

© **Berner Zeitung**; 10.03.2008; Seite 31

Berner Zeitung BZ

leben

Stehmatte

Entspannung für Standhafte

Zum ergonomischen Stehpult gesellt sich jetzt die Stehmatte «KyBouncer» – ein Selbstversuch auf wackligen Füessen.

«Auf weichem Federboden» stehen statt auf dem Fussboden, mit «ausbalancierter Körperhaltung», ein Gefühl, «als bewege man sich auf weichem Gras, Moos oder Sand». So wird der «KyBouncer» angepriesen. Das sind schöne Aussichten für Menschen, die den ganzen Tag vor dem Computer am Stehpult stehen.

Theorie...

Das Stehen auf der roten Matte soll aber nicht nur das Wohlbefinden steigern. Versprochen wird auch eine Steigerung der Kreativität und Lernfähigkeit, Abbau von Stress, effizientere Arbeit, verbesserte Körperhaltung, Befreiung von Rückenschmerzen und – es mache auch noch riesig Spass.

Wie das alles erreicht werden soll, ist schnell erklärt: Wer auf dem «KyBouncer» steht, ist ständig in leichter Bewegung. Am einfachsten erfährt das der Benutzer, wenn er die Augen schliesst und sich nicht am Pult festhält. Der Körper schwankt hin und her, ein leichtes Schwindelgefühl stellt sich ein.

Von sechs Arbeitsplätzen an Stehpulten wurden für den Test drei mit «KyBouncer»-Matten ausgestattet. Eine kurze mündliche Einführung, dann war es den Mitarbeitenden überlassen, ob und wie oft sie die Matte benutzten. Alternativ können sie auf dem Boden stehen oder auf einer Art gepolstertem Barhocker sitzen.

...und Praxis

Fragt man nach ein paar Tagen nach, wie der «KyBouncer» ankommt, sind die Antworten einhellig: Es sei angenehm, darauf zu stehen, man arbeite automatisch entspannter – ein Eindruck, den auch der Schreibende hat. Wird aber die Nutzung kontrolliert, sieht man, dass die Entspannungsmatten oft nicht verwendet werden. Das hat einen praktischen Grund: Die beste Wirkung erzielt man, wenn man ohne Schuhe darauf steht. Das bedeutet aber, dass man immer beim Verlassen des Arbeitsplatzes die Schuhe anziehen müsste. Die Alternative wäre, am Arbeitsplatz Finken zu tragen. Keine der Testpersonen konnte sich dazu durchringen.

Beat Rüdt

•www.kybun.ch

www.swissdox.ch · E-Mail: contact@swissdox.ch