

ergonomie.blog

Stehpult contra Fett!

In unserer heutigen, scheinbar modernen Gesellschaft gehört **körperliches Übergewicht** fast schon zur Normalität. Die **Folgen** für die individuelle Gesundheit und das Gesundheitssystem sind hinlänglich bekannt.

Die beiden **direkten Faktoren**, die Übergewicht begünstigen, sind zum einen eine falsche, nicht artgerechte Ernährung und auf der anderen Seite der chronische Bewegungsmangel (Althoff et al. 2017).

Dieser Bewegungsmangel ist dafür verantwortlich, dass heute fast **jeder dritte Mensch auf der Welt übergewichtig** ist – das betrifft ca. 2,2 Milliarden Menschen und ist für **5,3 Millionen Tote** jedes Jahr verantwortlich (Althoff et al. 2017).

Den **Umfang von Bewegung** in der weltweiten Bevölkerung kann man heutzutage anhand der Schrittzahlen jedes einzelnen Menschen erfassen. Dazu bedienen sich die Forscher den Schrittzählern in Smartphones. So ging beispielsweise das Forscherteam um Tim Althoff von der Universität Stanford (USA) im vergangenen Jahr der Frage auf den Grund, warum **Fettleibigkeit unterschiedlich auf die Länder verteilt** ist. Dazu bedienen sie sich den Schrittzählern in Smartphones von 717.527 Menschen aus 111 Ländern und bekommen Daten von insgesamt 68 Millionen Aktivitätstagen.

Die **Ergebnisse** belegen einen klaren Zusammenhang zwischen der Bewegung in einem Land und der Häufigkeit des Auftretens von Fettleibigkeit (Althoff et al. 2017). **Interessant** auch: Männer gehen im Schnitt mehr als Frauen und auch die Art der Fortbewegung zur Arbeit entscheidet wesentlich über das körperliche Erscheinungsbild (Flint 2016): Wer öffentliche Verkehrsmittel nutzt legt mehr Gehstrecke zurück und ist schlanker als die Berufspendler, die ihren eigenen PKW in Bewegung setzen.

Ganz klar: Je mehr Schritte wir jeden Tag zurücklegen, desto weniger fettbedingtes Körpergewicht schleppen wir mit uns herum mit all seinen

positiven Folgen für Geist und Körper, für die Produktivität und Wirtschaftlichkeit.

Die von Flint 2016 publizierte Studie zeigt eindeutig auf, dass schon **kleine Änderungen des Bewegungsverhaltens** gesundheitliche Effekte zeigen können. Das heißt also, möglichst **viel Gehstrecken** in den Alltag einbauen.

Und im Büro?

Auch hier haben wir verschiedene **Möglichkeiten**, ein mehr an Bewegung zu erreichen. Alles ist eine Frage der **Organisation**, also wie wir uns im Büro zu Bewegung verführen.



Das zentrale Organ im Büro bildet der unmittelbare Arbeitsplatz, also der **Schreibtisch**. Dieser sollte nicht mehr der Anlass zum stundenlangen monotonen Sitzen sein. Der Tisch muss höhenverstellbar sein oder alternativ muss eine **Stehzone** vorhanden sein. Solche Stehzonen erreichen wir mit Tischstehpulten (z.B. dem Desk von officeplus) oder frei stehenden Stehpulten (z.B. dem Rolls oder Rolls Drive von officeplus). Solche **Arbeitsplatzorganisationskonzepte** verführen und verleiten zu einem häufigen, in der Stunde zwei bis dreimaligen **Haltungswechsel**. Denn dieser **Haltungswechsel** hat es in sich: Bei jedem Wechsel von Sitzen zum Stehen und vom Stehen zum Sitzen machen Sie eine Kniebeuge. Kniebeugen sind funktionelle Bewegungen mit einer hohen Muskelbeteiligung. Das kurbelt den Stoffwechsel an, das setzt Botenstoffe in den Muskeln frei! Und das alleine schon von dem **Haltungswechsel**!

Nun sollte Ihre **Arbeitsplatzorganisation** jedoch darüber hinausgehen. Bauen Sie „Wegstrecken“ in Ihren Arbeitsplatz ein, z.B. mit dem Bewegungsboard „Gymba“. Damit wird aus dem bisher statischen Stehen ein bewegtes Stehen und fast schon ein tatsächliches Gehen.



Sie wollen so ein Bewegungsboard mal ausprobieren? Eine E-Mail an info@officeplus.de mit dem Stichwort „Bewegungsboard“ genügt und Sie erhalten kostenfrei ein Testprodukt zugesandt.

Fazit: Mehr Bewegung an allen Fronten im Alltag! Fangen Sie in Ihrem Büro an...

Bleiben Sie in Bewegung!

Ihr officeplus-Team

Quellen

Althoff, T. et al (2017) *Large-scale physical activity data reveal worldwide activity inequality.*
In: Nature doi:10.1038/nature23018.

Flint, E. et al. (2016) *Change in commute mode and body-mass index: prospective, longitudinal evidence from UK Biobank.* In: The Lancet Public Health 1 (2), e46-e55.

(Publiziert 25.01.2018)