



Gutachten: Konzept „bellicon Workspace“, bellicon Deutschland GmbH

Gesundheitsrelevanter Kontext

Das übergeordnete Ziel gesundheitsfördernder als auch präventiver Maßnahmen ist: Sitzzeiten – selbst wenn Voraussetzungen für ergonomische Sitzarbeitsplätze gegeben sind – so häufig wie möglich zu unterbrechen bzw. zu reduzieren. So sollten Büroangestellte mindestens zwei, besser vier Stunden auf ihre tägliche Arbeitszeit verteilt nicht im Sitzen, sondern stehend oder bewegend verbringen (Buckley 2015). Der Wechsel zwischen Sitzen und Stehen, verbunden mit komplexen Bewegungsabläufen, stellt heute anerkannter Weise eine Grundvoraussetzung für nachhaltige physiologische und produktive Arbeitsprozesse dar. So werden die Präventologen nicht müde, immer wieder zu betonen, dass kein Medikament und keine Heilpflanze derart umfassend positiv auf unseren Organismus wirkt wie regelmäßige Bewegung. Voraussetzung ist, sie muss sich im Verlauf des Alltags spontan und intuitiv entfalten können.

In diesem Kontext sieht auch eine große Trendstudie des Zukunftsinstituts (2014) einen Paradigmenwechsel auf uns zukommen: „Arbeit mit dem Körper anstatt Arbeit am Körper“.

Die Arbeitswelt wird sich der Bewegung als in Form der freien, naturbedingten Bewegung wesentlich stärker annehmen müssen. Hier liegt ein immenses Potenzial, das neue Wege entstehen lässt. Diese Wege werden Bewegung in den Arbeitsalltag integrieren. Hier liegen die größten, noch völlig unzureichend genutzten Ressourcen, die Lebensqualität und damit auch die Leistungsfähigkeit/Produktivität zu erhöhen.

Die Themen Bewegung und Arbeit werden künftig mehr zusammenrücken. Es wird dann nicht mehr darum gehen, den richtigen oder falschen Sport, das richtige oder falsche Maximum an Bewegung zu vermitteln, sondern den Menschen in seiner speziellen Lebenssituation und in seinen individuellen Bedürfnissen Zugang zu den unterschiedlichen Facetten der Bewegungsmöglichkeiten während seines Alltages zu verschaffen.

Anforderungsprofil und Umsetzung

Eine der häufigsten Empfehlungen für dynamische Verhaltensänderungen ist die der regelmäßigen Bewegung zwischen Sitzen und Stehen. Aber auch ein Stehen führt schnell zu körperlichen und geistigen Ermüdungserscheinungen, wenn Stehen zum Stillstand führt. Aus diesem Grund gibt es in der Zwischenzeit eine Auswahl an überzeugenden Angeboten, die das Stehen über den normalen Standbeinwechsel hinaus dynamischer gestalten wie beispielsweise ein speziell angefertigtes Minitrampolin. Dieses eröffnet gegenüber mancher Stehmatten noch eine zusätzliche Dimension der Bewegung, die des Schwingens. Das speziell für Steharbeitsplätze konzipierte Minitrampolin unterstützt mit seinen besonderen Federeigenschaften intuitive und bedarfsgerechte Positionswechsel während stehender Tätigkeiten. Die dadurch aktivierte Fuß- und Wadenmuskulatur fördert die Durchblutung als auch die taktil-propriozeptive Sensorik mit ihren positiven Wirkprozessen auf muskulo-

skelettale, stoffwechselfysiologische und neuroplastische Funktionen. Frühzeitigen körperlichen als auch geistigen Ermüdungserscheinungen kann dadurch vorgebeugt werden. Die speziellen Minitrampoline mit einem Durchmesser von 100 cm und ihrer speziell für das Büro entwickelten Beinlänge von 20 cm passen an jeden genormten Steharbeitsplatz. Die hochelastische, auf das individuelle Körpergewicht abgestimmte Seilringfederung ermöglicht weiche, gelenkschonende und harmonische Schwingungsamplituden. Diese lösen fundamentale Förderreize mit nachhaltigen Effekten für unsere Tiefensensibilität (vestibulär-propriozeptive Sensorik) aus und beeinflussen somit positiv unsere Körperwahrnehmung, unser Haltungs-/Körperbewusstsein sowie unsere Neuroplastizität. Die Bedeutung solcher Reize ist wissenschaftlich belegt. Sie stellen eine wichtige Basis für die Hirnplastizität (Form- und Anpassungsfähigkeit des Gehirns) dar, verbessern insgesamt das Stoffwechsellmilieu und sorgen im Speziellen für ein besseres Anpassungs- und Verarbeitungsniveau im Gehirn.

Das spontane und selbstorganisierte Schwingen auf dem Minitrampolin ist darüber hinaus sehr gut geeignet, die „innere Balance“ herzustellen. Jedes Lebewesen strebt ständig nach einer solchen „inneren Balance“, die sein Wohlbefinden ermöglicht. Wissenschaftler bezeichnen diese Tendenz des Ausgleichs mit dem Begriff „Homöostase“. Damit sind nicht nur physiologische Anpassungsvorgänge gemeint wie beispielsweise der Anstieg von Blutdruck und Herzfrequenz beim Treppensteigen, sondern auch eine Selbstregulierung der Balance von Körper und Geist (Interdependente Effekt von Körper, Geist und Psyche). Auch in der Psychologie ist die Homöostase ein wichtiger Begriff, da zahlreiche Theoretiker davon überzeugt sind, dass der Mensch ein psychologisches Gleichgewicht anstrebt, einen spannungslosen Zustand der völligen Ausgeglichenheit. So genießen es zum Beispiel „gestresste“ Kleinkinder, wenn sie durch sanftes Wiegen zur Beruhigung kommen. Solche individuell ausgewogenen vestibulären Reize lösen ein Wohlgefühl aus. Eine besondere Rolle spielt hierbei das limbische System, das unter anderem als „Nahtstelle“ zwischen dem psychischen Erleben und vegetativen Regelprozessen fungiert. So können auch viele Menschen mit einem chronischen Schmerz durch das sanfte Schwingen auf einem Trampolin ihr individuelles „Fließgleichgewicht“ beeinflussen.

Fazit: Still-Stehen führt wie Still-Sitzen auf Dauer zum Stillstand und ist somit kein biologischer Zustand. Der Mensch ist ein Bewegungswesen mit komplexem Bewegungsbedarf. Neben ausgewogener Ernährung und einem stabilen sozialen Netzwerk ist vor allem regelmäßige Bewegung ein integraler Bestandteil einer gesunden körperlich-geistigen Lebensführung. Damit wird exakt aufgegriffen, was Präventologen fordern und die Qualität von „Life-Balance“ bestimmen wird: Bewegung und Arbeit müssen miteinander verschmelzen. Menschen sollten dementsprechend Angebote annehmen, die sie aus dem Stillstand und damit aus der Trägheitsfalle herausbringen. Da jeder Mensch sehr unterschiedlich ist, die ihm offerierten Angebote auch sehr unterschiedlich wahrnimmt und für sich verarbeitet, gibt es auch nicht die Lösung für Alle. Jeder sollte ein ihn selbst überzeugendes Konzept achtsam auswählen. Bellicon Workspace kann auf jeden Fall dazu beitragen, den Arbeitsalltag ganzheitlich mit allen Sinnen zu erfahren.

Wiesbaden, den 14.08.2017

Dr. Dieter Breithecker

Direktorium und Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft
für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V.