

01.11.2017

Aktiv gegen Rückenleiden am Arbeitsplatz

Das Trierer StartUp „BEE – Business Exercise Education“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, Vielsitzer in Bewegung zu bringen, um gesunde Rücken zu fördern. Seit rund einem Jahr bieten Corinne und Dominik Rinkel das Übungsprogramm bee an, es setzt direkt an der Quelle des Problems an – beim langen Sitzen am Schreibtisch. Mit der Unterstützung von Ärzten, Therapeuten und Softwareentwicklern haben die Geschwister Rinkel gemeinsam daran gearbeitet, Bewegung gezielt ins Büro zu bringen, damit Rückenleiden gar nicht erst entstehen. Das Ergebnis ist bee – ein Online-Übungsprogramm zur Stärkung des Muskel-Skelett-Systems am Arbeitsplatz. Das Programm funktioniert ohne CD oder Download: Zur Nutzung benötigt man lediglich einen Computer mit Internetzugang. Jeder User erhält eine anfängliche Bedarfsanalyse, mit der ein personalisiertes Übungsprogramm erstellt wird. Zu jeder Übung gibt es ein Video, Text und Ton-Ansage, die die genaue Ausführung erläutern. „So muss man nur auf Play drücken und mitmachen, es ist ganz einfach“, sagt Corinne Rinkel. In der persönlichen Erfolgskontrolle des Programms wird der eigene Übungsfortschritt spielerisch gemessen, und eine Erinnerungsfunktion hilft dabei, keine Übung zu vergessen und in Bewegung zu bleiben. Dass Sitzen krank macht ist lange bekannt, daher ist „die beste Position die nächste Position“, erklärt Dominic Rinkel in Bezug auf langes Sitzen. Die kleinen über den Tag verteilten Übungen integrieren Bewegung ganz natürlich in den Arbeitsalltag und sorgen als Power-Pausen für neue Energie und Abwechslung im Büro. „Gesundheit und Bewegung müssen Spaß machen“, so die jungen Gründer.

In Wien wird das Übungsprogramm des Trierer StartUps bereits erfolgreich genutzt. Jetzt bauen auch erste Unternehmen der Region auf die neue Lösung im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Sowohl Privatpersonen als auch Betriebe können mit geringem Aufwand einfach zur Prävention von Rückenleiden ihrer Mitarbeiter beitragen.