

## Bewegung am Arbeitsplatz

### Bewegte Pause in der Funktionsstelle Schrank-Schachtmontage für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz

Die bewegte Pause – kurz erklärt:

Die positive Wirksamkeit von regelmäßiger Bewegung auf unsere Gesundheit ist wissenschaftlich erwiesen. Oftmals reichen bereits geringfügige Reize aus, um physische und psychische Ressourcen aufzubauen und zu stärken. Die bewegte Pause umfasst ein gesundheitsorientiertes Kurzprogramm aus leichtem Aufwärmen, Dehn- und Kräftigungsübungen, Mobilisation und Bewegung.

Es bedarf keinerlei Vorerfahrungen der Teilnehmerinnen und der Teilnehmer. Egal ob alt oder jung, sportlich aktiv oder inaktiv, Mitarbeiter oder Führungskräfte. Die bewegte Pause unterstützt Sie in Ihrem Arbeitsalltag und trägt zu einem aktiveren Lebensalltag bei.

Auf Grund der hohen körperlichen Arbeitsbelastung bieten wir die bewegte Pause in der Schrank- und Schachtmontage für eine Testphase über die Dauer von 4 Wochen an.

Die bewegte Pause findet 1 x pro Woche für 15 Minuten ab 09:15 Uhr in der Abteilung unter der Anleitung einer erfahrenen Physiotherapeutin der Praxis Norys & Team für alle Mitarbeiterinnen & Mitarbeiter der Funktionsstelle statt.

Im Anschluss an die Testphase werden wir die Rückmeldungen der Teilnehmer einholen und auswerten. Geplant ist, die bewegte Pause auch für andere Funktionsstellen anzubieten.

*Angelika Schubert | Koordinatorin  
Gesundheitsmanagement*



## Langzeitstudie

### Bewegung macht glücklich!

Vor 25 Jahren fing alles an: Forscher der Karlsruher Universität begannen mit einer einmaligen Langzeitstudie zu Gesundheit und Bewegung. Viermal werteten sie die Ergebnisse über die Jahre aus. Jetzt kommt der fünfte Aufschlag – und manch neue Erkenntnis.

Karlsruhe – Klaus Heinzmann blättert durch sein 20-Seiten-Dossier mit der jüngsten Auswertung und klingt ziemlich zufrieden. Ab etwa 30 habe er Sport und Bewegung immer mehr vernachlässigt – Job, Familie, „ich habe es einfach nicht mehr geschafft“.

Als er von der Studie „Gesundheit zum Mitmachen“ erfuhr, kam ihm die gerade recht. Er begann 2007 mit Nordic Walking und damit, Fahrrad zu fahren. Heute treibt der 48-Jährige dreimal wöchentlich Sport, hält sein Gewicht, seine Blutwerte sind gut. „Was sich auch verändert hat, ist das Bewusstsein, sich immer zu bewegen – auch im Alltag“, sagt er.

Er hat am eigenen Leib erlebt, was inzwischen schlicht eine Binsenweisheit ist: Bewegung ist gesund, macht glücklich, hilft gegen Depressionen, beugt Demenz vor, unterstützt Genesung nach schweren Krankheiten. Und Bewegung hält jung: Im Schnitt sind sportlich aktive Menschen motorisch gesehen zehn Jahre jünger als die, die faul auf der Couch rumlümmeln. Das ist eines der neuesten Ergebnisse dieser Langzeitstudie, die Sportwissenschaftler des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) vorstellten.

Das Besondere daran: Sie begleitet seit 25 Jahren rund 500 Einwohner von Bad Schönborn (Kreis Karlsruhe), die entweder regelmäßig Sport treiben – oder eben nicht. Die Teilnehmer im Alter zwischen 35 und inzwischen etwa 80 Jahren werden alle paar Jahre in bislang fünf Wellen untersucht. „Wir haben also Aktivitäts- und Gesundheitsdaten über einen sehr langen Zeitraum verglichen“, erklärt Professor Alexander Woll. Das sei in dieser Form deutschlandweit einmalig. „Was mich total überrascht hat, ist: Schon bei zwei Stunden Sport pro Woche sinkt das Risiko für das Metabolische Syndrom – also Faktoren wie Übergewicht,

Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte – um das Fünffache“, erklärt Woll. Heißt im Klartext: Wer so sportelt, hat beispielsweise ein fünfmal geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt 150 Minuten moderaten Sport pro Woche. Direkte Effekte von Sport auf die Durchblutung des Herzmuskels sind nachgewiesen, berichtete auch Professor Harm Wienbergen vom Bremer Institut für Herz- und Kreislauforschung. Aus viel Bewegung folgt also zwangsläufig ein langes und gesundes Leben? So schlicht funktioniert die Gleichung nun auch wieder nicht, sagen Projektkoordinator Woll und sein Kollege Professor Klaus Bös. Auch die genetische Disposition spiele eine ganz erhebliche Rolle. „Es ist vermessen anzunehmen, dass wir durch unser Verhalten alleine unser Leben bestimmen können“, sagt Bös. Es sei aber sehr wohl möglich, genetische Risikofaktoren – etwa Neigung zu Übergewicht oder die Veranlagung, an Demenz zu erkranken – mithilfe von Bewegung drastisch abzumildern.

Die Frage der Ernährung wurde in der Studie bewusst vernachlässigt: „Es hätte den Rahmen gesprengt, und uns fehlte schlicht die Expertise auf diesem weiten Feld“, sagt Bös. Zu unterschätzen ist dieser Aspekt aus Sicht von Experten aber keinesfalls: „Fast 60 Prozent der Deutschen sind übergewichtig, sechs Millionen haben Diabetes“, erläutert der Sport- und Ernährungsmediziner Professor Daniel König vom Institut für Sport und Sportwissenschaft an der Freiburger Universität. Wer gesünder leben wolle, müsse daher nicht nur körperlich aktiv leben, sondern auch seine



Ernährung ändern. „Ich würde sagen, dass die Gene vielleicht 20 Prozent ausmachen, vernünftige Ernährung 40 Prozent und ein aktiver Lebensstil ebenfalls 40 Prozent“, ergänzt die Gießener Ernährungswissenschaftlerin Alexandra Schek. Solche Gewichtungen seien allerdings sehr spekulativ. „Ich vermute, dass es kaum jemanden auf der Welt gibt, der dazu eine evidenzbasierte Aussage machen kann.“ Moderater Sport kombiniert mit vollwertiger Basiskost sei unerlässlich für ein gesünderes Leben.

Für BöS ist entscheidend:

„Es geht ja nicht darum, wie alt wir werden. Sondern wie wir alt werden.“ Er setzt darauf, dass sich die Gesellschaft Verhaltensstile auch hinsichtlich der Bewegung angewöhnt.

„Schließlich war ja auch Zähneputzen vor 50 Jahren nicht die Regel und Karies schon bei Kindern weit verbreitet.“ Das habe sich inzwischen komplett geändert.

*Garmisch-Partenkirchner Tagblatt |  
Ausgabe vom 18.10.17*

