

ergonomie.blog

Die Highlights des Ergonomie.Blog aus 2019!

Das bevorstehende Ende des Jahres 2019 nehmen wir, wie auch im vergangenen Jahr, zum Anlass, uns die wesentlichen Erkenntnisse aus unseren diesjährigen Beiträgen zusammenfassend vor Augen zu führen:

- Das ortsunabhängige Arbeiten setzt sich in immer mehr Unternehmen durch: Erlaubte 2014 fast jedes fünfte Unternehmen (20%) die Arbeit im Homeoffice, so waren es 2016 bereits bald jedes dritte Unternehmen (30%). [*Quelle: Bitkom 2019*]
- Knapp die Hälfte aller Unternehmen (46%) geht davon aus, dass der Anteil ihrer Mitarbeiter, die von zu Hause aus arbeiten, in den kommenden Jahren steigen wird. [*Quelle: Bitkom 2019*]
- Der Bluthochdruck (Hypertonie) ist mittlerweile weit verbreitet und manifestiert sich typischerweise ab dem 55 Lebensjahr, dazu kommen Übergewicht bis Fettleibigkeit und Bewegungsmangel, insbesondere durch beruflich sitzende Tätigkeiten.
- Ein Forscherteam am Baker Heart and Diabetes Institute Melbourne haben 67 bewegungsarme Hypertoniker im Alter zw. 55 und 80 Jahren an drei Tagen ins Labor gebeten. Dabei kommen sie zu dem Ergebnis, das bereits eine 30-minütige-Sitzunterbrechung den Blutdruck für den Rest des Tages senkt. Die Autoren kommen zu dem Schluss, dass die Vorteile von Bewegung nicht unterschätzt werden sollten, da diese mit der Wirkung von Hochdruckmedikamenten verglichen werden können. [*Quelle: Wheeler, M. J. et al (2019) Hypertension Vol. 73, No. 4*]
- Höhenverstellbare Tische bieten dem Nutzer per se die Möglichkeit für einen stetigen Haltungswechsel, dieser nutzt die Möglichkeit jedoch zu wenig oder überhaupt nicht.
- Eine aktuelle Studie konnte zeigen, dass eine Bewegungssoftware, die den Nutzer zu einem Haltungswechsel animieren soll, durchaus funktionieren kann. Dies jedoch nur unter der Voraussetzung, dass die Softwareanwendung auch von einer entsprechenden Einweisung

begleitet wird. [Quelle: Garrett, G. et al. (2019) *Applied Ergonomics* (79), 17-24]

- Hundebesitzer haben insgesamt ein um ein Drittel niedrigeres Sterberisiko und sie werden seltener wegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Krankenhaus behandelt.
- Interessant auch die Abhängigkeit von der Hunderasse: Jagdhunde wie Terrier, Retriever oder Laufhunde haben bessere gesundheitliche Effekte auf ihre Halter als dies bei anderen Rassen der Fall ist. [Quelle: Mubanga, M. et al. (2017) *Scientific Reports* 7, doi:10.1038/s41598-017-16118-6]
- Kinder, die ihren Schulweg aktiv zurücklegen, sind seltener übergewichtig oder fettleibig als Kinder, die von ihren Eltern mit dem Auto gefahren werden oder öffentliche Verkehrsmittel nutzen. [Quelle: Bosch, L.S.M.M. et al. (2019) *BMC Public Health* (19), Article number: 573]
- Um Ihre Gesundheit zu erhalten und zu fördern, stehen Ihnen zwei Stellschrauben zur Verfügung: Eine ausgewogene, abwechslungsreiche und weitestgehend naturbelassene Ernährung und regelmäßige, nachhaltige Bewegung.
- Ein höhenverstellbares Tischgestell mit Gasfedertechnik ist eine echte Alternative zu einem elektrisch höhenverstellbaren Tischgestell. Es geht schneller, leiser und ökologischer.
- Britische Zukunftswissenschaftler haben anhand einer Puppe eindrucksvoll aufgezeigt, zu welchem körperlichen und psychischen Verfall eine 20jährige sitzende Tätigkeit beitragen kann: Der Rücken ist gekrümmt, Krampfadern zieren die fahle, ödematöse Haut, die Augen rot, Nase und Ohren behaart, es besteht Übergewicht und eine Bindegewebsschwäche. Von den inneren "Werten" ganz zu schweigen: Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, eine kaputte und löchrige Darmschleimhaut, chronische Entzündungen und der Stoffwechsel ist nahezu zum Erliegen gekommen. Psychische Erkrankungen, allen voran eine Depression, sind fest abonniert.

Unser Jahresfazit 2019: Bleiben Sie in Bewegung! Ihr officeplus-Team

(Publiziert am 27.12.2019)