

ergonomie.blog

Von Kindern lernen

Einer unserer Ratschläge für die Integration von mehr Bewegung in den Berufsalltag: Zur Arbeit laufen oder radeln! Falls der Weg zur Arbeit zu weit ist, den PKW nicht direkt vor dem Büro parken, sondern ruhig zwei Häuserecken weiter weg, um auf ordentlich viele Schritte pro Tag zu kommen. Oder bei der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel ein oder zwei Stationen früher aussteigen...

Das diese Maßnahmen nicht nur mehr Bewegung bringen, sondern auch Einfluss auf die Gewichtsreduktion bei Übergewicht haben, zeigt die aktuelle britische SLIC-Querschnittsstudie* (Size and Lung Function in Children).

OK, wir geben zu, die Studie wurde an Kindern durchgeführt und geht der Frage nach, ob Kinder, welche zur Schule laufen oder mit dem Fahrrad bzw. Tretrroller fahren, weniger Körpergewicht bewegen als Kinder, die von den Eltern mit dem Auto gebracht werden oder öffentliche Verkehrsmittel nutzen. Aber die Hypothese, dass es ähnlich bei erwachsenen Bürotätern funktionieren könnte, sei genehmigt...

Nun, was kam bei der Studie heraus:

In der Studie wurden 2.171 Grundschüler (5-11 Jahre) aus 13 Londoner Bezirken untersucht. Ausgewählt wurden Stadtbezirke mit einem hohen Anteil übergewichtiger und fettleibige Kinder. Etwa die Hälfte der Kinder legte den Weg aktiv, entweder zu Fuß, mit dem Fahrrad oder einem Roller zurück, die andere Hälfte wurde zur Schule chauffiert.

Kinder, die den Schulweg aktiv zurücklegen, sind laut der Studie seltener übergewichtig oder fettleibig als Kinder, die von ihren Eltern mit dem Auto gefahren werden oder öffentliche Verkehrsmittel nutzen.

Im Gegensatz dazu wurde bei den Kindern, die regelmäßig Sport treiben, kein günstiger Einfluss auf das Körpergewicht nachgewiesen. Diese Kinder hatten häufig einen erhöhten BMI, was laut den Studienautoren jedoch darauf zurückzuführen ist, dass Sport für eine größere Muskelmasse verantwortlich

sein könnte. Der Fettanteil war jedoch vergleichbar mit den Kindern, die keinen Sport trieben.

Also, eine neue Motivation für einen aktiven Weg zur Arbeit? Und wenn Sie schon gleich in Bewegung sind, bewegen Sie sich doch im Büro gleich weiter, z.B. mit den höhenverstellbaren Tischen von officeplus, vielleicht sogar in Kombination mit einem Deskbike.

Fazit: Das Auto stehen lassen und den täglichen Weg zur Arbeit aktiv zurücklegen. Das könnte sich positiv auf Ihr Körpergewicht auswirken! Bei Kindern scheint dies laut einer aktuellen britischen Studie zu funktionieren.

Bleiben Sie in Bewegung!

Ihr officeplus-Team

Quellen

***Bosch**, L.S.M.M. et al. (2019) *Associations of extracurricular physical activity patterns and body composition components in a multi-ethnic population of UK children (the Size and Lung Function in Children study): a multilevel modelling analysis*. In: BMC Public Health (19), Article number: 573.

(Publiziert am 27.07.2019)