

Bewegungsförderung im Büro – Kosmetik oder Kulturwandel?

Burkhard Remmers, Wilkhahn

Forum für Gesundheit und Ergonomie im Büro

Fulda, 27.11.2017

Große Allianz zum Thema Gesundheit.

„Es geht um attraktive, kompetenzfördernde, abwechslungsreiche, verlässliche sowie motivierende und gesunderhaltende Arbeitsbedingungen und damit um möglichst verknüpfte Aktivitäten in den vier personalpolitischen Handlungsfeldern eines Unternehmens der Zukunft.

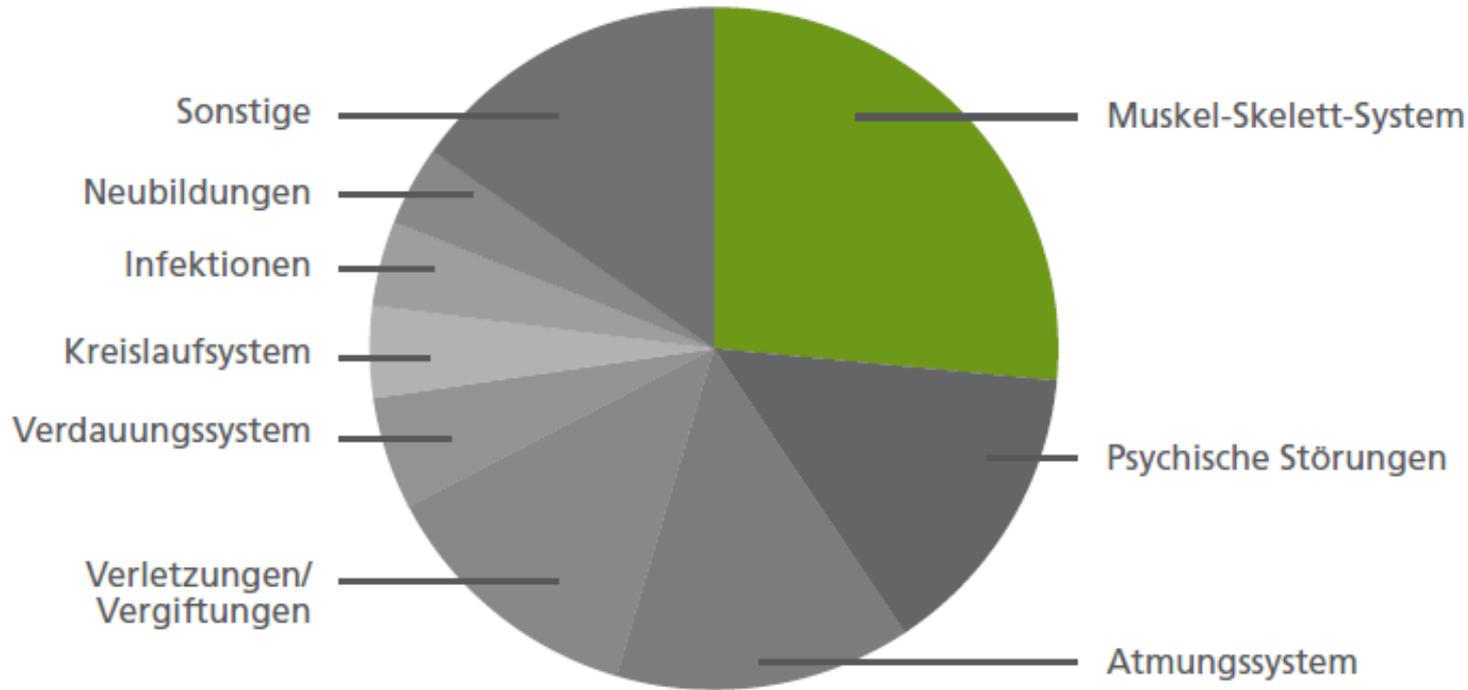
1. Personalführung, 2. Chancengleichheit und Diversity,
- 3. Gesundheit** sowie 4. Wissen und Kompetenz“

INITIATIVE NEUE QUALITÄT DER ARBEIT **dNb** Deutsches Netzwerk Büro

	PERSONALFÜHRUNG Personalführung Ein modernes Personalmanagement berücksichtigt die Bedürfnisse der Beschäftigten und geht neue Wege.
	CHANCENGLEICHHEIT & DIVERSITY Chancengleichheit & Diversity Betriebe sind zunehmend gefordert, auf vielfältige Teams zu setzen.
	GESUNDHEIT Gesundheit In Zukunft gilt es, die Gesundheit der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gegen die Belastungen entgegenzuwirken.
	WISSEN & KOMPETENZ Wissen & Kompetenz Unternehmen müssen sich neues Wissen und Know-how bewahren.

