

# Bewegung am Schreibtisch tut Körper und Seele gut

Institut für Arbeitsschutz der DGUV (IFA) und Deutsche Sporthochschule Köln belegen physiologische und psychologische Effekte von dynamischen Arbeitsstationen

*Mitteilung: Deutsche Sporthochschule Köln*

***Unsere Arbeitswelt wird immer digitaler; das bedeutet aber auch: Die Zahl derer, die im Sitzen arbeiten, steigt und damit die Gefahr von Gesundheitsschäden durch mangelnde Bewegung. Das Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IFA) und die Deutsche Sporthochschule Köln haben in einer gemeinsamen Praxisstudie mit der Deutschen Telekom AG nachgewiesen, dass speziell bewegungsfördernde Arbeitsstationen im Büro nicht nur gut angenommen werden, sondern auch körperlich und psychisch förderlich sein können.***

**N**ach Zahlen der Deutschen Krankenversicherung aus dem Jahr 2016 sitzen Deutsche mit Bürojobs durchschnittlich elf Stunden pro Tag. In Deutschland arbeiten inzwischen deutlich mehr als 40 Prozent der Beschäftigten an solchen bewegungsarmen Arbeitsplätzen. Hinzu kommen lange Anfahrtswege zur Arbeitsstelle. Und auch die Freizeitgestaltung ist immer öfter von Bewegungsmangel vor dem Fernseher oder dem Computer geprägt.

Die gesundheitlichen Folgen: chronische Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, ein erhöhtes Risiko für Typ-II-Diabetes, Übergewicht, Muskel-Skelett-Beschwerden durch körperliche Unterforderung und einseitige Haltungen, aber auch psychische Effekte wie depressive Verstimmungen oder Antriebsarmut.

„Marktübliche Konzepte zur Bewegungsförderung verknüpfen die Schreibtisch- und Computerarbeit mit leichten Radfahrbewegungen. Unsere Studienergebnisse zeigen, dass diese bewegungsfördernden Arbeitsstationen tatsächlich positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben“, sagt Professor Dr. Rolf Ellegast, stellvertretender IFA-Leiter.



©Dominik Buschardt/DGUV

„Wenn Beschäftigte die Arbeitsstationen nutzen verbessern sich Stimmung und Arbeitsbereitschaft merklich“, so Prof. Jens Kleinert,

Leiter des Psychologischen Instituts der Deutschen Sporthochschule. Die Kölner konnten außerdem zeigen, dass die Effekte der Geräte von der Trainingshäufigkeit abhängen. „Dreimal pro Woche muss schon sein, damit das Wohlbefinden langfristig profitiert“, so Kleinert. Es scheint so zu sein, dass in diesen Fällen die regelmäßige Bewegung am Schreibtisch das Aufschaukeln von Stress- und Beanspruchungszuständen verhindern kann.

Auch körperliche Veränderungen waren in der untersuchten Gruppe von 30 Beschäftigten der Deutschen Telekom AG über einen Zeitraum von sechs Wochen an realen Arbeitsplätzen nachweisbar. So waren Energieumsatz und Herzfrequenz der Testpersonen an dynamischen Arbeitsplätzen statistisch signifikant höher als bei normaler Arbeit im Sitzen. Ellegast vom IFA: „Die Weltgesundheitsorganisation fordert zur Gesunderhaltung von Erwachsenen mindestens 150 Minuten moderate bis intensive Aktivität pro Woche. Diese Forderung erfüllen die Probanden, wenn sie die untersuchten Arbeitsstationen täglich gut eine Stunde nutzen. Aus unserer Sicht haben damit solche Arbeitsplatzkonzepte das Potenzial, Übergewicht vorzubeugen.“

In der Studie, die auf Voruntersuchungen des IFA im Labor aufbaute, konnten die Forscher der Deutschen Sporthochschule zudem zeigen, dass Beschäftigte in der Praxis dynamische Arbeitsstationen gut annehmen und positiv bewerten.

Ellegast: „Bei unserem Studienpartner, der Deutschen Telekom AG, haben die Ergebnisse die Entscheidung begründet, zukünftig größere Stückzahlen solcher Arbeitsstationen einzusetzen. Wir hoffen, dass weitere Unternehmen diesem Beispiel folgen.“

*PM Nr. 1831 v. 30.5.2018  
Deutsche Sporthochschule Köln  
www.dshs-koeln.de*