

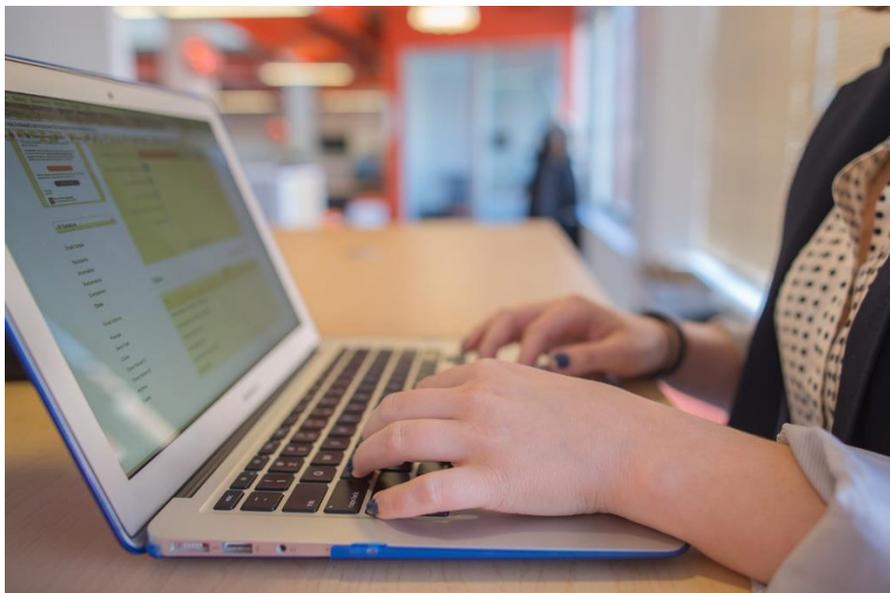
## WIE AKTIVE PAUSEN DIE PRODUKTIVITÄT STEIGERN

„Sitzen ist das neue Rauchen“ – was ist dran an dieser Feststellung?

Sitzen ist eine antrainierte Körperposition, die in vielen Situationen die angebrachte Wahl ist, z.B. bei Besprechungen oder bei der Arbeit am Schreibtisch. Das Problem ist nicht das Sitzen per se, sondern das **durchgehende Sitzen für lange Zeit**. Abgesehen von körperlichen Einschränkungen, wie z.B. flache Atmung oder verkürzte Muskulatur, kann es auch zu folgeschweren gesundheitlichen Auswirkungen kommen, die letztendlich auch der Arbeitgeber zu spüren bekommt:

- Rückenschmerzen, die oft in Zusammenhang mit verkürzter Muskulatur oder durch eingeschränkte Beweglichkeit entstehen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Im schlimmsten Fall Bandscheibenvorfall

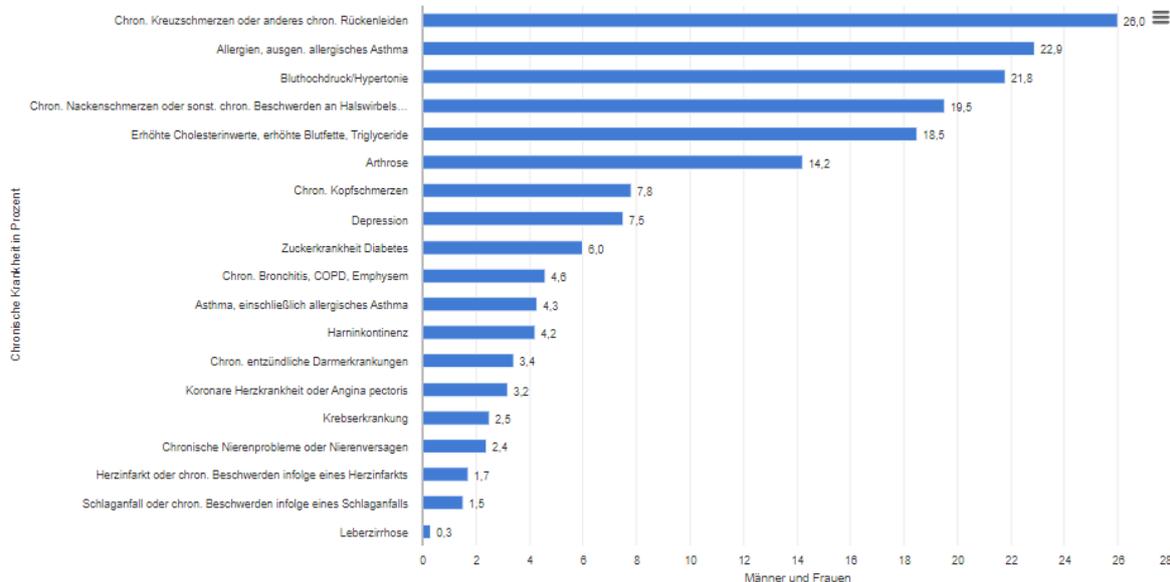
Da es eine nachgewiesene Wechselwirkung zwischen Körper und Gehirn gibt, kann langes Sitzen oder die körperlichen Beschwerden davon auch zu **Demotivation, geringere Aufmerksamkeit oder Unkonzentriertheit** führen.