Langzeiterkrankungen 2016 erstmalig > 50%

Wilkhahn



AU-Tage je 100 Pflichtmitglieder – Bundesgebiet 2014

BKK Gesundheitsreport 2014: in sieben Jahren Zunahme um fünf auf 17,6 Krankentage

Wilkhahn

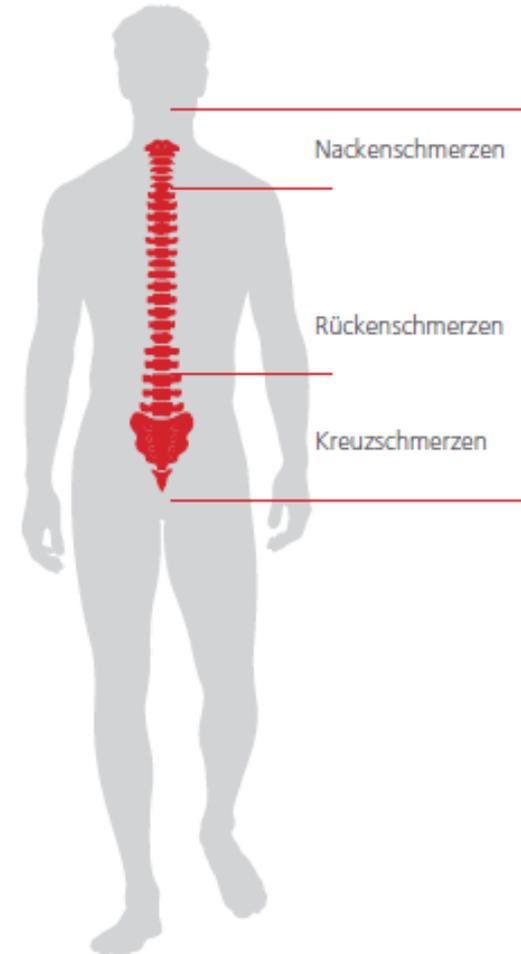
Rückenschmerzen – ein globales Phänomen.

WHO: „Bone and Joint decade 2000 – 2010“

„Musculo-skeletal conditions are the most common causes of severe long-term pain and physical disability, affecting hundreds of millions of people across the world.“

(Quelle: www.bjdonline.org)

TK-Report 2014 Schwerpunkt Rücken: 40 Mio.
Krankheitstage in Deutschland



Übergewicht – ein globales Phänomen.

Wilkhahn

Deutsche dicker als Amerikaner!



Das Bundesministerium für Ernährung schlägt Alarm. Die Deutschen sind zu dick und haben mittlerweile sogar die Fast Food liebenden Amerikaner überholt. Studien legen nun die erschreckenden Zahlen offen.

Übergewicht? Das ist doch ein Problem der Amerikaner und Engländer. Leider stimmt das schon lange nicht mehr, die deutschen Bürger haben sich im internationalen Vergleich weit an die Spitze der Übergewichtigen gefuttert.

Deutschlands dicke Kinder

Nationale Verzehrsstudie II

Für eine Zusammenfassung der Studie und weiterführende Links klicken Sie bitte in das Bild

Zwischen November 2005 und Januar 2007 wurden Daten zum Lebensmittelverzehr, Ernährungsverhalten, Kochfertigkeiten und vielem mehr rund um die Ernährung erhoben. Dabei wurden Körpergröße und Körpergewicht, Angaben zur körperlichen Aktivität und weitere Lebensstilfaktoren ermittelt. Hier die wichtigsten Ergebnisse der Studie.

Über die Hälfte der Erwachsenen ist übergewichtig

Der erste Teil der Auswertung der Nationalen Verzehrsstudie (NVS II) belegt, dass auch in Deutschland immer mehr Bürgerinnen und Bürger Probleme mit ihrem Gewicht haben: 66 Prozent der Deutschen sind übergewichtig. Jeder Fünfte ist adipös (fettleibig) und damit gefährdet, Herz-Kreislauferkrankungen oder Diabetes zu erkranken.

Vor 20 Jahren wurde schon einmal eine Nationale Verzehrsstudie erhoben. Die Ergebnisse der ersten Nationalen Verzehrsstudie bezogen sich auf die alten Bundesländer. Da sich sowohl das Lebensmittelangebot als auch die Lebensumstände deutlich verändert haben, wurde das Max Rubner-Institut, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel (MRL), im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz die zweite Nationale Verzehrsstudie durch.

SPiegel ONLINE DER SPIEGEL SPIEGEL TV

GESUNDHEIT

Schlagzeilen | Wetter | DAX 10.573,44 | TV-Programm | Anmelden

Nachrichten > Gesundheit > Ernährung & Fitness > Ernährung > Softdrinks: Großbritannien führt Zucker-Steuer ein

Softdrinks

Großbritannien führt Limo-Steuer ein

Ein Drittel der Kinder des Landes ist zu dick - jetzt will Großbritannien gegensteuern. Eine der Maßnahmen: Für Getränke mit zugesetztem Zucker wird eine Extrasteuer fällig.



Frankfurter Rundschau

Frankfurt Rhein-Main Politik Wirtschaft Sport

Übersicht | Leute | Was soll das? | Bilder des Tages | Wetter

Aktuell: Flüchtlinge in Deutschland und Europa | Türkei | US-Wahl | FR-Serie: Fintechs

Panorama

Aktuelle Nachrichten aus der Gesellschaft

28. JULI 2015

Kinder in China müssen abspecken

Von FINN MAYER-KUCKUCK

DocCheck News

Die krieg ich, die mach ich.

News Newsthemen Autoren Blogs Services

Zuckersteuer: Mexikos neuer Staatsfeind Nr. 1

15. Februar 2016

Die Zahl der Übergewichtigen steigt hierzulande und weltweit. Schuld daran sind ein ungesunde Ernährungsweise und zu wenig Bewegung. In Mexiko hat die Einführung der Zuckersteuer den Limonaden-Konsum reduziert. Hierzulande wird weiterhin gestrikt.

