

PRESSEMITTEILUNG



Es bewegt sich was

Die Ergebnisse der OFFICE-ROXX-Leserumfrage
„Bewegung bei der Büroarbeit 2024“

Berlin, 25. April 2024. Bereits zum vierten Mal wurden die Leser des OFFICE ROXX Blogs gefragt, wie sie es mit der Bewegung in ihrem (Arbeits-)Leben halten. Die Umfrage im Auftrag der Initiative „Bewegung im Büro“ fand Mitte März 2024 statt. Die Ergebnisse liefern erneut interessante Einblicke in das Bewegungsverhalten von Office-Workern.

9,2 Stunden sitzen die Deutschen im Durchschnitt pro Tag. Mehr als während der Pandemie (2021: 8,7). Das geht aus dem [DKV-Report 2023](#) hervor, einer gemeinsamen Studie der DKV Deutsche Krankenversicherung AG und der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS). Auch die Ergebnisse der Leserumfragen „Bewegung im Büro“ aus den Jahren [2021](#), [2022](#) und [2023](#) bestätigen den hohen Sitzanteil. Doch hat sich mittlerweile etwas verändert? Dazu wurden mehr als 1.400 OFFICE-ROXX-Leser vom 11. bis 24. März 2024 befragt.

Bewegung weiterhin unterdurchschnittlich

In diesem Jahr wurde auf die Frage, ob man sich nach eigenem Empfinden generell ausreichend bewege, im Durchschnitt die Schulnote 3,2 vergeben. Dies ist eine geringfügige Verbesserung im Vergleich zu den Vorjahren, in denen durchschnittlich die Schulnoten 3,4 (2023, 2022) und 3,5 (2021) vergeben wurden.

Bewegungsarmes Homeoffice

Laut der Umfrage wird die Büroarbeit wieder vermehrt im Corporate Office erledigt. In den vergangenen drei Jahren lag der Anteil der Heimarbeit immer über der 40-Prozent-Marke (2023: 42 Prozent, 2022: 44 Prozent, 2021: 62 Prozent). Nun ist er auf 29 Prozent gesunken. Das spiegelt den aktuellen Trend wider, dass immer mehr Beschäftigte ins Büro zurückkehren.

Doch wird sich an einem Arbeitstag im Homeoffice mehr oder weniger bewegt als an einem Firmenbürotag? Die Antwort lautet wie in den Jahren zuvor: Weniger bzw. noch weniger! 63 Prozent (2023/2022: 61 Prozent) bewegen sich in den heimischen vier Arbeitswänden weniger als im Firmenbüro und 37 Prozent (2023/2022: 39 Prozent) mehr als dort, zumindest nach eigenem Empfinden.

„Der Trend bleibt ungebrochen: Zwei von drei Bürobeschäftigten bewegen sich bei der Büroarbeit daheim weiterhin weniger als im Firmenbüro. Der Anteil hat sogar leicht zugenommen. Das ist nach wie vor alarmierend, weil schon im Corporate Office oft fast nur Augen, Finger und Kaffeetasse bewegt werden“, kommentiert Dr. Robert Nehring, Sprecher der Initiative „[Bewegung im Büro](#)“.

Der Haltungsmix: Im Firmenbüro wirds besser

Für einen ausgewogenen Haltungsmix bei der Büroarbeit empfehlen Gesundheitsexperten 60 Prozent Sitzen, 30 Prozent Stehen und zehn Prozent Gehen. Doch wie sieht es in der (Home-)Office-Realität aus? Ganz klar: wenig Veränderungen, keine Verbesserung.

So wird im Homeoffice im Schnitt 73 Prozent (2023: 71 Prozent; 2022: 75 Prozent; 2021: 73 Prozent) der Arbeitszeit gesessen. 20 Prozent (2023: 21 Prozent; 2022: zehn Prozent; 2021: elf Prozent) wird gestanden und sieben Prozent (2023: acht Prozent; 2022: fünf Prozent; 2021: sieben Prozent) gegangen.

Im Büro hingegen ist der Anteil von Sitzen, Stehen und Gehen etwas ausgewogener und nähert sich in diesem Jahr den Expertenempfehlungen an: 65 Prozent Sitzen – 25 Prozent Stehen – zehn Prozent Gehen.

Das Fazit bleibt unverändert: Im Büro und im Homeoffice wird immer noch zu viel gesessen.

Firmenbüros sind gesundheitsfördernder ausgestattet

Gegen den vorherrschenden Bewegungsmangel bei der Büroarbeit kann das richtige Mobiliar helfen. Und zwar unabhängig vom Arbeitsort: zu Hause oder im Unternehmen. So bewerten die Befragten die ergonomische und bewegungsfördernde Ausstattung ihres Arbeitsplatzes:

- Der Homeoffice-Arbeitsplatz erhielt im Schnitt die Schulnote 3,5 (2023: 3,7; 2022: 3,9; 2021: 3,7).
- Der Arbeitsplatz im Büro im Schnitt eine 2,8 (2023: 3,1; 2022: 2,9; 2021: 3,3).

Diese Entwicklung sieht Robert Nehring als kleinen Lichtblick: „Erfreulich ist, dass die Bewertung der Ausstattung im Büro so gut wie noch nie in unseren Umfragen ausgefallen ist. Gleiches gilt für das Homeoffice.“ Erklären lässt sich der Anstieg im Firmenbüro möglicherweise damit, dass die Unternehmen nach der pandemiebedingten Homeoffice-Phase verstärkt in bewegungsfördernde Lösungen investiert haben, um damit auch Anreize für die Rückkehr ins Büro zu schaffen, so Nehring weiter.

Von „Rücken“ und anderen Beschwerden

Langes Sitzen am Arbeitsplatz kann gesundheitliche Beschwerden verursachen. Viele Befragte haben dies bereits erfahren müssen. Sie gaben an, unter folgenden Symptomen gelitten zu haben:

- Rückenschmerzen: 71 Prozent (2023: 74 Prozent),
- Kopfschmerzen: 41 Prozent (2023: 39 Prozent),
- Muskelverspannungen: 33 Prozent (2023: 29 Prozent),
- Nackenschmerzen: 30 Prozent (2023: 34 Prozent).

Zudem beklagten 15 Prozent (2023: acht Prozent) der Befragten „steife Gelenke“. Es waren Mehrfachnennungen möglich. Frei von Beschwerden arbeiten gerade einmal elf Prozent (2023: neun Prozent) der befragten Bürobeschäftigten.

Fazit: Auf dem Weg zum Ziel

Die diesjährige Umfrage hat gezeigt, dass sich bei der Büroarbeit hierzulande etwas bewegt. Es ist noch immer zu wenig, aber in vielen Punkten stimmt nun die Richtung. Die Situation hat sich vor allem im Corporate Office verbessert. Die dortige Ausstattung mit ergonomischen und bewegungsfördernden Lösungen sowie deren Nutzung sind ein Lichtblick.

„Sorgenkind bleibt das Homeoffice. Auch wenn – freiwillig oder angeordnet – wieder mehr im Firmenbüro gearbeitet wird, bewegen sich zwei von drei Bürobeschäftigten bei der Arbeit in den eigenen vier Wänden noch weniger als im Firmenbüro“, resümiert Robert Nehring, zugleich Chefredakteur von OFFICE ROXX. „Home-Worker sollten daher noch mehr auf ausreichend Bewegung achten, nicht nur außerhalb der Arbeitszeit.“

Zur Studie: 1.428 Teilnehmer, vor allem Büroangestellte

Die OFFICE-ROXX-Leserumfrage im Auftrag der Aktion „Bewegung im Büro“ wurde vom 11. bis 24. März 2024 durchgeführt. Teilgenommen haben 1.428 Bürobeschäftigte aus Deutschland. 89,9 Prozent der Teilnehmenden sind Angestellte, 7,3 Prozent Selbstständige. 6,9 Prozent gehören einer Geschäftsführung an, 13,4 Prozent sind als gewerbliche Einkäufer tätig. Mehrfachnennungen waren möglich. Das Durchschnittsalter der Befragten lag bei 40,5 Jahren. 52 Prozent sind männlich, 47 Prozent weiblich und ein Prozent divers.

6.274 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.*