

Studie beweist: Gesunder und aktiver Lebensstil steigert Produktivität am Arbeitsplatz

Allgemein gilt: Die Gesundheit ist das höchste Gut des Menschen. Ein gesundheitsbewusster, aktiver Lebensstil wirkt sich nicht nur positiv auf das persönliche Wohlbefinden aus, auch die eigene Produktivität am Arbeitsplatz profitiert deutlich davon. Zu diesem Ergebnis kam eine umfassende Studie aus den USA, welche die Ess- und Bewegungsgewohnheiten von fast 20.000 Arbeitnehmern in Relation zu deren Arbeitsalltag untersuchte. In der Oktober-Ausgabe 2012 des „Population Health Management“-Journals veröffentlicht, liefert die aktuelle Studie neue, fundierte Erkenntnisse zum Verhältnis zwischen Lebensstil und Arbeitsweise.

Gesundheitsbewusste Arbeitnehmer mit mehr Produktivität

In Zusammenarbeit mit Forschern der „Health Enhancement Research Organization“ und dem „Healthways Center for Health Research“ untersuchte die Brigham Young Universität gesundheitsbezogene Ursachen für das sogenannte Phänomen „presenteeism“, welches die körperliche Anwesenheit am Arbeitsplatz mit suboptimaler Arbeitsleistung beschreibt. Die umfassenden Befragungen der exakt 19.803 Teilnehmer aus drei unterschiedlichen Unternehmen zeichnen ein eindeutiges Bild. Bei Arbeitnehmern, die ihr Essverhalten selbst als ungesund beschrieben, stieg das Risiko, im Büro unproduktiv zu arbeiten, um 66 Prozent. Ähnlich verhält es sich mit den Angaben zu sportlicher Betätigung. Wer nur selten Sport treibt, erhöht das Unproduktivitätsrisiko um 50 Prozent. Nach Aussage von Ray Merrill, Wissenschaftsprofessor an der Brigham Young Universität und führender Kopf der Studie, beträgt die gesundheitsbezogene Unproduktivität 77 Prozent des gesamten Produktivitäts-verlustes. Dagegen identifiziert die Studie diejenigen Teilnehmer, welche sich gesund ernähren, d.h. viel Obst, Gemüse und Getreideprodukte zu sich nehmen, sportlich aktiv sind und nicht rauchen, als produktivste Arbeitnehmer. Ob ein Arbeitstag als erfolgreich oder nicht erfolgreich empfunden wird, ist also auch abhängig von den persönlichen Essgewohnheiten, der Fitness und dem allgemeinen Wohlbefinden.

Aktiv und gesund – Auch am Arbeitsplatz

Das eigene Wohlbefinden sowie eine stressfreie Arbeitsatmosphäre sind wichtige Faktoren für Erfolg und Produktivität am Arbeitsplatz. Stress lässt sich zwar oftmals nicht vermeiden, jedoch kann jeder die eigene Gesundheit und Fitness fördern. Eine bewusste Ernährung und regelmäßige sportliche Aktivitäten verbessern nicht nur die persönliche Produktivität, sondern können auch das Auftreten von Krankheiten, wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Beschwerden, verringern. Gesundheitsbewusste Arbeitnehmer achten besonders auf ihre Mahlzeiten und bringen sich Obst, Gemüse oder auch Vollkornprodukte mit ins Büro. Darüber hinaus darf die körperliche Fitness nicht vernachlässigt werden. Nicht nur vor und nach der Arbeit, beispielsweise beim lockeren Jogging oder Radfahren, kann an Figur und Fitnesszustand gefeilt werden. Selbst am Arbeitsplatz zählt jede Art von Bewegung. Wie genau sich auch Tätigkeiten im Büro auf den Energieverbrauch auswirken, kann schnell und unkompliziert mit dem CaloriScan von Omron Healthcare herausgefunden werden. Dank der sensiblen 3-D-Sensorik, unterscheidet der digitale Kalorienzähler in der Messung auch, ob der Nutzer gebeugt oder aufrecht am Schreibtisch sitzt, in welcher Haltung er steht, ob er langsam oder schnell geht, und auch wie oft und intensiv er sich während des Tages bewegt. Aus diesen Klassifizierungen berechnet das handliche Gerät zuverlässig den resultierenden Kalorienverbrauch. So sieht der Nutzer, ob er nach der Mittagspause lieber noch einen kleinen Spaziergang um das Bürogebäude einlegt. Und mit dem Plus an Bewegung und Frischluft kehrt der Arbeitnehmer dann erholter und produktiver zurück an seinen Schreibtisch.

Mehr Informationen und aktuelle Artikel zu einem aktiven und gesunden Lebensstil sind jede Woche neu auf www.mycaloriscan.de zu lesen.

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

Mit dem Selbstverständnis für eine bessere Lebensqualität, bietet OMRON Healthcare seit nahezu 80 Jahren klinisch erprobte, innovative medizinische Geräte für Gesundheitsüberwachung und -Therapie. Das Produktportfolio umfasst Blutdruckmessgeräte, Fitnessmonitore, elektronische Fieberthermometer, Inhalationsgeräte ebenso wie Körperanalysetools und Medizintechnik für den Heim- und Profibereich. Der japanische Mutterkonzern OMRON Healthcare hat seinen Hauptsitz in Kyoto. Die OMRON Healthcare Europe BV als Niederlassung für Europa, Russland, den mittleren Osten und Afrika vertreibt kundenorientierte Lösungen über ein angeschlossenes Vertriebsnetz in mehr als 60 Länder.

Weiterführende Informationen finden Sie unter: www.omron-healthcare.de.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.

Matthieu Valk

Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, The Netherlands

Email: matthieu.valk@eu.omron.com

Mobil: +31 (0) 23 55 44 700

Presseservice

Team Werbelabel

Roermonder Straße 279

41068 Mönchengladbach

Tel: 02161/304 - 1183

Fax: 02161/304 – 1540

Mail: presse@werbelabel.de

URL: www.werbelabel.de