Mexiko hat besonders unter den Folgen des ungesunden Lebenswandels seiner Einwohner zu leiden: Zwei von drei Erwachsenen sind **übergewichtig** oder **adipös**, ebenso wie jeder D unter 18-Jährige. Da der drastische Anstieg der Prävalenz von Übergewicht und Diabetes einem stark gestiegenen Konsum zuckerhaltiger Limonaden einhergeht, beschloss das im September 2013, zum Jahresbeginn eine Steuer auf mit Zucker gesüßte Getränke einzuführen, durch die sich der Preis um ca. 10 % erhöhte.

Fettleibigkeit in den USA auf Rekordwert

26. Jänner 2015, 16:37

419 POSTINGS

27 Prozent der US-Amerikaner sind adipös, weitere 35 Prozent übergewichtig. Das sind die höchsten jemals gemessenen Werte

Amerika bekommt sein Problem mit starkem Übergewicht nicht in den Griff. 2014 stieg der Anteil der fettleibigen Erwachsenen von 27,1 auf 27,7 Prozent - dies geht aus einer **neuen Untersuchung** der Marktforschung Gallup hervor. Es ist der höchste jemals gemessene Wert. 2005 lag der Anteil noch bei 25,5 Prozent.

Mehr Amerikaner, die bisher als "übergewichtig" (Body Mass Index 25 bis 30) geführt wurden, seien in die Rubrik "fettleibig"

agament gegen ung

JETZT BEWERBEN!

BUNDESPREIS 2017 FÜR ENGAGEMENT GEGEN LEBENSMITTELVERGESSENHEIT

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Lebensmittel allgemein als sicher beurteilt, aber auf die Frage nach den Rückständen von Pestiziden und anderen Schadstoffen in der Ernährung liegen Rückstände von Pestiziden sowie verdorbene Lebensmittel vor. **NICHT MIT**

Bewegungsarmut – ein globales Phänomen.

Wilkhahn

stern
NR. 16 9.4.2015 €3,90
GERMANWINGS
Warum der Copilot trotz Depression seine Lizenz behielt
BILLIONENSPIEL
Verzocken die Euro-Retter mit ihrer Geldpolitik unser Vermögen?
Sitzel
Die unterschätzte Gefahr
Neue Studien: Dauerndes Sitzen erhöht das Risiko wie Diabetes, Herzinfarkt oder Krebs. Was Sie jetzt...

Berliner Morgenpost
Home Berlin Bezirke Politik Wirtschaft Sport Aus aller Welt
In den Nachrichten: Insel-Serie | BER-Debakel | TV | 1. Weltk
03.08.14 GESUNDHEIT
Wir sitzen uns zu Tode
Jetzt weiterlesen ...
Mit einem Online-Abonnement der Berliner Morgenpost haben Sie vollen Zugang zum

Frankfurter Neue Presse
Home | Lokales | Rhein-Main | Nachrichten | Sport | Ratgeber | Freizeit
Frankfurter Neue Presse | Die Welt
Eintracht | Lokales | Rhein-Main | Nachrichten | Sport | Ratgeber | Freizeit
Startseite > Kolumnen > Sprechstunde
27.06.2014, 03:00 Uhr
1 Kommentar
Sitzen macht das Leben kürzer
Von Petra Bracht
Tweet

SPIEGEL ONLINE GESUNDHEIT
Politik | Wirtschaft | Panorama | Sport | Kultur | Netzwerk | Wissenschaft | Gesundheit | einestages | Karriere | Uni | Schule | Reise | Auto
Nachrichten > Gesundheit > Ernährung & Fitness > Wir machen uns mal frei > Stehtische im Büro: Zu viel Sitzen ist ungesund
Rückenschmerzen: Der Urmensch hatte auch noch keinen Stuhl
sitzen im Büro: Für viele ist das der Standard - den ganzen Tag
Hallö! Ja genau, Sie sind gemeint, Sie da an Ihrem Büroschreibtisch! Acht Stunden täglich sitzen ist zu viel. Schon mal einen Stehtisch ausprobiert? Der wirkt Wunder, meint Kolumnist Jens Lubadeh.
Mittwoch, 11.12.2013 - 15:56 Uhr
Drucken | Senden
n-tv
Der Urmensch hatte noch keinen Stuhl. Und wenn er einen gehabt hätte, er wäre wohl im Sitzen gestorben (Säbelzahnträger). Auch der

28. August 2014 Abo | ePaper | Archiv | Klausuren | Veranstaltungen | Klartext.de Mein H
Handelsblatt Finanzen Unternehmen Politik Technologie
Industrie Banken Versicherungen Handel + Dienstleister IT + Medien Mittelstand Manage
ARTIKEL KOMMENTARE (12) DOSSIERE
BÜROARBEIT
Wer lange sitzt, ist früher tot
Sitzen wir uns zu Tode? Fakt ist: Zu viel Sitzen schadet der Gesundheit. Was Büroarbeiter tun sollten, um länger zu leben, erfahren Forscher heraus. Was Büroarbeiter tun sollten, um länger zu leben, erfahren Forscher heraus.
von Tina Groll | Quelle: Zeit Online

