

Verlag Frank Nehring GmbH Zimmerstraße 56 D-10117 Berlin

PRESSEMITTEILUNG

Bewegt sitzen – mehr bewegen!

„Büro-Bewegung“ gestartet

Aktion für mehr Bewegung im Büro, auch im Sitzen

Berlin, 16. Mai 2013. Büroarbeit wird heutzutage weitgehend im Sitzen erledigt. Dadurch mangelt es den meisten Office-Workern an der notwendigen Bewegung – mit zum Teil verheerenden Folgen für Leistung, Gesundheit und Wohlbefinden. Für mehr Bewegung im Büro, auch im Sitzen, engagiert sich nun die Aktion „Büro-Bewegung“.

Die meisten im Büro Tätigen bewegen sich nach wie vor zu wenig – mit negativen Auswirkungen auf ihre Gesundheit, ihre Produktivität und ihr Wohlbefinden. Es wird zu wenig gestanden und gegangen bei der Arbeit. Aber selbst beim Sitzen kann und sollte man sich bewegen. Um diesen Aspekt mehr ins öffentliche Bewusstsein zu bringen, hat die I.O.E. Initiative für Office-Excellence gemeinsam mit dem Magazin Das Büro die Aktion „Büro-Bewegung“ ins Leben gerufen. Unterstützt von engagierten Partnern setzt sich diese insbesondere für mehr Bewegt-sitzen ein.

Das Thema „bewegt sitzen im Büro“ ist nicht neu, aber heute so aktuell wie nie zuvor. Ein Grund dafür ist, dass sich die körperliche Aktivität bei der Büroarbeit mittlerweile auf das Bewegen der Finger zum Bedienen von Maus und Tastatur reduziert hat. Ein zweiter Grund ist, dass sich in Sachen Bewegungsförderung bislang offenbar wenig getan hat. Zumindest auf Nutzerseite: Zwar ist des Öfteren zu lesen, wie positiv sich ausreichende Bewegung auf die Belebung von Physis und Psyche, auf Gesundheit, Produktivität, Leistungsbereitschaft, Konzentration, Motivation, Kreativität oder Wohlbefinden auswirkt. Und es gibt auch immer mehr Lösungen fürs Büro, die zur Bewegung anregen – vor allem Sitz-Steh-Tische und Stühle mit großer Bewegungsfreiheit. Aber der im Büro Tätige erledigt seine Arbeit weitgehend immer noch in starrer Sitzhaltung. Er sitzt sie also quasi aus.

Heute sitzen bereits drei Viertel aller Beschäftigten bei ihrer Arbeit. Bei den 17 bis 19 Millionen Office-Workern in Deutschland – das ist hierzulande jeder zweite Beschäftigte – dürfte es nur wenige Ausnahmen geben. Erwachsene in den Industrieländern sitzen im Schnitt 10 bis 14 Stunden am Tag. Die

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) hat errechnet, dass ein durchschnittlicher Bürobeschäftigter ca. 80 bis 85 % bzw. bis zu 80.000 Stunden in der „Po-Ebene“ verbringt. Gesundheitsexperten empfehlen deshalb, 10.000 Schritte am Tag zu machen, mindestens sollten es 6.000 sein. Im Büro Tätige schaffen aber heute im Schnitt nur 2.000 bis 3.000 Schritte. Kein Wunder also, dass ca. 75 % der Office-Worker früher oder später Rückenschmerzen haben. Dieses Büroleiden Nummer eins führt derzeit zu ca. 80 Millionen Ausfalltagen in Deutschland!

Deshalb haben sich nun renommierte und engagierte Hersteller und Institutionen zusammengeschlossen in einer Aktion für mehr Bewegung im Büro. Zu den Partnern zählen aktuell: das Magazin [Das Büro](#), die Hersteller [Wilkhahn](#), [Aeris Impulsmöbel](#), [Dauphin Human Design Group](#) und [Giroflex](#) sowie die [Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung \(BAG\)](#), das [Deutsche Netzwerk Büro \(DNB\)](#) und der [Handelsverband Bürowirtschaft und Schreibwaren \(HBS\)](#). Weitere Unternehmen und Institutionen beabsichtigen, noch hinzuzukommen.

Zu den Maßnahmen der Aktion zählen u. a.

- das Webportal www.büro-bewegung.de mit zahlreichen Informationen und praktischen Lösungen zum Thema,
- die Schaltung von Sammelanzeigen in zahlreichen Medien (u. a. Das Büro, Alex, Modern Office) und
- die Veröffentlichung informativer Beiträge.

Kontakt:

Dr. Robert Nehring
Sprecher I.O.E. Initiative Office-Excellence
c/o Verlag Frank Nehring GmbH
Zimmerstraße 56
D-10117 Berlin
Fon: +49 30 479071-18
Mail: RN@OfficeABC.DE



Kurzcharakteristik I.O.E.:

Die I.O.E. Initiative Office-Excellence richtet sich an alle, denen exzellentes Arbeiten im Büro wichtig ist. Sie vereint sowohl Hersteller, Dienstleister und Händler von exzellenten Produkten und Leistungen als auch wissenschaftliche Institutionen, die das Bewusstsein für Office-Excellence schärfen. Office-Excellence zielt ab auf die optimale Übereinstimmung von Ergonomie, Design, Qualität, Innovation, Ökonomie und Ökologie im Büro.

www.initiative-office-excellence.de