

14.12.2011 - 12:00 Uhr

Wissenschaftliche Studie belegt: Mehr Bewegung am Schreibtisch rechnet sich

Münder (ots) -

Millionen Büroarbeiter bewegen sich zu wenig. Ihre körperliche Tätigkeit am Schreibtisch reduziert sich zumeist auf die Bedienung von Tastatur und Maus. Der Bewegungsmangel jedoch führt zu Stoffwechselstörungen, Muskelabbau und häufigen Rückenleiden. Forschungsergebnisse zeigen, dass gerade häufige und vielfältige, kleine Bewegungen einen hohen Zuwachs für die Gesundheit bedeuten. Einen Ausweg versprechen deshalb natürlich bewegliche Bürostühle, die den Körper bei der bewegungsarmen Schreibtischarbeit aktivieren.

Das Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln hat die Auswirkungen des "dreidimensionalen Bewegungssitzens" jetzt genau untersucht. In einer im Auftrag des Büromöbelherstellers Wilkhahn durchgeführten, vergleichenden Feldstudie gingen die Wissenschaftler der Frage nach, ob das neue Sitzen tatsächlich Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit steigert. Die Studie wurde mit 80 Probanden im Bürokomplex einer Versicherung über zwölf Wochen durchgeführt. Die Teilnehmer erledigten weiterhin ihre gewohnten Schreibtischarbeiten. Der einzige Unterschied: Die Versuchsgruppe arbeitete nach Studienbeginn auf Bürostühlen der Modellreihe ON, die mit der von Wilkhahn entwickelten, dreidimensionalen Bewegungsmechanik Trimension® ausgestattet sind.

Zur Bestimmung von Konzentrationsfähigkeit und subjektivem Wohlbefinden wurden anerkannte, wissenschaftlich standardisierte Tests und Fragebögen eingesetzt. Als Messzeitpunkt wurde das biorhythmische Tagestief (15:00 Uhr) ausgewählt, an dem die schlechteste Konzentrationsperformance zu erwarten ist.

Die Ergebnisse sind eindeutig: Die "ON-Gruppe" hat sich bereits nach drei Monaten deutlich verbessert. Der Indexwert für die Konzentrationsleistung erhöhte sich auf den Normwert 50. Die Konzentrationsgenauigkeit verbesserte sich auf überdurchschnittliche 87. Und die Konzentrationshomogenität zeigte mit dem Indexwert 74, dass die Verbesserungen sehr konstant erbracht wurden. Den objektiven Messkriterien entsprach das Gesundheitsempfinden: 58 Prozent gaben an, dass sich ihr Wohlbefinden durch den Stuhl verbessert habe. Die Kontrollgruppe dagegen verblieb auf dem zum Tagestief erwarteten unterdurchschnittlichen bis durchschnittlichen Niveau, das beide Gruppen zu Beginn erzielt hatten.

Fazit: Dreidimensionales Bewegungssitzen wird genutzt, es tut gut - und es rechnet sich schon nach kurzer Zeit!

Ausführliche Informationen zur Studie gibt es unter press-service@wilkhahn.de.

Bildmaterial ist abrufbar unter:
<http://www.newscom.com/cgi-bin/prnh/20111213/500907>

Kontakt:

Burkhard Remmers
Leiter Internationale Kommunikation
Tel.: +49(0)5042 999-169

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100015683/100710055> abgerufen werden.