LOGIN
Hier können Sie sich mit Ihrer Postleitzahl anmelden
Kundennummer

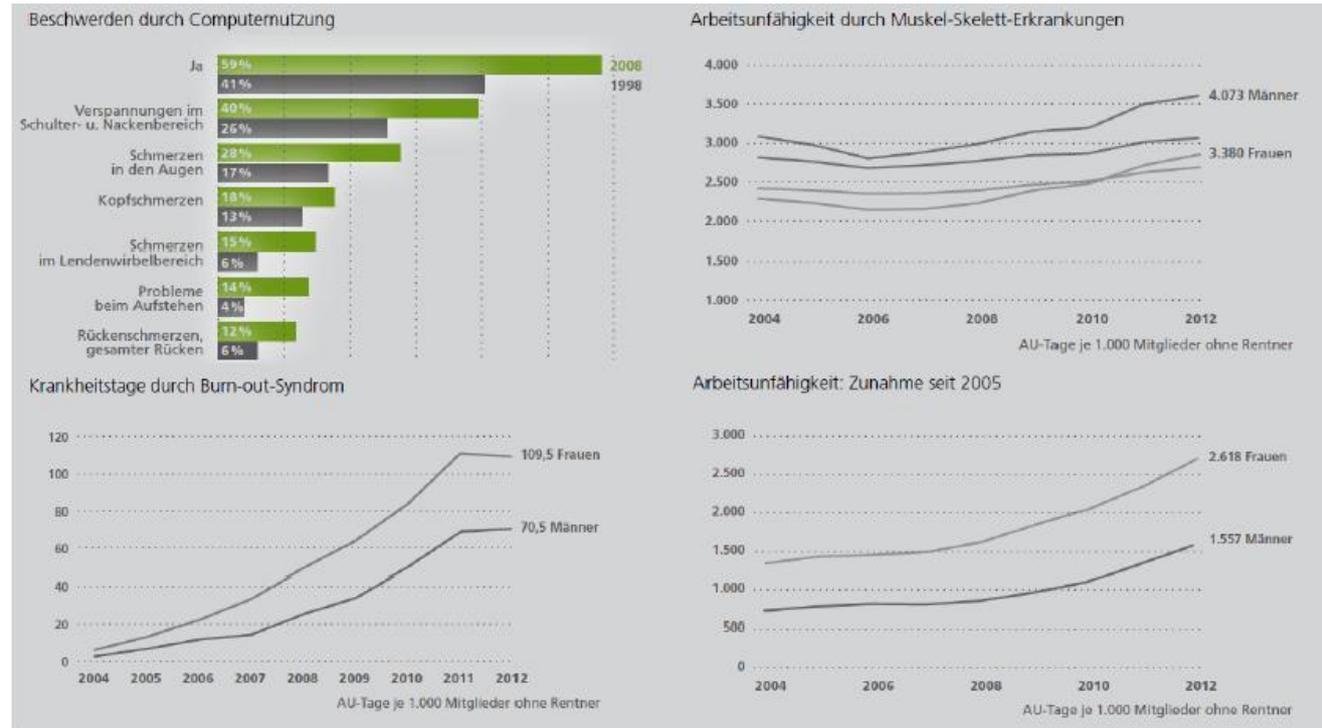
DIE WELT zur Startseite machen
Home Politik Wirtschaft Geld Sport Wissen Panorama Feuilleton ICON
IN DEN NACHRICHTEN: IS im Irak | Klausurwörterer | Bundestags | Ebola-Virus
Home > Wir sitzen uns zu Tode
DIE WELT Über 400 € sparen – das neue iPad Air + WELT
WISSENSCHAFT
Artikel vom 03.08.2014 / Ausgabe 31 / Seite 2
Wir sitzen uns zu Tode
Wer stundenlang sitzt, schadet nicht nur seinem Rücken, sondern erhöht auch sein Risiko für Herzkrankheiten, Diabetes und sogar für Krebs. Dabei ist es ganz egal, ob man nach dem Sitzen noch Sport treibt
Eine Sache habe ich noch. Ein Detail aus meinem Tagesablauf, das bestimmt für mich spricht. Das Gesicht des Arztes wird sich aufhellen, wenn er das hört.

ARD Mediathek
TV RADIO
Sendung verpasst? Sendungen

DIE WELT zur Startseite machen
Home Politik Wirtschaft Geld Sport Wissen Panorama Feuilleton E.ON News Motor Regional Me
IN DEN NACHRICHTEN: IS im Irak | Klausurwörterer | Bundestags | Ebola-Virus
Home > Wissen > Gesundheit > Warum Sitzen eine Gesundheitsgefahr ist
DIE WELT DIE WELT Digital Komplett inkl. 50 EUR NH-Hotelgutschein **JETZT G**
GESUNDHEIT BEWEGUNGSMANGEL
Sitzen gefährdet Ihre Gesundheit
Wer stundenlang sitzt, schadet nicht nur seinem Rücken, sondern erhöht auch sein Risiko für Herzkrankheiten, Diabetes und sogar für Krebs. Dabei ist es egal, ob man nach dem Sitzen noch Sport treibt.

n-tv
Wir sitzen uns krank
Bewegung ist ein Allheilmittel
von Jana Zeh
Sie sind die Epidemie des Büro-Zeitalters: Rückenbeschwerden. Rund drei Viertel aller Deutschen werden immer mehr. Dabei gibt es einige einfache Mittel, wie man den Schmerzen vorbeugen

Alles wird besser und ergonomischer = die Menschen werden immer kränker?



