



Trimm-Trab am Schreibtisch: IFA-Studie belegt gesundheitlichen Nutzen neuartiger Büroarbeitsplätze

Trimm-Trab am Schreibtisch: IFA-Studie belegt gesundheitlichen Nutzen neuartiger Büroarbeitsplätze
Dynamische Arbeitsstationen, die Schreibtischarbeit mit Gehen oder Radfahren verbinden, haben nachweislich gesundheitsförderliche Wirkung, ohne dass darunter die Arbeitsleistung wesentlich leidet. Das ergab eine Untersuchung des Instituts für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IFA). Die Ergebnisse sind unter www.dguv.de/ifa ; Webcode: d972999 verfügbar.
18 Millionen Menschen in Deutschland arbeiten im Büro und am Bildschirm. Und ihre Zahl steigt. Einige dieser Beschäftigten sitzen oft stundenlang unbeweglich vor dem Schreibtisch. Die Folge dieser Zwangshaltung: Bewegungsmangel und Unterforderung der Muskulatur. Langfristig kann das zu chronischen Schäden führen, darunter Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-II-Diabetes und Muskel-Skelett-Beschwerden. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation ist Bewegungsmangel der vierthäufigste Risikofaktor für frühzeitigen Tod.
Experten empfehlen häufig Sport in der Freizeit, um den Mangel an körperlicher Aktivität bei der Arbeit auszugleichen. Vielen Menschen gelingt es jedoch nicht, Zeit für Sport in ihren Alltag einzubauen. Eine Lösung könnten so genannte dynamische Arbeitsstationen sein: Sie ersetzen oder ergänzen den Bürostuhl durch Bewegungselemente wie Laufbänder, Fahrradergometer oder Stepper. Erste Produkte sind in den USA bereits erhältlich.
Inwieweit beeinflussen solche Maßnahmen physiologische Kenngrößen positiv, wie wirken sie sich auf die Arbeitsleistung aus und wie werden sie von den Beschäftigten angenommen? Diese Fragen hat das IFA gemeinsam mit dem niederländischen Institut TNO systematisch untersucht. Dabei wurden zwei dynamische Arbeitsplatzvarianten mit einem klassischen Sitz- und einem konventionellen Steharbeitsplatz verglichen.
"Körperliche Aktivität, Herzfrequenz und Energieumsatz sind an den neuen dynamischen Arbeitsstationen deutlich erhöht", sagt Professor Rolf Ellegast, stellvertretender IFA-Leiter. "Je nach Art und Intensität der Bewegung erhöht sich der Energieumsatz um bis zu 100 Prozent. Damit holen Sie sich Ihren Abendspaziergang quasi an den Schreibtisch." Gleichzeitig bleibe das Arbeitsergebnis von den aktivierenden Maßnahmen weitestgehend unberührt. Allerdings äußerten die Versuchspersonen Vorbehalte gegenüber dieser Form von Arbeitsplatz: Unergonomische Gestaltung und Ablenkung sind hierfür wesentliche Gründe.
Ellegast: "Auch wenn die dynamischen Arbeitsstationen noch verbessert werden müssen, können wir schon heute sagen: Solche Arbeitsplätze können prinzipiell einen Beitrag zur Gesundheitsförderung der Beschäftigten leisten."
Denk an mich. Dein Rücken
Bewegung am Arbeitsplatz zu fördern, ist auch das Ziel der Präventionskampagne "Denk an mich. Dein Rücken". In der Kampagne arbeiten die Berufsgenossenschaften, Unfallkassen, ihr Spitzenverband Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau und die Knappschaft zusammen. Gemeinsam verfolgen sie das Ziel, Rückenbelastungen zu verringern.
Weitere Informationen unter www.deinruecken.de
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung - DGUV
Mittelstraße 51
10117 Berlin-Mitte
Deutschland
Telefon: 030 288763800
Telefax: 030 288763808
Mail: info@dguv.de
URL: www.dguv.de

Pressekontakt

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung - DGUV

10117 Berlin-Mitte

dguv.de
info@dguv.de

Firmenkontakt

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung - DGUV

10117 Berlin-Mitte

dguv.de
info@dguv.de

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage