

# „Bewegung“ im Büro

**Dr. Robert Nehring**

Chefredakteur Das Büro, Alex, Modern Office,  
Sprecher I.O.E. Initiative Office-Excellence

*Berliner Bürotrendforum, 6. Februar 2014*

# **Bewegung im Büro**

## **Oder: vom bewegten Sitzen**

# Sitzen im Büro

- Generell sollte sich im Büro viel mehr bewegt werden.
- Realistisch betrachtet ist Büroarbeit aber wesentlich konzentrierte Arbeit am Computer.
- Diese lässt sich am besten relativ bewegungslos im Sitzen erledigen.
- Deshalb ist es besonders wichtig, sich auch im Sitzen zu bewegen bzw. die Sitzhaltungen zu wechseln.

# Negative Folgen

- 1. Wer lange sitzt, ist früher tot:** Wer täglich weniger als drei Stunden sitzt, hat eine um 2 Jahre höhere Lebenserwartung.  
*Pennington Biomedical Research Louisiana*
- 2. Bewegungsmangel nicht zu kompensieren:** Wer lange Zeiten im Büro sitzt, kann die Folgen des damit verbundenen Bewegungsmangels nicht einmal mehr durch Sport in der Freizeit ausgleichen.  
*Elin Ekblom-Bak, British Journal of Sports Medicine*
- 3. Stillsitzen macht fett:** Unterlassene Sitzunterbrechungen führen zu größerem Hüftumfang und schlechteren Cholesterin-Werten.  
*Universität Queensland, Australien*
- 4. Sitzen belastet die Psyche:** Wer mehr als 42 Stunden pro Woche im Sitzen verbringt, hat ein um 31 % erhöhtes Risiko für psychische Erkrankungen.  
*Studie aus Spanien*

# Deshalb im Sitzen bewegen

## **Bewegtsitzen bedeutet,**

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.

Bewegungsfördernde Stühle animieren dazu.

# Vorteile bewegender Stühle

1. Gesundheit: Erhaltung und Förderung
  2. Belebung: Leistung und Leistungsbereitschaft, Konzentration, Motivation, Kreativität
  3. Anerkennung: Wertschätzung der Arbeit
  4. Attraktivität: modernes Design
  5. Wohlbefinden: als Summe von 1.-4.
- Nachteil: Höherer Preis?



# Vorteile bewegender Stühle

1. Gesundheit: Erhaltung und Förderung
2. Belebung: Leistung und Leistungsbereitschaft, Konzentration, Motivation, Kreativität
3. Anerkennung: Wertschätzung der Arbeit
4. Attraktivität: modernes Design
5. Wohlbefinden: als Summe von 1.-4.

- Nachteil: Höherer Preis?  
**Zu vernachlässigen!**



# Bewegende Mechaniken

## Anerkannte Grundvoraussetzung:

**Synchronmechanik**, die eigentliche Synchronmechanik, auch Punkt-Synchron-Mechanik: Rückenlehne und Sitzfläche sind flexibel gekoppelt und bewegen sich proportional nach vorn und hinten mit, z. B. im Verhältnis 1:3 (5 Grad SF-Neigung = 15 Grad RL-Neigung)





# Aktuelle Beispiele



Bewegtsitzen mit  
Synchron-Mechanik.

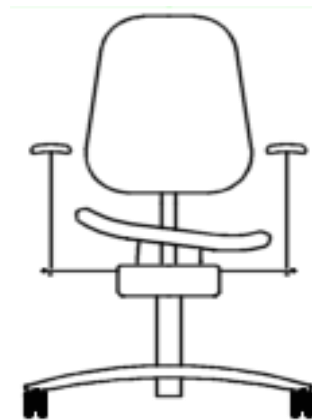


Fotos: Drabert, Giroflex, Dauphin

# Bewegende Mechaniken

## Stark im Kommen:

**3-D-Mechanik**, auch Pendel-, Schwing-, Balance-, Wackel- oder Schwipp-Mechanik: Sie ermöglicht neben Vor- und Zurück- auch Seitwärtsbewegungen, also in drei Richtungen bzw. in 360 Grad. Bewegt meist auch insbesondere das Becken. Ist mit anderen Mechaniken kombinierbar.



# Aktuelle Beispiele



Bewegtsitzen dank 3-D-Mechanik.

# Aktion „Bewegung im Büro“

- Gestartet 2013
- Aktuell 9 Teilnehmer
- 2013 14 Sammelanzeigen in 6 Magazinen
- Webportal [www.büro-bewegung.de](http://www.büro-bewegung.de)
- Zahlreiche Beiträge mit hohem Aufklärungswert
- Pressearbeit
- Reichweite 2013: über 1,5 Millionen Leser

**Bewegt sitzen - mehr bewegen!**

Für mehr Bewegung im Büro - auch im Sitzen!

ioe Initiative Office-Excellence  
»Büro-Bewegung« ist eine Aktion der I. O. E. Initiative Office-Excellence.  
[www.büro-bewegung.de](http://www.büro-bewegung.de)

dasbüro Wilkhahn  
MAGAZIN FÜR OFFICE-EXCELLENCE

reiss | Idee in Bewegung  
Dauphin | Humanweight Group  
giroflex | designed for work

BAG | Deutscher Arbeitgeberverband  
dab | Deutsches Netzwerk Büro  
HBS | HBS

# Aktion „Bewegung im Büro“

Wilkhahn

dasbüro  
MAGAZIN FÜR OFFICE-EXCELLENCE



DAUPHIN  
HumanDesign® Group

giroflex  
*designed to work*

Kinnarps



HBS

