

Bewegung bedeutet Leben – und Leistung. Gerade im Büro!

Dass Büroarbeit krank machen kann, hat sich inzwischen herum gesprochen. Vor dem Hintergrund von Fachkräftemangel, demographischem Wandel und „Rente mit 67“ gewinnt die Gesunderhaltung der Mitarbeiter noch mehr Bedeutung. Der Büromöbelhersteller Wilkhahn hat deshalb mit Prof. Ingo Froböse vom Zentrum für Gesundheit an der Deutschen Sporthochschule Köln ein neues Sitzkonzept für die Arbeit am Schreibtisch entwickelt. Jetzt wurde in einer wissenschaftlichen Feldstudie untersucht, ob und wie sich vielfältigere und häufigere Bewegungen am Schreibtisch auf Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit auswirken.

Es scheint paradox: Da werden seit 100 Jahren die körperlichen Belastungen im Büro reduziert. Alles ist in Griffnähe angeordnet, der Körper wird von korsettähnlichen Bürostühlen gestützt und der Arbeitsplatz ist auf Bild-



Der ON-Bürostuhl verbessert mit dreidimensionaler Sitzdynamik das Wohlbefinden und die Arbeitsleistung.

schirmgröße reduziert. Akten wälzen, Ordner schleppen und Botengänge – all das ist Vergangenheit. Lediglich die Finger müssen sich noch bewegen, um die Büroarbeit zu bewältigen. Und das Ergebnis? Die Menschen im Büro werden immer kränker! Prof. Ingo Froböse, renommierter Spezialist für Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule Köln, erklärt, warum das so ist: „Ein lebendiger Organismus basiert auf dem Prinzip von Reiz und Reaktion. Millionen Rezeptoren im Körper registrieren die jeweiligen Bewegungsreize und kommunizieren den Versorgungsbedarf. Gibt es keine Reizsetzungen mehr, werden Körperkompetenzen nicht mehr versorgt und schalten sich ab.“ Die Folgen sind vielfältige Degenerationssymptome von Rückenschmerzen und Stoffwechselstörungen bis Herz-Kreislaufbeschwerden.

Neuere Studien aus Australien und aus Schweden zeigen, dass selbst regelmäßiger Ausgleichssport nicht mehr hilft, wenn im Beruf der dauerhafte Bewegungsmangel dominiert. Denn um den Zellstoffwechsel zu stimulieren und den Körper fit zu halten, braucht es vor allem kleine, vielfältige und häufig ausgeführte Bewegungen. Andere Studien zum Lernverhalten von Kindern und von Senioren hatten zudem nachgewiesen, dass es bei Bewegungsfragen nicht nur um körperliche Gesundheit, sondern auch um mentale Fitness geht. Deshalb hat der Büromöbelspezialist Wilkhahn in Kooperation mit dem Zentrum für Gesundheit ein neuartiges Bewegungskonzept für Bürostühle entwickelt, die sogenannte Trimension®. Erstmals im Bürostuhl ON eingesetzt fördert sie das natürliche, dreidimensionale Bewegungssitzen bei gleichzeitig sicherer Abstützung, um den Körper zu aktivieren, ohne ihn zu ermüden.

Impressum ASUpraxis

ASUpraxis – Der Betriebsarzt
ASUpraxis ist ein regelmäßiges Special für Betriebsärztinnen / Betriebsärzte und redaktioneller Bestandteil der Zeitschrift *Arbeitsmedizin, Sozialmedizin Umweltmedizin (ASU)*

Online-Archiv:
www.asu-praxis.de

Chefredaktion

Dr. med. O. Erens (verantwortlich)

Redaktion

Dr. med. U. Hein-Rusinek
Dr. med. R. Hess-Gräfenberg
Dr. med. M. Konner
Dr. med. A. Schoeller
Dr. med. M. Stichert

Anschrift für Manuskripteinsendung:

Redaktion ASUpraxis
Alfons W. Gentner Verlag GmbH & Co. KG
Forststraße 131
70193 Stuttgart
E-Mail: asu@gentner.de

Eine erste Laborstudie hatte bereits bestätigt, dass ON den Körperkompetenzen entspricht und gesunde Bewegungsreize setzt. Jetzt hat das Zentrum für Gesundheit die Auswirkungen auf Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit im Büroalltag untersucht. Die Studie wurde mit 80 Probanden im Bürokomplex einer Versicherung über zwölf Wochen durchgeführt. Die Versuchsgruppe arbeitete nach Studienbeginn auf Bürostühlen der Modellreihe ON, die Kontrollgruppe auf ihren gewohnten, konventionellen Bürostühlen. Zur Bestimmung von Konzentrationsfähigkeit und subjektivem Wohlbefinden wurden anerkannte, wissenschaftlich standardisierte Tests und Fragebögen eingesetzt. Die Ergebnisse sind eindeutig: Die Konzentrationsleistung der „ON-Gruppe“ hatte sich bereits nach drei Monaten deutlich verbessert, während die Kontrollgruppe auf dem Niveau verblieb, das beide Gruppen zu Beginn der Studie erzielt hatten. – Und fast zwei Drittel aus der ON-Gruppe gaben an, dass sich ihr Wohlbefinden durch den Stuhl verbessert habe! □