



Wie das technische Niveau, so gibt auch der notwendige Bewegungsaufwand, zur Bewältigung des täglichen Lebens Aufschluss über den Entwicklungsstand einer Gesellschaft. Vergleicht man den Jäger der Urgesellschaft mit heutigen Büroangestellten, ergeben sich hier gravierende Unterschiede. Unter Einsatz des Lebens und ständig in Bewegung stellten unsere Vorfahren rennend, springend, schlagend..... ihrer Nahrung nach.

Der Jetztmensch hingegen klickt zurückgelehnt, im Drestuhl sitzend auf »Bestellen« und eine Pizza wird ihm bis an den Schreibtisch geliefert. Sehen wir vom »Stuhlgang«, als natürlichem Bedürfnis einmal ab, beschränkt sich der tägliche Bewegungsaufwand theoretisch nur auf minimale Wisch- bzw. Klickbewegungen am Computer.

Selbst in der Mittagspause oder der An/Abfahrt zur/von der Arbeit sind die Zeiten in den er nicht sitzt auf ein Minimum reduziert.

Kompletiert man die historische Zeitreise noch mit einem Blick auf die Agrar- bzw. Industriegesellschaft, und deren körperbetonter Arbeit auf dem Land oder in den Fabriken, wird eine Tendenz ganz klar ablesbar:

Je größer der technologische Fortschritt, desto spezialisierter, monotoner und bewegungsärmer erscheinen die nötigen Tätigkeiten zur Sicherung des täglichen Überlebens. Mit anderen Worten: allgemeiner Bewegungsmangel scheint ein Anzeichen für eine hoch entwickelte aber auch sehr kranke Gesellschaft zu sein. Denn der menschliche Körperbau sowie das Bedürfnis nach Bewegung haben sich seit der Urzeit nicht wesentlich verändert.

Es verwundert daher nicht, dass »[...] etwa die Hälfte aller in der EU arbeitenden Menschen wegen Muskel- und Skelettkrankungen in Behandlung sind.

Statistiken der einzelnen Länder ergeben, dass immer mehr Menschen in der EU an Bildschirmgeräten arbeiten.« (Koenig+Neurath AG)

Allein in Deutschland leiden »ca 25 Millionen Menschen an Rückenbeschwerden[...] und stellen dabei eine enorme finanzielle Belastung dar. Die jährlichen Kosten der Behandlung des Arbeitsausfalles belaufen sich auf ca 17 Milliarden Euro«(Bartholomäus,Ulrike Fokus Nr.26/Juni 2005) Das diese Bewegungsarmut auch psychische Folgen hat, verdeutlicht folgendes Zitat eine der größten Krankenkassen Deutschlands.

»Wo sich körperlich nichts regt, fehlt häufig der Lebensmut. Bewegung ist ein sehr einfaches und effektives Mittel, sich selbst wieder physisch in Gang zu bringen.«(AOK)

Henning Kunow

Tel: 03 33 9 31 80 80 7

Email: kunow@hk-ergonomics.com