

25.09.2024 – 09:11 Uhr

BRIAN COX WARNT DIE WELT VOR DER BEDROHUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ IN WERBESPOT FÜR ASICS

London (ots/PRNewswire) -

Eine weltweite Studie zeigt, dass sich unsere geistige Verfassung bereits nach zwei Stunden ununterbrochener Schreibtischarbeit verschlechtert, aber schon 15 Minuten Bewegung können die Auswirkungen umkehren

- ASICS holt Brian Cox in die Rolle des furchterregendsten Chefs der Welt, um auf die wahre Bedrohung unserer geistigen Gesundheit hinzuweisen – den Schreibtisch, an dem wir jeden Tag arbeiten.
- Eine weltweite Studie hat gezeigt, dass sich unsere psychische Verfassung bereits nach zwei Stunden ununterbrochener Schreibtischarbeit verschlechtert und der Stresspegel nach vier Stunden deutlich ansteigt. Das Desk Break-Experiment von ASICS zeigt jedoch, dass schon 15 Minuten Bewegung die Auswirkungen umkehren können.
- Im Werbespot werden Büroangestellte dazu aufgefordert, eine Pause am Schreibtisch einzulegen, um auf andere Gedanken zu kommen.

Im Vorfeld des Welttages der geistigen Gesundheit am 10. Oktober hat ASICS den Schauspieler Brian Cox engagiert, um die Welt in einem eindringlichen Werbespot (Public Service Announcement, PSA) zu ermahnen, sich von ihren Schreibtischen abzuwenden und sich für ihre geistige Gesundheit zu bewegen.

Die globale State of Mind-Studie von ASICS, an der 26.000 Personen teilnahmen, zeigte einen starken Zusammenhang zwischen sitzendem Verhalten und psychischem Wohlbefinden, wobei die State of Mind-Werte sinken, je länger die Personen inaktiv sind¹. Weitere Untersuchungen zur Schreibtischarbeit ergaben, dass bereits nach zwei Stunden ununterbrochener Schreibtischarbeit die State of Mind-Werte zu sinken beginnen und das Stressniveau steigt². Nach vier Stunden ununterbrochener Schreibtischarbeit stieg das Stressniveau der Arbeitnehmer um 18 %. Ein neues Desk-Break-Experiment³ zeigt jedoch, dass schon 15 Minuten Bewegung helfen können, die Auswirkungen umzukehren.

Das von Dr. Brendon Stubbs vom King's College London geleitete Desk-Break-Experiment ergab, dass sich die mentale Verfassung von Büroangestellten um 22,5 % verbesserte, wenn sie nur 15 Minuten Bewegung in ihren Arbeitstag einbauten, wobei sich der Gesamtwert für den Geisteszustand der Teilnehmer von 62/100 auf 76/100 erhöhte. Das Experiment zeigte, dass eine tägliche Schreibtischpause für nur eine Woche das Stressniveau um 14,7 % senkte, die Produktivität um 33,2 % steigerte und die Konzentration um 28,6 % verbesserte. Die Teilnehmer gaben an, sich zu 33,3 % entspannter und zu 28,6 % ruhiger und belastbarer zu fühlen. 79,2 % der Teilnehmer gaben an, dass sie ihrem Arbeitgeber gegenüber loyaler wären, wenn sie regelmäßige Bewegungspausen angeboten bekämen.

Im Werbespot spielt Brian Cox die Rolle des furchterregendsten Chefs der Welt, um auf die stille Bedrohung unserer psychischen Gesundheit hinzuweisen – den Schreibtisch, an dem wir jeden Tag arbeiten. Der Werbespot appelliert an Büroangestellte, ihre psychische Gesundheit in den Vordergrund zu stellen, indem sie während des Arbeitstages eine kurze Bewegungspause einlegen (Desk Break).

Sehen Sie sich den ASICS Desk Break-Werbespot [hier](#) an.

Der mit dem Emmy ausgezeichnete Schauspieler Brian Cox sagte: „Ich habe schon einige ziemlich furchteinflößende Figuren gespielt, aber wer hätte gedacht, dass ein Schreibtisch noch furchteinflößender sein könnte? Es ist großartig zu sehen, dass ASICS versucht, etwas dagegen zu tun und die Menschen zu ermutigen, ihre psychische Gesundheit durch Sport zu unterstützen. Wie ich im Film sage: laufen, springen, Rollschuh fahren. Das ist mir egal. Bewege dich einfach für deinen Verstand.“

Überall auf der Welt ermutigt ASICS seine Büroangestellten, sich für ihre geistige Gesundheit zu bewegen, indem sie regelmäßig Bewegungspausen einlegen.

Am Welttag der psychischen Gesundheit, dem 10. Oktober 2024, lädt ASICS Büroangestellte dazu ein, sich der #DeskBreak-Bewegung anzuschließen und die mentalen Vorteile zu spüren. Büroangestellte, die in der Lage sind, eine 15-minütige Schreibtischpause* einzulegen, werden dazu ermutigt, ein Bild ihres leeren Schreibtisches zu teilen, wobei die geteilten Bilder Spenden für Wohltätigkeitsorganisationen für psychische Gesundheit auf der ganzen Welt sammeln.

