



Wolfgang Mattheis, INNOVARTIS, SHUKANG®, Bremerhaven

Die modernen Arbeitswelten sind durch stundenlanges Sitzen geprägt. Weltweite Studien aus den vergangenen 10 Jahren warnen

Bereits Sitzen von mehr als 3 Stunden am Tag schadet über einen längeren Zeitraum unserer Gesundheit und ist damit ursächlich für viele Erkrankungen. Die University of Toronto kam zum Ergebnis: „Sitzen ist das neue Rauchen“.

Im britischen Medizinjournal „The Lancet“ wurde eine Studie veröffentlicht, aus der hervorgeht, dass die Zahl derer, die an schweren Durchblutungsstörungen leiden, innerhalb weniger Jahre um fast ein Viertel gestiegen ist. Diese und viele weitere Studien sind zum Ergebnis gekommen, dass eine der Hauptursachen für Erkrankungen, wie:

- Herzkrankheiten, wie Schlaganfall/Herzinfarkt
- Diabetes
- Krebserkrankungen, wie z. B. Darm- und Prostatakrebs
- Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte

Durchblutungsstörungen in Füßen und Beinen sind.

Die APOTHEKEN Umschau berichtete am 03.12.2014: „Kalte Füße durch Stress - unsere Füße stehen nicht nur am unteren Ende der Blutversorgung, sie sind auch hochsensibel. Feinste Sensoren der Haut und Muskeln melden jeden Druck, jeden äußeren Reiz. Wenn es hier zu Störungen kommt, beeinflussen diese den gesamten Körper (...)“.

Jeder weiß: Gesundheit ist das Wichtigste im Leben. Jeder weiß auch, dass er täglich etwas dafür tun muss. Leider führt dieses Wissen nur in den seltensten Fällen zu lebenslangem Handeln. Zu groß sind die Hemmnisse, zu schön sind die Ausreden, welche das Gewissen beruhigen, um gerade heute nichts zu tun.

Was wird also benötigt?

Etwas, was mit wenig Aufwand einen großen präventiven gesundheitlichen Effekt für jedermann ermöglicht. Weder Zeit noch Ort sollen mich davon abhalten, täglich etwas für meine Gesunderhaltung zu tun.

Was kann dieses „Etwas“ sein?

Um eine möglichst hohe Akzeptanz und damit Nutzerquote bei den Mitarbeitern zu erreichen, sollte es etwas sein, das ohne Mehraufwand in den Alltag eines jeden Mitarbeiters integriert werden kann. Zum Beispiel beim Weg zur Arbeit, dem Gang zum Kopierer/zur Kaffeemaschine/zur Mittagspause, dem Weg von der Arbeit nach Hause, den kleinen Wegen in der heimischen Umgebung, etc. Mit wenig Aufwand soll ein Maximum an Prävention erreicht werden.

Weiterhin sollte die Wirkungsweise möglichst angenehm und unterschwellig sein, um bei den Anwendern keine Ablehnungsgründe zu schaffen. Die Stimulierung - und damit die

Durchblutungsförderung in Füßen und Beinen - sollte dabei im Vordergrund stehen, um effektiv auf die in den o.g. Studien nachgewiesenen Probleme einzuwirken, bzw. diesen präventiv vorzubeugen.

Neue wichtige Erkenntnis

Die University of Toronto hat nachgewiesen, dass es dabei egal ist, ob man nach dem Sitzen noch Sport treibt, da die durch das Sitzen erworbenen negativen Veränderungen in unseren Gefäßen und Organen dadurch nicht wettgemacht werden können.

Ein Unternehmen würde immer etwas bevorzugt zum Einsatz bringen, was der Mitarbeiter als persönliche Wertschätzung wahrnimmt. Getreu dem Motto – meine Firma kümmert sich um meine Gesundheit – dies ist eine besondere Art der Motivation des Mitarbeiters und würde die Verbundenheit zum Unternehmen nochmals verstärken. Von großem Nutzen wäre etwas, das sowohl in der Arbeitswelt als auch in der Freizeitwelt des Mitarbeiters genutzt werden könnte, um damit die positive Botschaft dieser besonderen Unternehmenskultur auch in das private Umfeld des Mitarbeiters zu transportieren.

Die im britischen „The Lancet“ veröffentlichte Studie hat auch nachgewiesen, dass Durchblutungsstörungen nicht nur bei Älteren auftreten, sondern bei Menschen aller Altersklassen. Häufig sind die Ursachen langes Sitzen, fettes Essen und Rauchen etc.

Um einer etwaigen Diskriminierung vorzubeugen, sollten möglichst alle Mitarbeiter an einer Präventionsmaßnahme des Unternehmens teilhaben können. Damit spielen die Investitionskosten natürlich eine bedeutende Rolle bei der Entscheidungsfindung.

Die INNOVARTIS, ein international tätiges Unternehmen aus Bremerhaven, möchte hier einen Beitrag leisten und hat gemeinsam mit einer Universität in zweijähriger Forschungsarbeit ein Produkt entwickelt, welches effektiv und mit geringstem Aufwand bei jedem eine hohe präventive Wirkung erzielt und von der internationalen Gesundheitsorganisation „Medicina Alternativa“ zur Verbesserung des Wohlbefindens empfohlen wird.

Weitere Informationen: www.shukang.eu



SHUKANG®

*Die patentierte
Gesundheitssohle*

Nominiert für den
HEALTH MEDIA AWARD

Empfohlen von
**MEDICINA
ALTERNATIVA**

Ein Produkt der **INNOVARTIS GmbH**

Geben Sie Ihren Mitarbeitern und Kollegen die Chance auf eine tägliche Portion Gesundheit zum Wohle des Unternehmens.
Gesundheit 4.0 hat schon begonnen – seien Sie auch mit Ihrem Unternehmen dabei!