

Vom Aufstehen und Hinsetzen

Mit Bewegung besser und gesünder arbeiten

Gesünder leben. Wer setzt sich wohl nicht diesen großen Vorsatz? Ein Ort, an dem man diesen Vorsatz in die Tat umsetzen kann, ist das Büro. Davon ist Ingo Froböse, Professor an der Sporthochschule in Köln, überzeugt. Er fordert eine neue Form des Arbeitens und mehr Bewegung im Büro.



Prof. Dr. Ingo Froböse möchte mehr Bewegung in deutsche Büros bringen.

Eine Tischplatte, zwei Beine – fertig ist der Schreibtisch. Das war einmal. Heute passen sich die Schreibtische der Arbeitsweise des Menschen an. Und diese sollte nicht nur sitzend sein. Geht es nach den Ideen von Ingo Froböse, dann kommt mächtig Bewegung in die deutschen Büros. Abwechselnd stehen und sitzen ist angesagt. Moderne Büros sind mit einem Steh-Sitz-Arbeitsplatz ausgestattet. Per Knopfdruck fährt die gesamte Tischplatte elektrisch in die Höhe, millimetergenau in die passende Position und

so sanft, dass weder Kaffeetasse noch Bilderrahmen umfallen. „Die Arbeit an einem Steh-Sitz-Arbeitsplatz ist ideal und unterstützt den Drang nach Bewegung“, so Professor Froböse. Er empfiehlt, etwa dreimal in der Stunde die Arbeitsposition zu verändern und abwechselnd im Sitzen und im Stehen zu Arbeiten.

Mehr Luft, weniger Stress

In einer Studie hat er untersucht, wie sich Stehen und Sitzen auf den menschlichen Körper auswirken und welche Rolle dabei ein Schreibtisch spielen kann. Die Ergebnisse sind erstaunlich und eindeutig zugleich. Ständiges Sitzen schränkt die Atmung ein. Erst im Stehen wird das Atemvolumen erhöht und gleichzeitig die Atemfrequenz verringert. Die Atmung wird ökonomischer. Während man im Stehen arbeitet, kann man besser und mehr Sauerstoff aufnehmen. Gleichzeitig steigt der Kalorienverbrauch. Menschen fühlen sich frischer, wenn Sie immer mal wieder im Stehen arbeiten. Tiefes und ruhiges Atmen sorgt für ein entspanntes und stressfreieres Arbeiten.



Mit einem höhenverstellbaren Arbeitsplatz ist Bewegung im Büro ganz einfach.

In den vergangenen Jahren hat sich der Büromensch an das Arbeiten im Sitzen gewöhnt. Es wird als selbstverständlich hingenommen. Dabei zeigt ein Blick in die Geschichte, dass das nicht immer so war. Früher wurde in den Kontoren ausschließlich gestanden. Gesessen hat nur der Chef. Heute darf jeder sitzen. Dabei wird es mit dem Sitzen aber übertrieben. Den ganzen Tag sitzen schadet der Muskulatur und führt früher oder später zu Problemen. „Jetzt wird es Zeit, dass wir unsere Gewohnheiten ändern, damit wir besser und gesünder arbeiten“, fordert Professor Froböse.



Der Sitz-Steh-Schreibtisch „Reform“ wurde 1910 von Robert Reiss entwickelt und produziert. Das Unternehmen REISS arbeitet damit bereits seit 100 Jahren an dem Thema.

Viel diskutiert werden immer wieder Rückenleiden. Die Krankheitskosten für Rückenleiden schlagen jährlich mit insgesamt 25 Milliarden Euro zu Buche. Um Beschwerden vorzubeugen, ist eine ausreichende Beanspruchung der Wirbelsäule notwendig. Mit einer Ultraschallmethode hat Professor Froböse das Schwingungsverhalten der Wirbelsäule während der Arbeit an einem Steh-Sitz-Arbeitsplatz untersucht. Sein Ergebnis: Die Wirbelsäule kann sich vom vielen Sitzen wunderbar erholen, wenn man einen Teil seiner Arbeit im Stehen erledigt.

Mehr bewegen

Professor Froböse: „Die Zeit im Stehen kann man auch wunderbar dazu nutzen, um mit Bewegung etwas Gutes für seinen Körper zu tun.“ Dafür haben die Mitarbeiter des Zentrums für Gesundheit kleine Übungen entwickelt, mit denen man auch während der Arbeit seine Muskulatur aufbauen kann. Kleine Fitnessübungen fürs Büro. Anleitungen zu diesen Übungen und viele wichtige Tipps und Tricks zum gesunden Arbeiten findet man unter www.bewegtes-arbeiten.de. Ein häufiger Wechsel zwischen aktiven Steh- und Sitzphasen ist echter Komfort für den Menschen – quasi Luxus für alle Körpersysteme.



Das Stehpult rolls drive von officeplus überzeugt mit seinen vielseitigen Einsatzmöglichkeiten inzwischen auch hartgesottene Sitzbleiber. Denn der Alleskönner ermöglicht viele wohltuende Haltungswechsel. Vieles gelingt beim zeitweiligen Stehen schneller und besser: Besprechungen, Postbearbeitung, Telefonate, E-Mails, konzeptionelles Arbeiten usw. Unter www.officeplus.de kann ein Testprodukt angefordert werden.