## Derzeitige Lage

Laut der österreichischen Gesundheitsbefragung aus dem Jahr 2019 gehören Rückenschmerzen zu den häufigsten chronischen Beschwerden der Österreicherinnen und Österreicher:

– Zwölf-Monats-Prävalenz ausgewählter chronischer Krankheiten 2019 – in Prozent (Grafik)



Q: STATISTIK AUSTRIA, Gesundheitsbefragung 2019. Erstellt am 15.07.2020 – Bevölkerung in Privathaushalten im Alter von 15 und mehr Jahren.

Die Tabelle auf der nächsten Seite zeigt die durchschnittliche Dauer eines Krankenstandes je nach Diagnose – auch hier rangieren Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems an zweiter Stelle.

## Was ist mein Lösungsansatz?

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sollten regelmäßige Pausen machen und zu kurzen Bewegungseinheiten motiviert werden. Dies kann in verschiedenen Formen passieren – von einer Erinnerungsnachricht über ein kurzes Video bis hin zu einem live Bewegungsimpuls.

Die Übungen sind speziell für Personen konzipiert, die lange Zeit am Schreibtisch arbeiten. Es geht um einen Ausgleich zur Sitzposition – konkret um muskuläre Dysbalancen auszugleichen und die Stützmuskulatur aufzubauen.

Regelmäßige aktive Pausen liefern zwei wesentliche Vorteile:

- Verringerung der Rückenschmerzen und somit geringere Wahrscheinlichkeit für eine krankheitsbedingte Arbeitsausfall
- Verbesserung der Gehirnleistung und letztendlich Produktivität

Nähere Erläuterungen zu diesen Punkten finden Sie auf der letzten Seite.

Diagnosegruppe	Krankenstandsfälle absolut			Durchschnittliche Dauer eines Krankenstandes in Tagen			Durchschnittliche Zahl an Krankenstandstagen pro erwerbstätiger Person		
	Männer und Frauen	Männer	Frauen	Männer und Frauen	Männer	Frauen	Männer und Frauen	Männer	Frauen
<b>Alle Diagnosen</b>	<b>4.197.542</b>	<b>2.230.134</b>	<b>1.967.408</b>	<b>10,3</b>	<b>10,1</b>	<b>10,4</b>	<b>12,3</b>	<b>11,8</b>	<b>13,0</b>
Bestimmte infektiöse und parasitäre Krankheiten	464.454	260.262	204.192	4,7	4,5	4,8	0,6	0,6	0,6
Neubildungen	38.156	15.984	22.172	50,7	49,2	51,8	0,6	0,4	0,7
Krankheiten des Blutes und Störungen mit Beteiligung des Immunsystems	3.128	1.181	1.947	16,6	19,0	15,2	0,0	0,0	0,0
Endokrine, Ernährungs- und Stoffwechselkrankheiten	15.494	7.123	8.371	21,0	19,8	22,0	0,1	0,1	0,1
Psychische und Verhaltensstörungen	132.875	51.602	81.273	37,0	36,0	37,6	1,4	1,0	1,9
Krankheiten des Nervensystems	114.850	45.048	69.802	8,4	9,5	7,8	0,3	0,2	0,3
Krankheiten des Auges und der Augenanhangsgebilde	42.763	23.856	18.907	8,2	8,1	8,4	0,1	0,1	0,1
Krankheiten des Ohres und des Warzenfortsatzes	34.593	17.898	16.695	8,1	7,9	8,2	0,1	0,1	0,1
Krankheiten des Kreislaufsystems	75.814	40.711	35.103	21,4	26,0	16,0	0,5	0,6	0,4
Krankheiten des Atmungssystems	1.170.672	620.781	549.891	5,5	5,5	5,6	1,9	1,8	1,9
Krankheiten des Verdauungssystems	207.649	113.996	93.653	7,8	8,3	7,2	0,5	0,5	0,4
Krankheiten der Haut und der Unterhaut	43.643	27.045	16.598	11,1	11,5	10,6	0,1	0,2	0,1
Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems und des Bindegewebes	616.895	370.399	246.496	15,3	14,0	17,2	2,7	2,7	2,7
Krankheiten des Urogenitalsystems	102.067	22.312	79.755	9,1	12,0	8,3	0,3	0,1	0,4
Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett	45.888	-	45.888	11,4	-	11,4	0,2	-	0,3
Bestimmte Zustände die ihren Ursprung in der Perinatalperiode haben	204	93	111	18,1	18,1	18,1	0,0	0,0	0,0
Angeborene Fehlbildungen, Deformitäten und Chromosomenanomalien	2.824	1.287	1.537	21,0	20,9	21,0	0,0	0,0	0,0
Symptome und abnorme klinische und Laborbefunde	351.767	173.027	178.740	6,2	6,0	6,3	0,6	0,5	0,7
Verletzungen, Vergiftungen und bestimmte andere Folgen äußerer Ursachen	464.433	294.403	170.030	15,7	16,4	14,4	2,1	2,5	1,5
Andere Diagnosen	247.399	132.601	114.798	5,0	4,7	5,3	0,4	0,3	0,4
Diagnose nicht feststellbar	21.974	10.525	11.449	12,2	12,4	12,0	0,1	0,1	0,1

