► Körperliche Inaktivität und metabolische Gefährdung

Körperliche Inaktivität ist ein wesentlicher verhaltensbezogener Risikofaktor für Beschwerden am Muskel- und Bewegungsapparat. Die Beobachtungen der letzten Jahre haben zudem gezeigt, dass die Auswirkungen der Bewegungsarmut auf die allgemeine Gesundheit in Kombination mit der bei uns ubiquitär möglichen Hyperalimentation noch wesentlich komplexer sind. Durch Veränderungen in der Appetitregulation und der Menge der aufgenommenen Kalorien, die oft in einem deutlichen Missverhältnis zum tatsächlichen Kalorienverbrauch bzw. -bedarf stehen, wird die Entwicklung der Adipositas und Präadipositas begünstigt sowie die der mit ihnen einhergehenden metabolischen Veränderungen wie Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Herz- und Gefäßerkrankungen und Gicht. Die Bewegungsarmut und das zunehmende Übergewicht wurden in den modernen Industrieländern zu einem echten Public-Health-Problem.

Dieses Problem als solches wird auch von breiten Teilen der Bevölkerung wahr-

genommen. Was dabei jedoch ein gesunder und aktiver Lebensstil und eine der Gesundheit förderliche körperliche Aktivität in der Praxis bedeuten und wie die Empfehlungen in den Alltag integriert werden können ist vielen unklar. Aus diesem Grunde erscheinen entsprechende Präventionskampagnen von Seiten der Unternehmen zu mehr Bewegung und gesunder Ernährung im Zusammenhang mit dem beruflichen Alltag besonders viel versprechend.

► „Sedentary Lifestyle“

Der westliche Lebensstil bietet viele Annehmlichkeiten wie das eigene Auto, ein dichtes Nahverkehrsnetz, Bestellmöglichkeiten über das Internet, Parkplätze vor den Supermärkten oder vor dem Betrieb. Drastisch reduzierte sich dadurch die Anzahl unserer täglichen Schritte und letztlich unsere gesamte Bewegung. Es gibt genügend Anhaltspunkte dafür, dass nicht der Rückgang sportlicher Aktivitäten für die Zunahme von Adipositas, Übergewicht und mangelnder körperlicher Fitness verantwortlich ist, sondern der Rückgang der

Alltagsaktivitäten (Brownson et al. 2005). Im Gegenzug nahmen sitzende Freizeitaktivitäten wie TV- und PC-„Konsum“ deutlich zu. Nur knapp ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung erreicht einen Umfang an körperlicher Aktivität, von dem eine präventive Wirkung in Bezug auf metabolische Risikofaktoren angenommen werden kann. Und dies, obwohl bereits ein aktiver Lebensstil in Kombination mit moderater gesundheitssportlicher Betätigung 2- bis 3-mal pro Woche über eine halbe Stunde die präventivmedizinisch belegte Schwelle eines Energieumsatzes von 2000 kcal pro Woche überschreitet. Dies prägte den Begriff des westlichen „sitzenden“ Lebensstils, des sog. Sedentary Lifestyle.

► „Sedentary Workstyle“

Der Bildschirmarbeitsplatz ist die typische Tätigkeit, auf den die Bezeichnung „Sedentary Workstyle“ abzielt, der „sitzende“ Arbeitsstil mit überwiegender körperlicher Inaktivität. Die relative Bewegungsarmut in Kombination mit einer nahezu statischen Arbeitshaltung prädestiniert für ein zuneh-