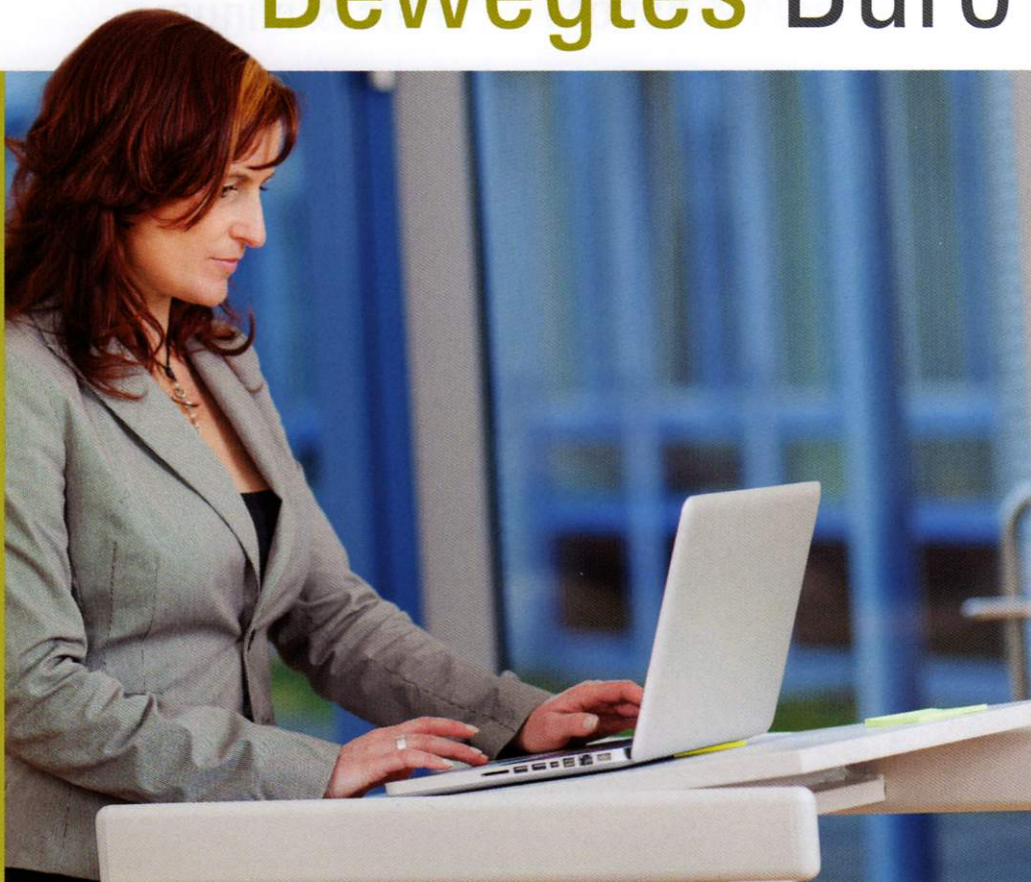


Bewegtes Büro



40 Stunden die Woche, acht Stunden am Tag – das ist die Zeit, die ein Großteil der Erwerbstätigen am Arbeitsplatz verbringt. Und das laut Bundesagentur für Arbeitssicherheit und Arbeitsschutz (BAuA) zu 80 bis 85 Prozent in sitzender Position. Mit gekrümmten Rücken, die Augen fest auf den Bildschirm gerichtet. Gelüftet wird nur im Notfall, Bewegung und Pausen sind nur Zeitverlust, das Fertiggericht wird direkt am Arbeitsplatz verzehrt.

Hört sich ungesund an? Ist es auch – aber dennoch häufig Büroalltag. Dabei sollte die gesunde Büroarbeit gefördert werden, um die Arbeitskraft der Mitarbeiter langfristig zu fördern und zu erhalten. Gesunde Büroarbeit meint nicht nur die ergonomische und gesundheitsfördernde Gestaltung des Arbeitsplatzes, sondern schließt auch das Klima im Büro als solches ein.