## Welche Vorteile haben Unternehmen von einer aktiven Pause?

### 1. Erhöhte Konzentration und verbesserte Aufmerksamkeit:

Eine Bewegungspause erzeugt quasi einen Restart für das Gehirn. Außerdem zeigen Studien (an Studierenden), dass fitte Personen generell höhere Konzentration zeigen als weniger fitte. (<http://bit.ly/3G3BYiw>)

### 2. Verbesserte Gehirnleistung, inkl. erhöhte Resilienz und Stressresistenz

Körperliche Bewegung hat zwei positive Effekte auf das Gehirn: einerseits wird das Gehirn aktiviert und andererseits werden Stresshormone abgebaut. (Lebensmotor Bewegung, Minar E., Stekovic S.)

### 3. Bildung neuer Gehirnzellen sowie verbesserte Funktion der Synapsen im Gehirn

Es ist nachgewiesen, dass Bewegung neue Nervenverbindungen (sogenannte Synapsen) im Gehirn bilden kann. Außerdem wird die Funktion und die Kommunikation zwischen den Synapsen verbessert. (<http://bit.ly/40KLOOt>)

### 4. Stärkung des Bewegungsapparates und somit Verringerung des Krankenstandes

Zielgerichtete Bewegung gleicht die negativen Auswirkungen des Sitzens aus und stärkt die Stütz Muskulatur und die Gelenke. Aber nicht nur der Bewegungsapparat wird gestärkt, auch andere körperliche Prozesse werden verbessert, z.B. das Herz-Kreislauf-System. Als Folge davon können krankheitsbedingte Ausfälle verringert werden.

### 5. Zusammengehörigkeitsgefühl und somit Mitarbeiterbindung

Dies ist vor allem wichtig für Büros, in denen Homeoffice implementiert ist. Einen gemeinsamen Fixpunkt zu haben, gemeinsam etwas Gutes für sich zu tun, verbindet.

### 6. Erhöhte Leistungsfähigkeit und somit gesteigerte Produktivität

Es ist eindeutig, dass alle positiven Effekte, die oben erklärt wurden, letztendlich dem Unternehmen in der Form von gesteigerter Produktivität und letztendlich Umsatz zugunsten kommen.

**Zusammenfassend ist hervorzuheben, dass aktive Pausen sowohl kurzfristige Vorteile – verbesserte Gehirnleistung – als auch langfristige Auswirkungen – Verringerung der Krankenstände – für das Unternehmen haben.**

**Beides hat zur Folge, dass eine Bewegungspause zu mehr Produktivität und somit zu mehr Umsatz führen kann.**