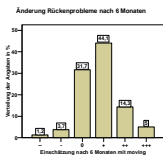
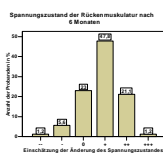


# Bewegung am Arbeitsplatz

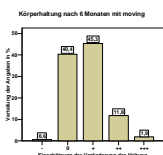
## moving-Studie der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz – Ergebnisse



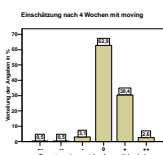
**Weniger Rückenprobleme** haben  
 - bereits nach 4 Wochen 38,4 % der Probanden  
 - nach 6 Monaten 63,4% der Probanden



**Weniger Rückenverspannungen** haben  
 - bereits nach 4 Wochen 54,6 % der Probanden  
 - nach 3 Monaten 65,6 % der Probanden  
 - nach 6 Monaten 70% der Probanden



**Das Gefühl einer aufrechteren Körperhaltung** haben  
 - bereits nach 4 Wochen 48,5 % der Probanden  
 - nach 3 Monaten 57,6 % der Probanden  
 - nach 6 Monaten 59 % der Probanden



**Es fühlen sich trotz gleichbleibender Stressbelastung ausgeglichener**  
 - bereits nach 4 Wochen 33 % der Probanden  
 - nach 3 Monaten 39,4 % der Probanden  
 - nach 6 Monaten 45,3 % der Probanden,



**Ein besseres Gefühl für ihre Wirbelsäule** haben  
 - bereits nach 4 Wochen 55,7 % der Probanden  
 - nach 3 Monaten 70,9 % der Probanden  
 - nach 6 Monaten 76,4% der Probanden

moving als tägliche Rückenprävention – *morgens und abends wie Zähneputzen und immer wieder zwischendurch* – bewirkt schnell und effizient eine Verringerung der Rückenbeschwerden. Dies belegen die Ergebnisse der moving-Studie der Johannes Guttenberg-Universität, Mainz, bei der jeder Dritte der Probanden durch den regelmäßigen Einsatz von moving schon nach 4 Wochen weniger Rückenschmerzen hatte. Bei der im Herbst 2006 begonnenen moving Studie haben etwa 400 Probanden bundesweit beim präventiven und rehabilitativen Ansatz mitgemacht. Die vorliegenden durchgehend signifikant verbesserten Ergebnisse der präventiven Studie belegen nicht nur eine deutliche Abnahme von Rückenschmerzen und eine Verbesserung der Beweglichkeit, sondern auch ein besseres Gefühl für Haltung und Wirbelsäule der Probanden und das Gefühl einer größeren mentalen Ausgeglichenheit trotz gleichbleibender Stressbelastung. moving ist also nicht nur wohltuend für den Rücken, sondern fördert auch substantiell die mentale Ausgeglichenheit.