Quelle BKK, Betriebskrankenkassen

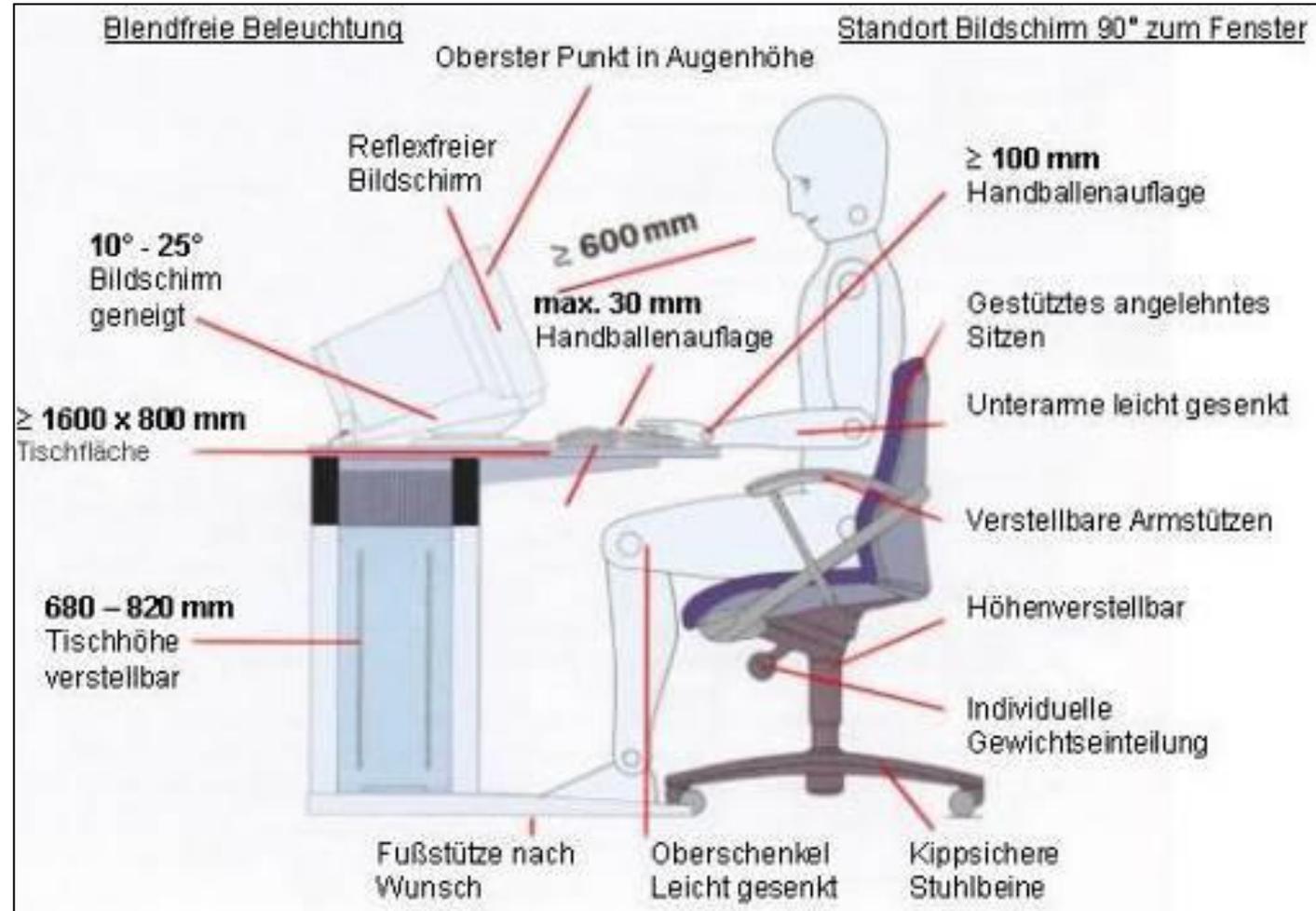
Digitalisierung und die Folgen für die Büroarbeit.

- Reduktion der physiologischen Aktivitäten
- Dynamische Flexibilisierung der Arbeitsformen
- Unabhängigkeit der Einzelarbeit von Raum und Zeit
- Beteiligung als Schlüssel für Identität/Gemeinschaft und Kreativität/Innovation
- Individualisierung der Ansprüche

Sackgasse Haltungsorientierung.

Wilkhahn

Ergonomie fatal.



Biologische Grundlagen.

