

PRESSEMITTEILUNG



Besser in Bewegung bleiben

Die Ergebnisse der OFFICE-ROXX-Leserumfrage
„Bewegung bei der Büroarbeit 2023“

Berlin, 19. Juni 2023. Im Auftrag der Initiative „Bewegung im Büro“ wurden die Leser des Blogs OFFICE ROXX gefragt, wie bewegt ihre Büroarbeit im Homeoffice bzw. im Firmenbüro ist. Es war bereits die dritte Umfrage dieser Art. Sie liefert erneut interessante Einblicke in das Bewegungsverhalten von Office-Workern.

Die Ergebnisse der Leserumfragen „Bewegung im Büro“ im [Mai 2021](#) und [Mai 2022](#) waren alarmierend: Knapp zwei Drittel bewegten sich im Homeoffice noch weniger als im Büro, wo körperliche Aktivität ohnehin schon selten ist. Ob sich die Situation verbessert oder sogar verschlechtert hat? Dazu wurden die OFFICE-ROXX-Leser vom 3. bis 21. Mai 2023 erneut befragt.

Ein schlechtes Zeugnis für die Bewegung im Alltag

Die Ergebnisse der Umfrage zeigen, dass der Wunsch nach mehr körperlicher Bewegung weiterhin stark ausgeprägt ist. Die Befragten vergaben im Durchschnitt die Schulnote 3,4 auf die Frage, ob sie sich nach eigenem Empfinden generell ausreichend bewegen. Mit der gleichen Note bewerteten sie die Zufriedenheit mit dem Anteil der Bewegung in ihrem Leben. 2022 gab es hier die Schulnoten 3,4 und 3,5, 2021 3,5 und 3,5. Die Office-Worker bleiben also im Bereich von befriedigend bis mangelhaft – ein weiterhin schlechtes Zeugnis für die Bewegung der Bürobeschäftigten im Allgemeinen.

Immer noch weniger Bewegung im Homeoffice?

Nach den Jahren der Coronabeschränkungen kommen wieder mehr Mitarbeitende ins Büro. Der Anteil der Heimarbeit ist im Vergleich zum Vorjahr um zwei Prozent gesunken und liegt nun im Schnitt bei 42 Prozent der Arbeitszeit (2022: 44 Prozent, 2021: 62 Prozent).

Doch wird sich an einem Arbeitstag im Homeoffice mehr oder weniger bewegt als an einem Tag im Firmenbüro? Die Antwort bleibt dieselbe wie in den Vorjahren: Weniger! 61 Prozent bewegen sich in den heimischen vier Arbeitswänden weniger, 39 Prozent mehr als im Firmenbüro – jeweils genauso viel wie 2022.

„Es bleibt also dabei: Zwei von drei Bürobeschäftigten bewegen sich im Homeoffice weiterhin weniger als im Corporate Office. Das ist bereits deshalb alarmierend, weil schon im Corporate Office fast nur noch Augen und Finger bewegt werden“, kommentiert Dr. Robert Nehring, Sprecher der Initiative „Bewegung im Büro“, das Ergebnis.

Der Haltungsmix: Das Homeoffice holt auf

Die Expertenempfehlungen für einen ausgewogenen Haltungsmix bei der Büroarbeit lauten: 60 Prozent Sitzen, 30 Prozent Stehen und zehn Prozent Gehen. Wie bereits im Vorjahr dominieren im Homeoffice die sitzenden Tätigkeiten: Im Schnitt werden 71 Prozent (2022: 75 Prozent, 2021: 73 Prozent) der Arbeitszeit gesessen. 21 Prozent (2022: zehn Prozent, 2021: elf Prozent) wird gestanden und acht Prozent (2022: fünf Prozent, 2021: sieben Prozent) mit Gehen verbracht.

Im Büro hingegen ist der Anteil von Sitzen, Stehen und Gehen etwas ausgewogener: 63 – 19 – 18 Prozent. 2022: 64 – 18 – 18 Prozent. 2021: 65 – 18 – neun Prozent.