Faustformel für Bewegung

Nach Jörk Bakschas, seines Zeichens geprüfter Ergonomieberater und Gründer der Firma HEADROOM Consult, ist gesunde Büroarbeit an Bewegung gekoppelt. Hört sich widersprüchlich an? Irgendwie schon. Und ist deswegen vielleicht auch der Grund, warum die Bewegung im Büroalltag meist zu kurz kommt. Aber Bakschas gibt zu bedenken: „Viele gesundheitliche Probleme des Büromenschen sind die Folge der Unterforderung des Körpers, der von der Evolution eigentlich für ständige Bewegung in allen Körperachsen ‚konstruiert‘ wurde. Ein Schlüssel zur Gesundheit am Arbeitsplatz ist daher, für ausreichend Bewegung zu sorgen.“

Aber wie viel Bewegung ist ausreichend? „Die Faustformel für Bewegung bei der Büroarbeit lautet: 60 Prozent der Zeit Sitzen, 30 Prozent Stehen und 10 Prozent Gehen“,

so Ergonomie-Experte Bakschas. Also sollte jede Gelegenheit genutzt werden, um sich zu bewegen. Wenn im eigenen Büro ein Drucker steht, kann hin und wieder der Drucker im Druckerpool verwendet werden, der 50 Meter entfernt steht. Oder: Die Treppe anstatt des Aufzugs nehmen und die Kollegin nicht anrufen, um sie etwas zu fragen, sondern einfach mal zu ihr gehen. Das ist Health by walking around.

Dass Berufstätige sich aber oftmals nicht ausreichend bewegen, zeigt eine aktuelle Forsa-Umfrage, die im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) durchgeführt wurde. Mehr als 1.000 Deutsche wurden dazu zu ihren Bewegungsgewohnheiten befragt. Ergebnis: Die Anzahl der Sportmuffel ist gestiegen und es werden zunehmend sogar kleine Bewegungen im Alltag gemieden. Ein Trend in die falsche Richtung.

Bewegtes Sitzen

Deutlich wird: Die meisten im Büro Tätigen bewegen sich nach wie vor zu wenig - mit zum Teil verheerenden Folgen für Gesundheit, Produktivität und Wohlbefinden. Dabei können sich die Dauerhocker selbst beim Sitzen bewegen. Um diesen Aspekt mehr ins öffentliche Bewusstsein zu bringen, hat die I.O.E. Initiative für Office-Excellence gemeinsam mit dem Magazin „Das Büro“ die Aktion „Büro-Bewegung“ ins Leben gerufen. Sie setzt sich für „Bewegtsitzen“ ein und definiert dies „als sich im Sitzen zu bewegen, etwa durch einen Wechsel zwischen aufrechter, vorgelehnter, zurückgelehnter oder seitwärts geneigter Sitzhaltung zur natürlichen Ent- und Belastung vor allem von Muskulatur und Bandscheiben.“ Klingt komplizierter als es ist.

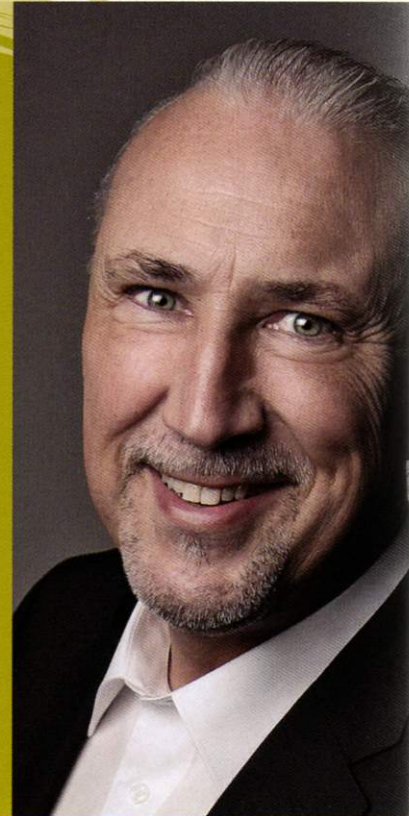
Stehendes Arbeiten

Um den Stehanteil bei der Arbeit zu erhöhen, helfen Sitz-Steh-Lösungen. Zwölf Prozent der

”

Ein Schlüssel zur Gesundheit am Arbeitsplatz ist, für ausreichend Bewegung zu sorgen.

Jörk Bakschas,
geprüfter Ergonomieberater
und Gründer der Firma
HEADROOM Consult,
Nienstädt



deutschen Arbeitsplätze sind laut bso-Studie mit Sitz-Steh-Lösungen ausgestattet. Im Vergleich dazu sind es in Skandinavien zwischen 80 und 97 Prozent – Deutschland hat hier also noch Nachholbedarf. Deswegen sollten in den Arbeitsalltag immer wieder stehende Phasen eingebunden werden. Dazu eignen sich beispielsweise Telefonate. Bakschas betont: „Es geht nicht darum lange im Stehen zu arbeiten, sondern der Wechsel ist entscheidend.“

Standardisierte Gestaltung

Um gesunde Büroarbeit gewährleisten zu können, sollten Unternehmen Standards so-