Zentrum für Gesundheit mit dem Sportwissenschaftler Prof. Dr. Ingo Froböse (u.a. Berater des Deutschen Bundestags zu Fragen der Prävention und vieler Krankenkassen)



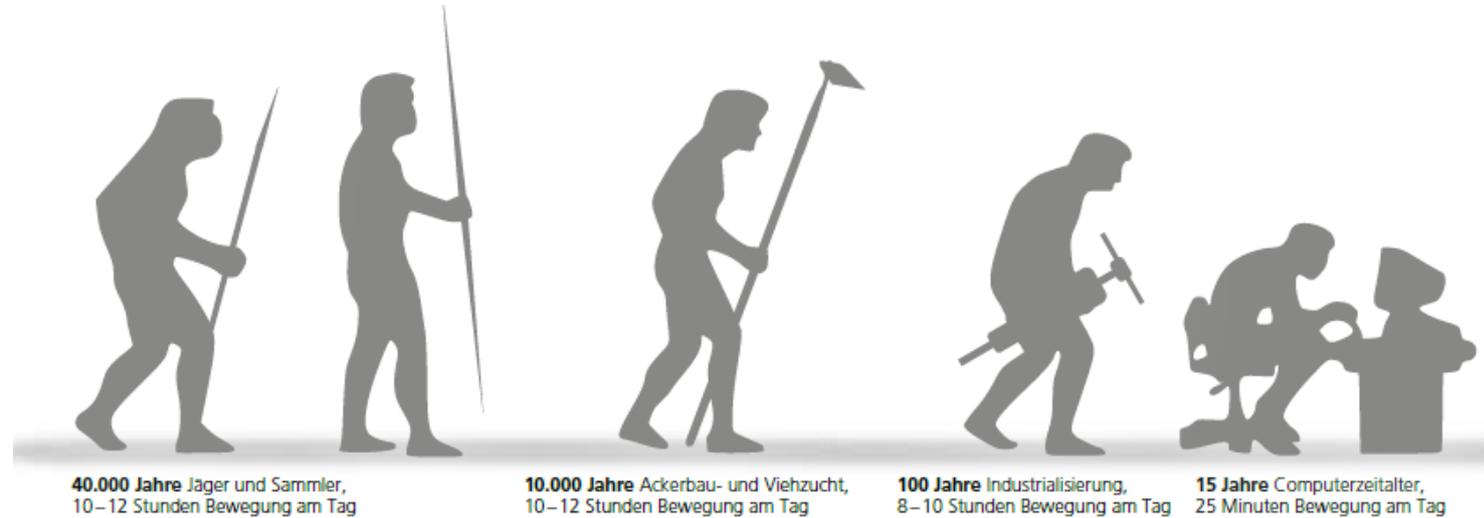
Haltungs- und Bewegungsvielfalt.

Wilkhahn



Digitalisierung: fatale Symbiose aus natürlicher Bewegungsfaulheit, technologischem Fortschritt und geläufigem Effizienzverständnis.

Reduktion der Bewegungsräume: vom Jagdrevier zum Touch-Display.



Wilkhahn

Bedeutung der Bewegung.

- _ Ausschüttung Neurotransmitter = positive Gefühle
- _ Stärkung von Knochen und Gelenken
- _ Stärkung Herz-Kreislauf und Blutgefäße
- _ Stärkung des Immunsystems
- _ Stärkung der Lungenfunktion
- _ Umwandlung von Zucker in Energie
- _ Stärkung und Neubildung von Gehirnzellen (Hippocampus)



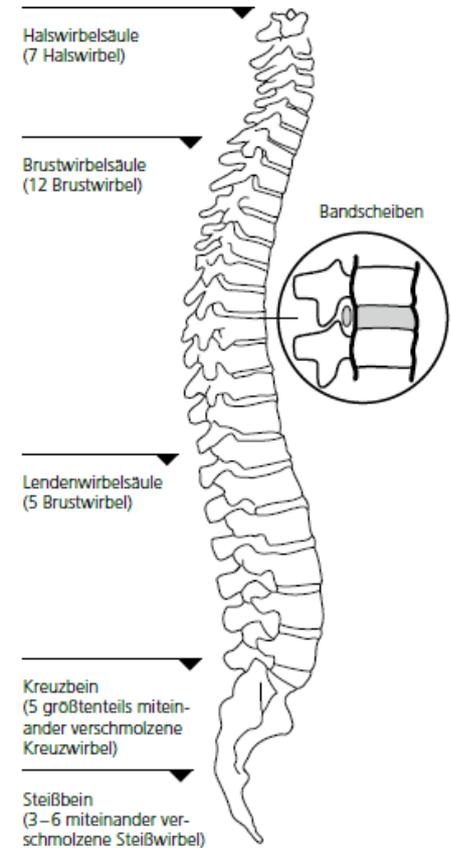
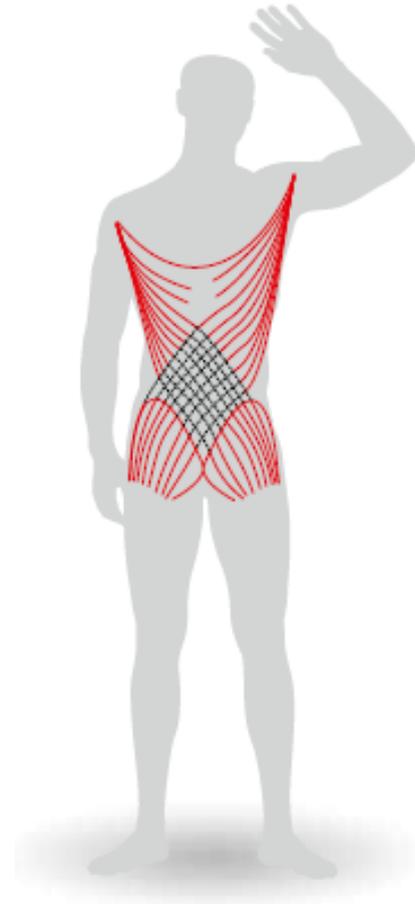
DER SPIEGEL Nr. 39
24.9.2016