Dr. Brendon Stubbs, ein führender Forscher auf dem Gebiet der Bewegung und der psychischen Gesundheit vom King's College London, sagte: „Wir haben bereits gezeigt, dass bereits 15 Minuten Bewegung in der Freizeit zu einer deutlichen Verbesserung des Gemütszustands der Menschen führen können. Was uns jedoch bei dem Desk Break-Experiment überraschte, war, wie stark die 15-minütigen Bewegungspausen das Wohlbefinden verbesserten und den Stress reduzierten. Es hat sogar die Wahrnehmung des Arbeitsplatzes zum Positiven verändert.“

Tomoko Koda, Managing Executive Officer für ASICS, kommentierte: „Bei ASICS setzen wir uns für die Kraft der Bewegung ein, nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist. Deshalb heißen wir ASICS – eine Abkürzung für das lateinische „Anima Sana in Corpore Sano“ oder „Gesunder Geist in einem gesunden Körper“. Unsere weltweite Studie hat ergeben, dass die stundenlange Arbeit am

Schreibtisch einen realen und beängstigenden Einfluss auf unsere Psyche hat. Deshalb wollten wir eine kraftvolle Botschaft des furchterregendsten Chefs der Welt vermitteln, um die Menschen zu inspirieren, ihre Gedanken zu bewegen."

„Wir hoffen, Büroangestellte auf der ganzen Welt dazu zu ermutigen, sich zu bewegen und die mentalen Vorteile zu spüren. Wir freuen uns darauf, die Bilder der leeren Schreibtische am Welttag der seelischen Gesundheit zu sehen."

Weitere Informationen zum Desk Break finden Sie unter asics.com/deskbreak

* Arbeitnehmern wird empfohlen, sich vor der Einnahme einer Schreibtischpause bei ihrem Arbeitgeber zu erkundigen.

HINWEIS FÜR DIE REDAKTION

1 Die „State of Mind“-Studie 2024 wurde zwischen dem 17. November und dem 21. Dezember 2023 durchgeführt und untersuchte den Zusammenhang zwischen körperlicher Betätigung und „State of Mind“ in der ganzen Welt. Über 26.000 Personen wurden in 22 Märkten befragt, darunter Australien, Brasilien, Chile, China, Deutschland, Frankreich, Indien, Italien, Japan, Kanada, Kolumbien, Malaysia, die Niederlande, Saudi-Arabien, Schweden, Singapur, Spanien, Südafrika, Thailand, die Vereinigten Arabischen Emirate, das Vereinigte Königreich und den USA. Jede Marktstichprobe war in Bezug auf Alter und Geschlecht landesweit repräsentativ.

2 Im September 2024 wurde eine globale Studie durchgeführt, um die Auswirkungen der täglichen und ständigen Schreibtischarbeit auf unseren Geisteszustand zu untersuchen. Mehr als 7.000 Schreibtischarbeiter wurden in den USA, Großbritannien, Australien, Japan, den Niederlanden, Deutschland und Brasilien befragt. Jede Marktstichprobe war in Bezug auf Alter und Geschlecht landesweit repräsentativ.

3 Das ASICS Desk Break-Experiment lief vom 15. bis zum 26. Juli 2024, unter der Leitung von Dr. Brendon Stubbs vom King's College London und der Universität Wien. Untersucht wurden 80 Büroangestellte aus Australien, Brasilien, Kanada, Frankreich, Deutschland, Indien, Italien, Japan, Malaysia, den Niederlanden, Spanien, Schweden, Thailand, dem Vereinigten Königreich, den USA und den Vereinigten Arabischen Emiraten. Alle Teilnehmer legten einen Fragebogen zur Gesundheitsuntersuchung vor und füllten vor ihrer Teilnahme eine Einverständniserklärung aus.

Informationen zu ASICS

Bei ASICS haben unsere fünf Buchstaben eine Bedeutung. ASICS ist ein Akronym für das lateinische „Anima Sana In Corpore Sano“ oder „ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“. Und seit unserer Gründung im Jahr 1949 ist es unser Ziel, den Menschen zu einem gesunden Geist in einem gesunden Körper zu verhelfen.

Unser Gründer, Kihachiro Onitsuka, erkannte von Anfang an, dass Sport und Bewegung die Kraft haben, die Stimmung zu heben, Positivität zu vermitteln und Menschen und ganze Gemeinschaften voranzutreiben. Daran glauben wir nach wie vor.

Und wir glauben, dass unser Ziel heute wichtiger ist als je zuvor. Stress und Ängste sind auf Rekordniveau, doch wir wissen, dass Sport und Bewegung positive Auswirkungen haben können. Deshalb konzentrieren wir uns weiterhin darauf, mehr Menschen dabei zu unterstützen, sich für eine positive psychische Gesundheit einzusetzen.

Video - <https://www.youtube.com/watch?v=3XFXcBdXqKE>

Foto - https://mma.prnewswire.com/media/2512972/ASICS_1.jpg

Foto - https://mma.prnewswire.com/media/2512973/ASICS_2.jpg

View original content: <https://www.prnewswire.com/news-releases/brian-cox-warnt-die-welt-vor-der-bedrohung-der-psychischen-gesundheit-am-arbeitsplatz-in-werbespot-fur-asics-302258290.html>

Pressekontakt:

ASICS@Golin.com

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100051152/100923460> abgerufen werden.