Sowohl im Büro als auch im Homeoffice wird also noch immer zu viel gesessen. Für Robert Nehring zeigt sich trotz des Lichtblicks im Homeoffice weiterhin viel Luft nach oben: „Der Haltungsmix der Daheim-Arbeitenden hat sich zu 2022 verbessert. Es wird erfreulicherweise im Schnitt doppelt so lange gestanden wie im Vorjahr. Insgesamt fällt der Mix dort jedoch weiterhin deutlich schlechter aus als im Firmenbüro.“

Firmenbüros bleiben bewegungsfördernder ausgestattet

Die Umfragen der vergangenen Jahre ließen den Schluss zu, dass der Bewegungsmangel auch auf die Ausstattung im Büro und daheim zurückzuführen ist. 2023 wird dies offenbar bestätigt. Die ergonomische und bewegungsfördernde Ausstattung der Arbeitsplätze wurde von den Umfrageteilnehmenden in diesem Jahr so bewertet:

- Der Homeoffice-Arbeitsplatz erhielt im Schnitt die Schulnote 3,7 (2022: 3,9, 2021: 3,7).
- Der Arbeitsplatz im Büro durchschnittlich 3,1 (2022: 2,9, 2021: 3,3).

Hier ist kaum eine Veränderung auszumachen. Vielleicht sind mit einer besseren Ausstattung aber auch die Ansprüche gestiegen.

Von „Rücken“ und weiteren Beschwerden

Eine beträchtliche Anzahl der Befragten gab an, bereits Beschwerden aufgrund zu langen Sitzens am Arbeitsplatz gehabt zu haben. Dies waren: Rückenschmerzen (74 Prozent), Kopfschmerzen (39 Prozent), Nackenschmerzen (34 Prozent) und Muskelverspannungen (29 Prozent). Zudem beklagten acht Prozent der Befragten „steife Gelenke“ oder andere Symptome (17 Prozent). Es waren Mehrfachnennungen möglich. Frei von Beschwerden arbeiten gerade einmal neun Prozent der befragten Bürobeschäftigten.

Fazit: Trotz Lichtblicken bleibt hoher Handlungsbedarf

Die diesjährige Umfrage hat gezeigt, dass sich bei der Büroarbeit hierzulande noch immer zu wenig bewegt wird, sowohl im Corporate Office als auch im Homeoffice. Weiterhin bewegen sich zwei von drei Bürobeschäftigten bei der Arbeit in den eigenen vier Wänden weniger als im Firmenbüro. Hier herrscht also noch größerer Bewegungsmangel. Da bei den Home-Workern auch der Weg zur Arbeit entfällt, sollten sie dringend für Ausgleich sorgen, etwa durch mehr Haltungswechsel, Spaziergänge, Sport. Erfreulich ist, dass sich der Anteil der im Stehen verbrachten Arbeitszeit zu Hause verdoppelt hat. Offenbar setzt sich der Sitz-Steh-Tisch auch zunehmend im Homeoffice durch.

„Wie hoch der Handlungsbedarf in Bezug auf den Bewegungsmangel bleibt, zeigt, dass nur neun Prozent der befragten Bürobeschäftigten frei von körperlichen Beschwerden durch ihre überwiegend sitzende Tätigkeit sind“, resümiert Nehring, zugleich Chefredakteur von OFFICE ROXX. „Drei Viertel der Befragten hatten aufgrund dieser bereits ‚Rücken‘. In der Pflicht bleiben hier die Arbeitgeber. Aber auch die Arbeitnehmer, denn letztlich ist es ihr Rücken, der schmerzt.“

Zur Studie: 1.643 Teilnehmer, vor allem Büroangestellte

Die OFFICE-ROXX-Leserumfrage im Auftrag der Aktion „Bewegung im Büro“ wurde vom 3. bis 21. Mai 2023 durchgeführt. Es haben 1.643 Bürobeschäftigte aus Deutschland teilgenommen. 73,8 Prozent der Teilnehmenden sind Angestellte, 6,8 Prozent Selbstständige und ebenfalls 6,8 Prozent gehören einer Geschäftsführung an. 12,9 Prozent arbeiten als gewerbliche Einkäufer. Hierbei waren Mehrfachnennungen möglich. Das Durchschnittsalter der Befragten betrug 41,4 Jahre. 53 Prozent sind männlich, 46 Prozent weiblich und rund ein Prozent divers.

6.353 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. Die unabhängige Plattform informiert in den Bereichen Bürokultur, Büroeinrichtung, Bürotechnik und Bürobedarf

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.

büro-bewegung.de

Kontakt

Dr. Robert Nehring,
Sprecher der Initiative „Bewegung im Büro“
Deutsches Institut für moderne Arbeit DIMBA
c/o PRIMA VIER Nehring Verlag GmbH
Gustav-Freytag-Straße 7
10827 Berlin

OFFICE-ROXX.DE

+49 30 479071-0

RN@OFFICE-ROXX.DE

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