FOCUS Nr. 39/16
24.9.2016

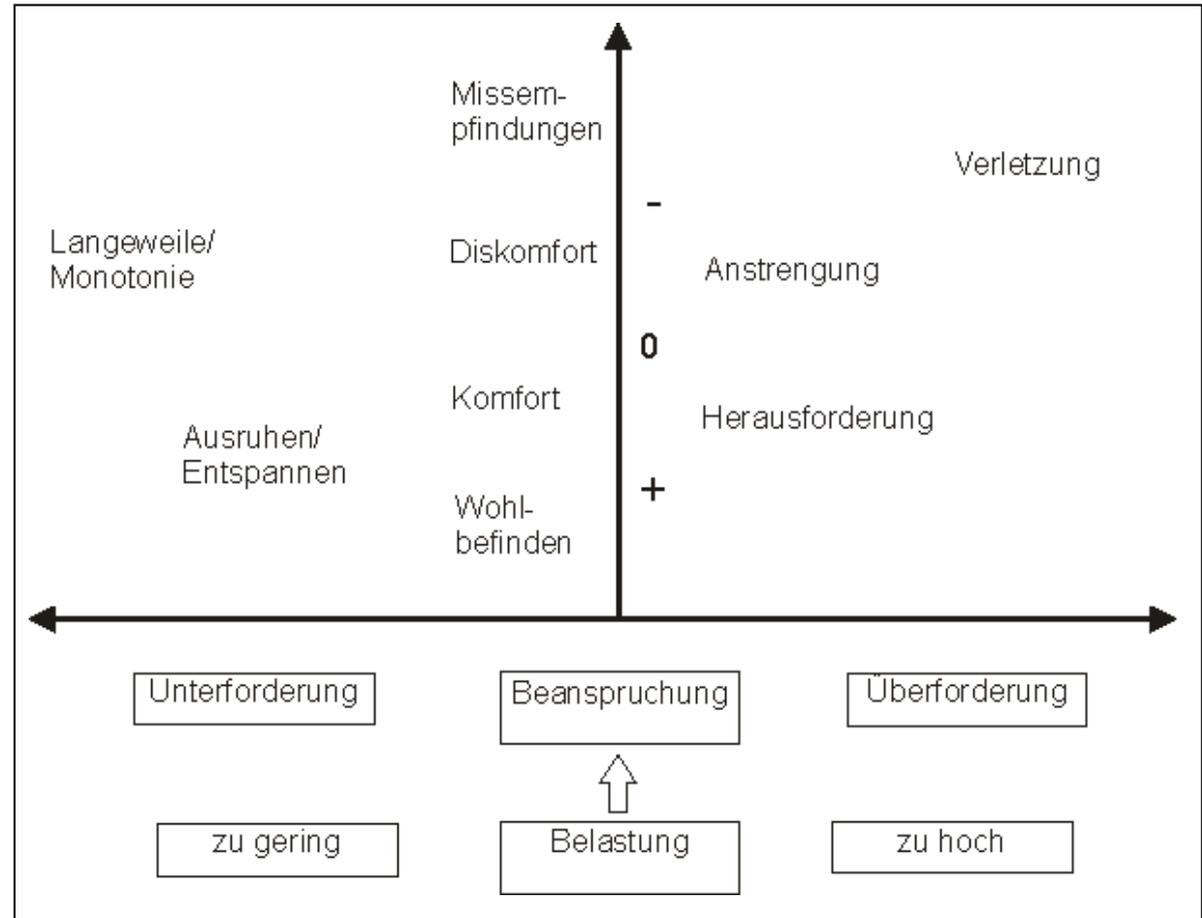
Wilkhahn

Wunderwerk Wirbelsäule und Stoffwechselmotor Muskulatur.

- _ gefiederte und ungefederte Muskeln
- _ tiefe Rückenmuskulatur
- _ Aktivierung in Muskelschlingen
- _ Kommunikation über Nervensystem und Rezeptoren
- _ Reizsetzung durch Muskeln- und Sehnenspindeln



Stress und Stoffwechsel.



Learnings aus der Biologie: Bewegung statt Haltung

1. Wir sind von Natur aus energieeffizient, optimiert für Überleben und Fortpflanzung
 - Alle Komfortangebote werden genutzt, um Körperenergie zu sparen.
2. Ein lebendiger Organismus basiert auf dem Prinzip Reiz-Reaktion
 - in der Büroarbeit 4.0 brauchen wir mehr physiologische Bewegungsreize.
3. Wohlbefinden: ohne Belastung keine Erholung
 - Neudefinition der Bedeutung von Pausen erforderlich
4. Schlechtes Immunsystem bei mentaler Über- und körperlicher Unterforderung
 - Burnout-Prävention durch Bewegungsförderung
5. „Use it or loose it“
 - so häufige und vielfältige Bewegungen wie möglich.

Wilkhahn

Bewegungsförderung: Kosmetik oder Kulturwandel?

