

MEDIENINFORMATION

Bonn, 06. Dezember 2016

Rad fahren am Arbeitsplatz: Telekom setzt auf Deskbikes

- Sechswöchige Pilotphase erfolgreich abgeschlossen.
 - Telekom schafft 220 Deskbikes für Standorte in Bonn und Hamburg an.
 - Einzigartiges Konzept gegen Bewegungsmangel am Arbeitsplatz.
-

Radelnd am Arbeitsplatz sitzen – unter diesem Motto will die Deutsche Telekom die Gesundheit ihrer Angestellten verbessern. Seit Mitte November stellt das Unternehmen seinen Mitarbeitern im neu gebauten Konzernhaus in Hamburg und in der Bonner Service-Zentrale insgesamt 220 Deskbikes bereit. Der innovative Ersatz zum klassischen Bürostuhl erinnert an einen Fahrradheimtrainer. Mitarbeiter können so während ihrer Tätigkeit am Schreibtisch in die Pedale treten und ihre Fitness verbessern.

Denn die Deutschen sitzen zu viel: nach einem Report der Deutschen Krankenversicherung aus dem Jahr 2015 im Schnitt siebeneinhalb Stunden am Tag. Dieser Bewegungsmangel führt häufig zu Herz-Kreislauf-Problemen, Diabetes, Übergewicht und insbesondere zu Muskel-Skelett-Erkrankungen – auch bei der Telekom einer der Hauptgründe für krankheitsbedingte Fehlzeiten. Um dem entgegenzuwirken, hat das Unternehmen jetzt die Initiative für mehr Bewegung im Arbeitsalltag gestartet.

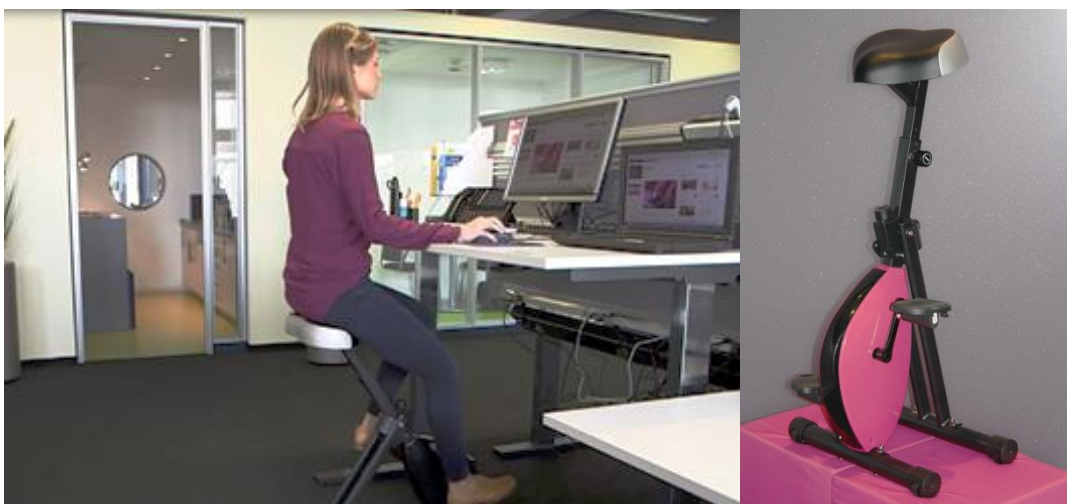
Wissenschaftliche Begleitung

Im Rahmen einer sechswöchigen Pilotphase testeten 60 Mitarbeiter am Standort Köln verschiedene mobile Bewegungsgeräte. Am besten überzeugt hat das Deskbike: „Macht Spaß“, „Man fühlt sich gut und wohl“, „Bitte mehr davon“ – so die Resonanz der Probanden. Die Telekom hörte jedoch nicht nur

auf das Urteil der Nutzer, sondern ließ die Pilotphase durch eine gemeinsame Studie der Berufsgenossenschaft Verkehr, des Instituts für Arbeitsschutz der Deutschen gesetzlichen Unfallversicherung und der Deutschen Sporthochschule Köln begleiten. Die Wissenschaftler untersuchten dabei nicht nur die Akzeptanz und das Wohlbefinden der Probanden, sondern auch physiologische Aktivitätskennwerte, Energieumsätze und Körperhaltungen.

Wer sich bewegt, leistet mehr

Fazit: Die Nutzer hatten nicht nur Spaß, auch die mentale Aktivität stieg durch die Bewegung an. Dazu mussten die Probanden keineswegs den ganzen Tag strampeln: Ideal ist es, zwei- bis dreimal täglich für 15 bis 20 Minuten zu treten, sagen Experten. Weiterer positiver Nebeneffekt: Die Mitarbeiter verbrauchten beim Radeln mehr Kalorien als bei einer rein sitzenden Tätigkeit. „Das Ergebnis hat uns überzeugt“, sagt Dr. Anne-Katrin Krempien, Leiterin Health & Safety Management der Telekom. „Die Deskbikes in Hamburg und Bonn sind daher erst der Anfang. Wir wollen die Geräte ab 2017 auch Mitarbeitern an weiteren nationalen und internationalen Standorten der Telekom zur Verfügung stellen.“





Deutsche Telekom AG

Corporate Communications

Tel.: 0228 181 – 4949

E-Mail: medien@telekom.de

Weitere Informationen für Medienvertreter:

www.telekom.com/medien

www.telekom.com/fotos

www.twitter.com/deutschetelekom

www.facebook.com/deutschetelekom

www.telekom.com/blog

www.youtube.com/deutschetelekom

www.instagram.com/deutschetelekom

Über die Deutsche Telekom: [Deutsche Telekom Konzernprofil](#)

Über T-Systems: [T-Systems Unternehmensprofil](#)