

Wissenschaftliche Studien zu **micropause**[®]

Die vorteilhaften Effekte der regelmässigen Micropausen sind durch Studien äusserst gut nachgewiesen:

1) In vier Studien wurden die Effekte von Micropausen auf die **Arbeitsfähigkeit** untersucht. Zwei Studien beschrieben positive kurzfristige Effekte (Genaidy und Al-Rayes 1993, Wood et al. 1997), und die anderen zwei Langzeiteffekte auf die Produktivität. (Henning et al. 1997, McLean et al. 2001)

2) Laborstudien belegen dass regelmässige Micropausen die **Arbeitsleistung um 12,8% erhöhen**. (Janaro und Bechtold, 1985)

3) Gefahren der **muskulären Erkrankungen** und die Fehlerhäufigkeit werden während der intensiven Computerarbeit erheblich verringert, wenn regelmässige Micropausen durchgeführt werden. (Henning et al., 1996)

4) Eine gross angelegte Praxisstudie wies für Personen unter einem Micropausenprogramm eine um **13% niedrigere Fehlerhäufigkeit** nach als bei Personen ohne ein solches Programm. (Hedge, 1999)

5) Aus mehreren Studien resultiert, dass regelmässige kurze Pausen **Beschwerden** der oberen Extremitäten, Augen und Nacken zurückgehen lassen.

- Hanson, M., Graveling, R., Donnan, P. "Investigation into the Factors associated with Symptoms of ULDs in Keyboard Users", UK Institute of Occupational Medicine, 1996
- Nicola Green, "Breaks and micropauses – a survey of the literature", Internal Research Document for Niche Software Ltd, 1999
- Henning, R.A; Sauter, S.L; Salvendy, G and Krieg, E.F. "Microbreak length, performance, and stress in a data entry task", Ergonomics, 1989

6) Die **Effektivität** von Pausen nimmt in dem Masse zu, wie die Pausen regelmässiger eingelegt werden - besser oft kurze Pausen als ab und zu eine längere Pause. Insbesondere regelmässige Micropausen sind bewiesenermassen effektiv.

- Byström, S.E.G; Mathiassen, S.E. and Fransson-Hall, C. "Physiological effects of micropauses in isometric hand grip exercises" European Journal of Applied Physiology, 1991
- Genaidy, A.M; Delgado, E. and Bustos, T. "Active microbreak effects on musculoskeletal comfort ratings in meatpacking plants", Ergonomics, 1995
- Swanson, N.G., Sauter, S.L., and Chapman, L.J. "The design of rest breaks for video terminal work: a review of the literature", Advances in Industrial Ergonomics and Safety I: Proceedings of the Industrial Ergonomics and Safety Conference, 1989

7) Zu guter Letzt die Ergebnisse unserer eigenen Studien: Nach vier Wochen regelmässiger Anwendung konnte bei 65% der Probanden ein um **16% verringertes Stressprofil** gemessen werden. Die Bereitschaft selber etwas für die Gesundheit zu tun wurde signifikant erhöht. (check-up, 2001)

micropause[®] und **fit im job online**[®] sind eingetragene Warenzeichen in der Schweiz und mehreren Europäischen Ländern.

Das Programm und alle seine Elemente sind durch das Urheberrecht international geschützt, dies betrifft insbesondere die technische Programmierung.