Aktive Arbeitsplätze für ein gesünderes Gewicht

Datum: 29.11.2022

Original Titel:
Use of Active Workstations in Individuals with Overweight or Obesity: A Systematic Review

DGP **– Ergebnisse einer Studie aus Kanada zeigen, dass aktive Arbeitsplätze wertvolle Dienste dafür leisten können, die im Sitzen verbrachte Zeit zu reduzieren und darüber hinaus die körperliche Fitness und den Energieverbrauch zu steigern. In der folgenden Studie, bei der übergewichtige oder adipöse Arbeitnehmer in den Blick genommen wurden, waren besonders aktive Arbeitsplätze, bei denen ein Laufband zur Verfügung gestellt wurde, mit zahlreichen positiven Auswirkungen verbunden.**

Aktive Arbeitsplätze sind Arbeitsplätze, die es den Mitarbeitern ermöglichen, im Stehen zu arbeiten oder gar Bewegung während der Arbeit auszuüben durch z. B. ein Laufband, einen Stepper oder ein Fahrrad.

Wissenschaftler aus der Stadt Quebec in Kanada gingen in ihrer Studie der Frage nach, ob und wenn ja, inwiefern sich aktive Arbeitsplätze günstig auf die Gesundheit und Arbeitsqualität von übergewichtigen oder adipösen (= stark übergewichtigen) Arbeitnehmern auswirken.

Aktive Arbeitsplätze umfassten solche mit Stehpult, Laufband, Fahrrad oder Stepper

Für ihre Analyse konnten die Wissenschaftler die Ergebnisse von 19 Studien zusammentragen. Bei neun Studien stand den Mitarbeitern ein Laufband zur Verfügung, bei dreien ein Fahrrad, bei einer Studie ein Stepper und in den 12 restlichen Studien konnten die Mitarbeiter durch ein Stehpult im Stehen arbeiten.

Besonders das Laufbandtraining stand mit zahlreichen positiven Auswirkungen im Zusammenhang

Durch die meisten dieser aktiven Arbeitsplätze steigerte sich die körperliche Aktivität und der Energieverbrauch der Mitarbeiter. Gleichzeitig nahm die im Sitzen verbrachte Zeit ab. Laufband und Fahrrad besserten außerdem die Blutzuckereinstellung der Mitarbeiter, was bedeutsam für die Vorbeugung von Diabetes ist. Wenn ein Laufband zur Verfügung stand, verzeichneten die Wissenschaftler zudem eine verbesserte Arbeitsleistung der Mitarbeiter. Ebenso half das Laufband-Training den Mitarbeitern, ihr Körpergewicht zu regulieren. Dies zeigten Messungen von Körperfett, Körpergewicht, Taillen- und Hüftumfang.

Aktive Arbeitsplätze könnten somit wertvolle Dienste dafür leisten, die im Sitzen verbrachte Zeit von Arbeitnehmern zu verringern. In dieser Studie zeigten sich Vorteile von aktiven Arbeitsplätzen für übergewichtige oder adipöse Arbeitnehmer. Die Arbeitsnehmer steigerten ihre körperliche Fitness und den Energieverbrauch. Gesundheitliche Vorteile ergaben sich außerdem besonders dann, wenn die Mitarbeiter ins Schwitzen kommen konnten, weil ein Fahrrad oder Laufband vorhanden war. Das

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

Laufbandtraining besserte die Blutzuckereinstellung sowie die Arbeitsleistung und ermöglichte ein einfacheres Management des Körpergewichts.

Referenzen:

Josaphat KJ, Kugathasan TA, E R Reid R. Use of Active Workstations in Individuals with Overweight or Obesity: A Systematic Review. Obesity (Silver Spring). 2019 Feb 5. doi: 10.1002/oby.22388. [Epub ahead of print]

DeutschesGesundheitsPortal

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom