

PRESSEMITTEILUNG



Stillstand beim bewegten Arbeiten

Die Ergebnisse der OFFICE-ROXX-Leserumfrage
„Bewegung bei der Büroarbeit 2022“

Berlin, 13. Juni 2022. Vor einem Jahr wurde die Leserschaft des Blogs OFFICE ROXX gefragt: Wie halten Sie es mit der Bewegung bei der Büroarbeit? Die Ergebnisse waren teilweise alarmierend. Im Auftrag der Initiative „Bewegung im Büro“ wurde diese Umfrage vom 2. bis 15. Mai 2022 wiederholt. Leider besteht nun noch mehr Handlungsbedarf.

Die Auswertung der [Leserumfrage „Bewegung bei der Büroarbeit 2021“](#) im vergangenen Mai zeigte deutlich: Fast zwei Drittel der Home-Worker bewegen sich daheim noch weniger als an einem regulären Arbeitstag im Firmenbüro. Im Office wurde im ersten Coronajahr zu viel gesessen, zu wenig gestanden und zu wenig gegangen. Daheim sah die Bilanz aber noch schlechter aus als im Firmenbüro. Doch hat sich die Situation mittlerweile verbessert? Wird sich jetzt mehr bewegt und wurde mehr in bewegungsfördernde Lösungen im Office und Homeoffice investiert?

Bewegung im Allgemeinen bleibt unzureichend

Die aktuellen Ergebnisse der repräsentativen Leserumfrage sind ernüchternd: Mit dem Anteil, den körperliche Bewegung im eigenen Leben ausmacht, waren die über 2.300 befragten Bürobeschäftigten aus Deutschland nur mäßig zufrieden. Im Schnitt wurde die Schulnote 3,4 erreicht. Das entspricht in etwa dem Vorjahreswert von 3,5. Damit bleibt dies ein schlechtes Zeugnis für die Bewegung.

Zwei Drittel bewegen sich im Homeoffice weniger

Während im ersten Jahr der Pandemie aufgrund der Vorjahresergebnisse der Homeoffice-Anteil an der eigenen Büroarbeit unter Office-Workern in Deutschland bei 62 Prozent lag, ist ein Großteil der Home-Worker im zweiten Coronajahr offenbar wieder ins Büro zurückgekehrt. Der Anteil der Heimarbeit lag im Durchschnitt nur noch bei 44 Prozent.

Doch wird sich an einem Arbeitstag im Homeoffice mehr oder weniger bewegt als an einem Tag im Firmenbüro? Weniger! Der Anteil ist gegenüber dem Vorjahr sogar noch gestiegen: 61 Prozent (2021: 57 Prozent) bewegen sich daheim weniger als im Büro. 39 Prozent (2021: 43 Prozent) bewegen sich nach eigenem Empfinden dagegen mehr als im Office.

Im Homeoffice wird noch mehr gesessen als im Office

Der von Experten empfohlene Haltungsmix bei der Büroarbeit lautet: 60 Prozent Sitzen, 30 Prozent Stehen und zehn Prozent Gehen. Die Umfrageteilnehmenden verbringen laut eigener Aussage aktuell im Schnitt 75 Prozent ihres Homeoffice-Tages im Sitzen, zehn Prozent im Stehen und fünf Prozent mit Gehen – wenig Veränderungen im Vergleich zum Vorjahr: 73 Prozent im Sitzen, elf Prozent im Stehen und sieben Prozent mit Gehen.

Im Office fällt der Mix im Durchschnitt so aus: 64 Prozent Sitzen, 18 Prozent Stehen, 18 Prozent Gehen. In den Umfrage-Ergebnissen aus dem Jahr 2021 waren es noch 65 Prozent Sitzen, 18 Prozent Stehen, neun Prozent Gehen.

„Noch mehr Bürobeschäftigte als im vorangegangenen Befragungszeitraum bewegen sich bei der Heimarbeit weniger als im Büro. Das ist ein ernstes Problem, vor allem vor dem Hintergrund der Homeoffice-Euphorie, die noch in vielen Bereichen vorherrscht. Hält man sich vor Augen, wie wenig sich schon im Büro bewegt wird, wird klar, wie groß der Handlungsbedarf ist“, so Dr. Robert Nehring, Sprecher der Initiative „Bewegung im Büro“.

Homeoffice-Ausstattung lässt zu wünschen übrig

Die Antworten auf die Frage „Wie ergonomisch bzw. bewegungsfördernd ist Ihr Arbeitsplatz im Homeoffice?“ ergaben im Schnitt die Schulnote 3,9 (2021: 3,7). In Bezug auf den Arbeitsplatz im Büro wurde hier eine Durchschnittsnote von 2,9 (Vorjahr: 3,3) erreicht. Ergonomie und Bewegungsförderung lassen weiterhin sehr zu wünschen übrig. Erwartungsgemäß vor allem im Homeoffice. Erstaunlich ist, dass sich die Beurteilung hier sogar gegenüber dem Vorjahr verschlechtert hat. Vielleicht ist daheim aber auch das Bewusstsein für die notwendige Ergonomie und Bewegungsförderung gestiegen.

Im Homeoffice verfügen:

- 18,7 Prozent über eine Sitz-Steh-Lösung wie einen solchen Tisch, einen Tischaufsatz oder Ähnliches (2021: 12,8 Prozent),
- 30,3 Prozent über einen ergonomischen bzw. bewegungsfördernden Stuhl (2021: 25,9 Prozent),
- 8,2 Prozent über beides (2021: 4,9 Prozent),

- 7,1 Prozent über eine weitere bewegungsfördernde Lösung wie etwa Stehhocker, Deskbike, Laufband, Balancebord, Fußwippe etc. (2021: 4,1 Prozent) und
- 3,3 Prozent über alle drei Möglichkeiten (2021: 1,7 Prozent).

Im Firmenbüro verfügen:

- 24,2 Prozent über eine Sitz-Steh-Lösung (2021: 22,8 Prozent),
- 40,5 Prozent über einen ergonomischen bzw. bewegungsfördernden Stuhl (2021: 39,8 Prozent),
- 21,1 Prozent über beides (2021: 19,8 Prozent),
- 6,1 Prozent über eine weitere bewegungsfördernde Lösung (2021: 4,8 Prozent) und
- 4,2 Prozent über alle drei Möglichkeiten (2021: 1,4 Prozent).

Dies bestätigt das Ergebnis des Vorjahres: Es gibt noch reichlich Handlungsbedarf in Bezug auf ergonomische bzw. bewegungsfördernde Lösungen, vor allem im Homeoffice. Allerdings geht die Entwicklung für Dr. Robert Nehring in die richtige Richtung: „Sowohl im Office als auch im Homeoffice ist gegenüber dem Vorjahr ein deutlicher Zuwachs an solchen Lösungen zu verzeichnen. Vor allem in den heimischen Arbeitsplatz wurde offenbar investiert, um die Gesundheit zu schützen und die Produktivität zu erhöhen.“

Für mehr Bewegung in Office und Homeoffice

Dass laut den Umfrage-Ergebnissen fast jeder Dritte (29 Prozent) beabsichtigt, in eine ergonomische bzw. bewegungsfördernde Ausstattung seines Homeoffice-Arbeitsplatzes zu investieren, ist ein gutes Zeichen. Die Steigerung gegenüber der Vorjahresbefragung um vier Prozent zeigt, dass Beschäftigte auch zu Hause gesund und produktiv arbeiten wollen. Verbesserungspotenzial gibt es dennoch in allen Bereichen. Insbesondere gilt es zu beachten, dass bewegungsfördernde Lösungen auch noch ihrem Zweck entsprechend genutzt werden müssen.

„Im Homeoffice ist nicht alles eitel Sonnenschein. Die Pandemie hat deutlich gezeigt, dass die heimischen vier Wände nicht für jeden Bürobeschäftigten der bessere Arbeitsort sind. Jeder Einzelne sollte vor allem da arbeiten, wo dies in Bezug auf seine Gesundheit, sein Wohlbefinden und seine Produktivität sowie im Einklang mit der Kultur und den Zielen des Arbeitgebers am besten möglich ist“, resümiert Dr. Robert Nehring, zugleich Chefredakteur von OFFICE ROXX.

Zur Studie: 2.302 Teilnehmer, vor allem Büroangestellte

An der Umfrage haben 2.302 Bürobeschäftigte aus Deutschland teilgenommen. 75,7 Prozent der Teilnehmenden waren Büroangestellte. 7,1 Prozent sind Selbstständige und 6,4 Prozent gehören einer Geschäftsführung an. 10,8 Prozent arbeiten als Büroekäufer. Hier waren Mehrfachnennungen möglich. Das Durchschnittsalter der Befragten betrug 43,3 Jahre. 50 Prozent sind männlich, 49 Prozent weiblich, 1 Prozent divers.

Entscheidungen in Bezug auf die Büroausstattung im Firmenoffice treffen 35,5 Prozent der Befragten, Entscheidungen in Bezug auf die Ausstattung des Homeoffices 79,2 Prozent. Die Größe der Unternehmen, in denen die Umfrageteilnehmer arbeiten, wurde wie folgt angegeben: 25,2 Prozent 1–10 Beschäftigte, 23,7 Prozent 11–100, 19,7 Prozent 101–500 und 31,4 Prozent 500 und mehr Beschäftigte.

7.155 Textzeichen mit Leerzeichen

Die ausführliche Auswertung der Befragung findet sich [hier](#).

Der „Blog für modernes Arbeiten“ OFFICE ROXX informiert seit 2015 als erster und einziger seiner Art über alle wichtigen Facetten moderner Büroarbeit. Er wird vom Berliner PRIMA VIER Nehring Verlag herausgegeben. In den Rubriken Bürokultur, Büroeinrichtung, Bürotechnik und Bürobedarf präsentiert das Blogger-Team Office-Workern und -Interessierten Neuigkeiten, Produktempfehlungen und -vergleiche, Gastbeiträge, Anwender- und Messeberichte, Checklisten, Tipps, Tests, Presseschauen, Rezensionen und vieles mehr. OFFICE ROXX ist eine unabhängige Plattform, die sich als Qualitätsblog mit Pep versteht.

OFFICE-ROXX.DE

Die Initiative „Bewegung im Büro“ setzt sich seit 2013 für ihr Thema ein. Das Netzwerk besteht aus Herstellern, Zulieferern, Organisationen und Medien. Es engagiert sich erfolgreich für mehr Haltungswechsel bei der Büroarbeit. Denn diese fördern nachweislich Gesundheit, Wohlbefinden, Kreativität und Produktivität.

büro-bewegung.de

Kontakt

Dr. Robert Nehring,
Chefredakteur OFFICE ROXX
Sprecher der Initiative „Bewegung im Büro“
+49 30 479071-0

RN@OFFICE-ROXX.DE

c/o PRIMA VIER Nehring Verlag GmbH
Gustav-Freytag-Straße 7
10827 Berlin

OFFICE-ROXX.DE

*Gern stellen wir Ihnen passendes Bildmaterial zur Verfügung.
Bei einer Veröffentlichung freuen wir uns sehr über einen Beleg oder Hinweis.*