



Die aktuellen Gesundheitsnachrichten vom 03. Mai 2018

Themen heute:

Neue Studie belegt: Bürostuhl mit Trimension verbessert die Stoffwechselaktivität der Lumbalmuskulatur und beugt Rückenschmerzen wirkungsvoll vor

Der zunehmende Bewegungsmangel gilt laut der Weltgesundheitsorganisation WHO global als eine der größten Herausforderungen für die Gesundheit: 25% der Erwachsenen bewegen sich zu wenig und sogar 80% der Jugendlichen. Die voranschreitende Digitalisierung der Büroarbeit hat gravierende Folgen für die Gesundheit auch in Deutschland: Erkrankungen des Muskel-Skelettsystems zeichnen laut DAK für knapp 22% aller Ausfalltage verantwortlich. **Prof. Ingo Froböse** von der **Deutschen Sporthochschule Köln**.

Prof. Ingo Froböse:

Bisher haben wir immer nur auf Auswirkung der Arbeit geschaut, d.h., was haben wir für eine Arbeitsproduktivität. Mittlerweile wissen wir aber, dass natürlich ganz viel aus dem Körper herauskommt und da ist der Stoffwechsel, der Metabolismus, verantwortlich, alle sechzig Billionen Körperzellen optimal zu versorgen. Nur wenn das geht, ist der Körper leistungsfähig, bleibt er gesund, weil die Zelle lebt von Sauerstoff, Vitalstoffen und Nährstoffen. Deswegen haben wir uns den Metabolismus angeschaut, der dafür da ist, unsere Zellen letztendlich komplett zu versorgen und dann auch Leistung zu erbringen.

Der Schlüssel dazu ist viel Bewegung. Zusatzangebote zur Bewegungsförderung reichen dabei nicht. Stattdessen gilt es, wieder mehr Bewegungen in die Arbeitsabläufe selbst zurück zu bringen – und das beginnt beim Sitzen während der Computerarbeit am Schreibtisch.

Der Büromöbelhersteller **Wilkhahn** hat mit dem „Zentrum für Gesundheit durch Sport und Bewegung der Deutschen Sporthochschule Köln“ (ZfG) die mehrfach patentierte Sitzkinematik Trimension® entwickelt, um mehr und vielfältigere Bewegungen zu fördern („Free-2-move“). Die hier mögliche „Range of Motion“ umfasst Beugung, Streckung, seitliche Neigung und freie Beckenrotation, also Bewegungen, wie sie auch beim Laufen ausgeführt werden.

In zwei vorangegangenen, wissenschaftlichen Studien mit dem Bürostuhl ON® von Wilkhahn wurde belegt, dass durch diese neuartige und freie Beweglichkeit eine bessere Stimulation der Muskulatur und eine Verbesserung der Konzentrationsleistung erzielt werden. In der jüngsten Studie untersuchte das ZfG die „Auswirkungen der 3-D-Kinematik Trimension auf Rückenmuskulatur, Bewegungsvielfalt und physiologische Aktivierung“.

Fazit des ZfG:

Das bewegte Sitzen auf einem Wilkhahn Stuhl mit Trimension® führt nachweislich zu einer besseren Versorgung der Muskulatur im Lumbalbereich, der besonders häufig von Rückenschmerzen betroffen ist. Entscheidend dafür ist der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, weil eine dauerhaft belastete Muskulatur zu weniger Sauerstoffsättigung führt.

Den kompletten Beitrag können Sie auch nachhören oder downloaden unter:

http://www.was-audio.de/aanews/gesundheitsnews20180503_kvp.mp3



Overbergstraße 10 56427 Siershahn
Tel: 02623-9621-0 Fax: 02623-9621-31
Mobil: 0171 - 41 49 100
Mail: info@was-audio.de