

## **Was wäre, wenn Arbeit gesund machte?**

**Der Welttag für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz soll die Aufmerksamkeit auch auf Möglichkeiten zur betrieblichen Gesundheitsförderung lenken. Mit dem kyBouncer des Schweizer Unternehmens kybun geht das ganz leicht: Einfach in Bewegung bleiben.**

**Roggwil/Schweiz, 23. April 2010:** Am 28. April steht das Thema Gesundheit am Arbeitsplatz alljährlich im Fokus der Öffentlichkeit. Dieses Datum hat die International Labour Organisation (ILO) seit 2003 zum Welttag für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz ausgewählt. Einen Beitrag zu einer gesünderen Arbeitsumgebung kann der kyBouncer des Schweizer Unternehmens kybun leisten. Die Trainingsmatte hat einen positiven Effekt auf Muskel- und Skeletterkrankungen, die nach Angaben der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz das häufigste arbeitsbedingte Gesundheitsproblem innerhalb der EU sind. Wie es dazu kommt, erläutert kybun-Coach Thomas Müller: „Viele moderne Arbeitsumgebungen, zwingen den Menschen über längere Zeiträume in eine unergonomische Körperhaltung, etwa langes Sitzen am Computer. Daraus entstehen oft Beschwerden wie Schmerzen im Rücken-, Nacken- oder Schulterbereich. Maßnahmen, die dem entgegen wirken, sind daher besonders wichtig.“ Der Prävention von Gesundheitsrisiken kommt also in den westlichen Industrieländern eine wichtige Bedeutung. Eine praktische Möglichkeit den Arbeitsplatz gesünder zu gestalten bietet der kyBouncer.

Der kyBouncer ist eine weichelastische Gesundheitsmatte aus einem speziellen PU-Schaumstoff, der eine besonders hohe Rückstellkraft besitzt. Dadurch tritt er sich nicht platt, sondern federt immer zurück. So fordert er von seinem Benutzer ständige minimale Ausgleichsbewegungen durch Anspannung und Entspannung der Muskeln. Verspannungen, die eine häufige Ursache für Muskel- und Skeletterkrankungen sind, lösen sich auf diese Weise schnell. Das

Training der Tiefenmuskulatur sorgt darüber hinaus dafür, dass größere Beschwerden gar nicht erst entstehen.

Es gibt Belege dafür, dass es leistungsförderlich ist, wenn Arbeit nicht nur im Sitzen erledigt wird, sondern aktiv in aufrechter Körperhaltung. Eine Studie der Ludwig-Maximilians-Universität in München ergab, dass Studenten, die Aufgaben abwechselnd im Sitzen und im Stehen lösten weitaus öfter zu richtigen Ergebnissen, neuen Ideen und korrekten Entscheidungen gelangten, als ihre Kommilitonen, die ausschließlich im Sitzen arbeiteten. Allerdings wurde das Arbeiten im Sitzen als angenehmer empfunden.<sup>1</sup> Hier liegt einer der Vorteile des kyBouncer. Wer eine solche Matte unter den Füßen hat, steht nicht auf hartem Boden, sondern auf einem federnden Untergrund und profitiert von dem oben beschriebenen Trainingseffekt.

In Kombination mit einem höhenverstellbaren Arbeitsplatz verbindet der kyBouncer also leistungsfördernde und gesundheitsfördernde Effekte schon beim normalen Arbeiten. Es sind keine weiteren Maßnahmen, wie gesonderte Übungen oder Zeitfenster für Sport erforderlich. Berufsgruppen wie Schalterpersonal, die ohnehin hauptsächlich im Stehen arbeiten, benötigen sogar nur einen kyBouncer um ihren Arbeitsplatz gesünder zu gestalten. Zu dem gesundheitlichen Nutzen kommen die bekannten und erwiesenen Vorteile von betrieblicher Gesundheitsförderung hinzu: reduzierte Krankheitskosten, geringere Abwesenheiten und verringerte Gesundheitsrisiken<sup>2</sup>. Für Arbeitgeber ist das eine reizvolle Kombination. Wenn keine Ausfallzeiten durch die Mitarbeiter entstehen, amortisieren sich die kyBouncer in sehr kurzer Zeit.

Im Idealfall entstehen Maßnahmen zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz jedoch in Zusammenarbeit von Arbeitgeber und Arbeitnehmer. „Deswegen sollten auch Angestellte aktiv werden und ihrem Arbeitgeber Vorschläge unterbreiten“, so Thomas Müller. Eine mögliche Anregung ist die Einrichtung von kyBouncer-Arbeitsplätzen.

---

<sup>1</sup> vgl. <http://www.psy.lmu.de/edu/forschung/ag-fischer/forschungslinie-4/index.html>

<sup>2</sup> vgl. BKK Bundesverband (Hrsg.) (2003): IGA-Report 3. Gesundheitlicher und ökonomischer Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung und Prävention.

[www.kybun.eu](http://www.kybun.eu)

Über kybun Marketing & Trading AG:

Die kybun Marketing & Trading AG ist als unabhängiger Generalimporteur des Schweizer Unternehmens kybun AG für die Vermarktung und den Vertrieb u.a. des kyBounders in Österreich, Deutschland und anderen internationalen Märkten verantwortlich. Nach erfolgreichem Start des Produktes in der Schweiz präsentiert sich das Unternehmen 2009 verstärkt auf dem deutschen Markt. Der kyBouncer ist eine vom TÜV zertifizierte Therapie- und Trainingsmatte aus hochqualitativem Mehrkomponenten PU-Schaumstoff, die bereits in verschiedenen Profisportbereichen erfolgreich eingesetzt wird. Daneben wird die Trainingsmatte in vielen Situationen des täglichen Lebens angewandt; zum Beispiel in der Schule, auf Golfsportanlagen, in Therapiepraxen und Kliniken, im Büro und Zuhause. Das neuartige, sanfte Steh- und Bewegungskonzept setzt auf eine kontinuierliche Aktivität und wirkt so von den Füßen bis zur Halswirbelsäule. Der kyBouncer bringt Bewegung in den Alltag!

Ansprechpartner für weitere Informationen:

Mikael Mügge  
kybun Marketing & Trading AG  
Alte St. Gallerstrasse 3  
CH-9325 Roggwil  
Switzerland  
Mail: [mikael.muegge@kybun.eu](mailto:mikael.muegge@kybun.eu)  
[www.kybun.eu](http://www.kybun.eu)

Salloa Lange-Rönnau  
AGENTUR RÖNNAU  
Wrangelstrasse 10  
24937 Flensburg  
Tel.: 0461-43077-01  
Mail: [slr@agentur-roennau.de](mailto:slr@agentur-roennau.de)  
[www.agentur-roennau.de](http://www.agentur-roennau.de)