



Stressabbau durch bewegungsfördernde Büromöbel

Wechselnde Arbeitshaltungen - Sitzen und Stehen - am Bildschirmarbeitsplatz minimieren Stress

Die mentale Belastung im modernen Büro ist hoch, der Leistungsdruck ist in den letzten Jahren deutlich gestiegen. Mit dem heute üblichen Termin- und Erfolgsdruck steigt das gesamte Stressniveau, nervöse Chefs und überforderte Kollegen tragen ihren Teil zur Belastung bei. Psychische Erkrankungen wie das Burn-Out-Syndrom sind zunehmend die Folge und haben - das ist neu - Muskel- und Knochenerkrankungen vom Spitzenplatz der häufigsten Berufskrankheiten des "Büromenschen" verdrängt. Hier sprechen die gerade veröffentlichten Statistiken der Krankenkassen eine deutliche Sprache. Experten und Arbeitsmediziner sind sich einig: Bewegung ist das probate Mittel zum effizienten Stressabbau und wie keine andere Maßnahme geeignet, den Adrenalinpiegel wieder zu senken. Dem steht die im Büro typische Bewegungsarmut der dursitzenden Bildschirmarbeiter gegenüber. Hier schaffen bewegungsfördernde Büromöbel Abhilfe: insbesondere Steh-Sitz-Arbeitstische, die mit einem Handgriff einen Wechsel der Arbeitshaltung erlauben. Drei- bis viermal pro Stunde aufstehen und 10 Minuten im Stehen arbeiten ist die Empfehlung der Mediziner. "Diejenigen unserer Kunden, die einen Steh-Sitz-Arbeitstisch gewählt haben," bestätigt Josef Mäder, Geschäftsführer des auf ergonomische Arbeitsplätze spezialisierten Büroeinrichters JOMA in Aadorf, "bestätigen uns die positiven Auswirkungen dieser zusätzlichen Bewegungsmöglichkeit und würden sich wieder für einen höhenverstellbaren Schreibtisch entscheiden." Die Firma bietet seit vielen Jahren die in der Schweiz grösste Auswahl an Bürotischen mit Höhenverstellung an. "Wir bieten Steh-Sitz-Tische mit motorischer und mit manueller Schnellverstellung an. Letztere ist nicht nur schneller als die Motorverstellung, sondern auch unter dem Aspekt Stressbewältigung unsere eindeutige Empfehlung," sagt Mäder. Mehr Bewegung am Arbeitsplatz hat wie Freizeitsport nicht nur positive körperliche Auswirkungen, sondern stützt durch den Abbau der angesammelten Stresshormone auch seelische Balance und geistige Gesundheit. Mehr Informationen: www.joma.ch

Pressekontakt

ehlers media

Herr Michael Ehlers
Geisberg 9 b
97234 Reichenberg

ehlers-media.com
info@ehlers-media.com

Firmenkontakt

JOMA-Trading AG

Herr Josef Mäder
Weiernstrasse 22
8355 Aadorf

joma.ch
info@joma.ch

Egal ob ein Stehpult für das Homeoffice oder ganze Bürolandschaften - JOMA ist kompetenter Partner für jede Art von Büromöbel: Top-aktuelle Steh-Sitz-Arbeitsplätze, moderne Tischsysteme, Büromöbel für Chefsimmereinrichtungen sowie für Besprechungszonen und Konferenzräume. Ein besonderer Schwerpunkt: Ergonomie für alle Bürobereiche. Bei JOMA findet der Kunde repräsentative Büromöbel mit und ohne Steh-/Sitz-Verstellung, Büromöbel mit höchstem Designanspruch, kurz: klassische und ergodynamische Schreibtische in jeder Ausführung und für jedes Budget. Auch Büromöbel für den Empfang und Theken, Bürostühle und Büroschränke gehören zum Angebot des 1978 gegründeten Unternehmens mit Sitz in Aadorf. Das Produktangebot ist im Internet unter der Adresse www.joma.ch zu finden.

Anlage: Bild