- Betriebssport in den Pausen und nach Feierabend
- Physiotherapeuten für Übungen am Arbeitsplatz
- Subventionierung oder Einrichtung von Fitnessräumen
- Schrittzähler für Interessierte

Wen können wir damit erreichen?

Was brauchen wir wirklich?



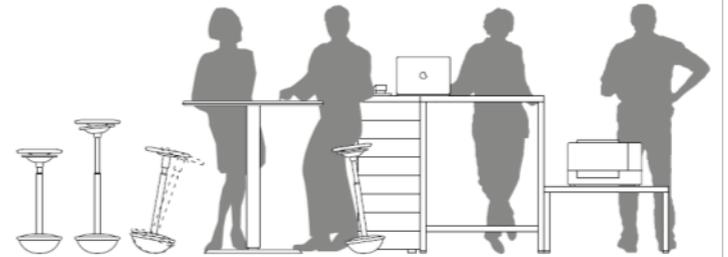
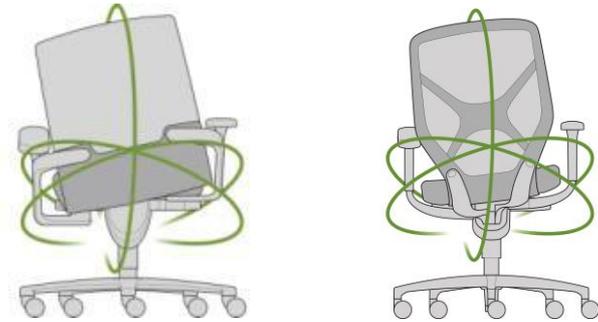
Wilkhahn

Aus Sicht der Biologie ist ein neues
Verständnis von Ergonomie und
Komfort gefordert!



Die Konsequenz: das Büro zum Bewegungsraum machen!

- _ Dem Sitzen das Laufen beibringen!
- _ Steh-Sitz-Dynamik – aus Sitzungen „Stehungen“ machen!
- _ Dynamische Konferenzformen für Beteiligung und Aktivierung!
- _ Pause reloaded: Bewegungsanimation statt „Lümmel-Sofa“!



Zum Beispiel: dem Sitzen das Laufen beibringen.

Laborstudie zur Körperkonformität (Idiomotion)

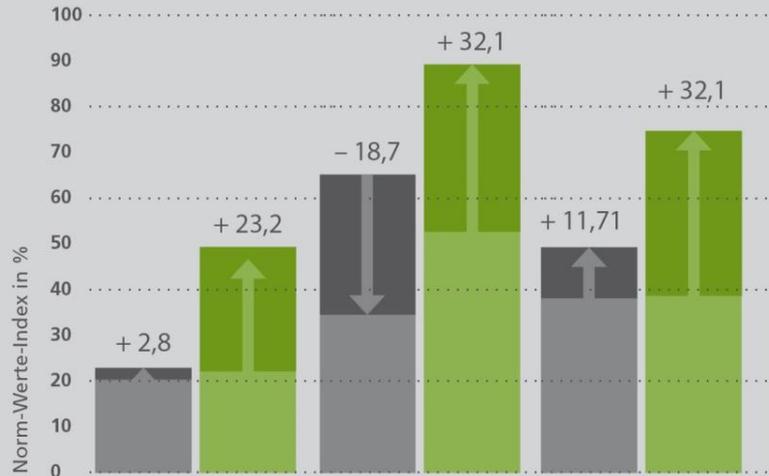
- Mensch-Stuhl-Interaktionen: Impuls durch Gewichtsverlagerung
- Range of Motion: Extension/Flexion, Lateralflexion, Rotation
- Stimulation: Aktivierung großer Muskelschlingen
- Komfort: homogene Druckverteilung, Schwerpunkt immer im Gleichgewicht



Zum Beispiel: dem Sitzen das Laufen beibringen.

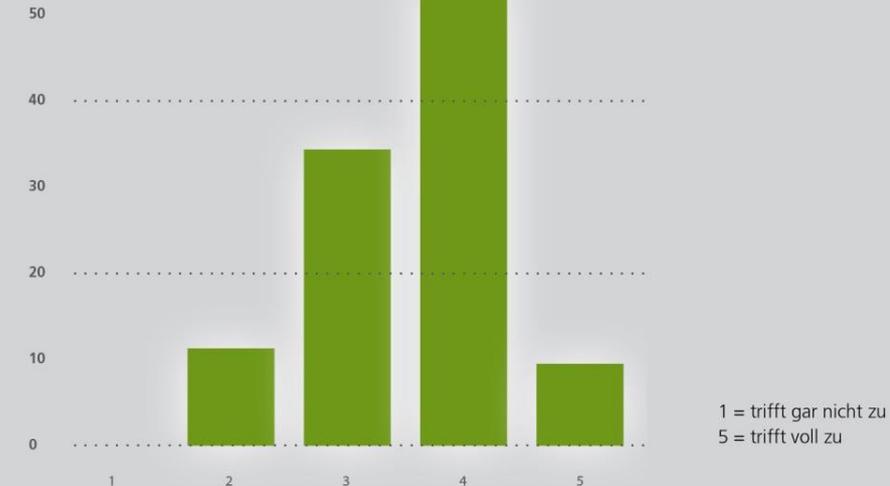
Feldstudie zu Konzentration und Wohlbefinden

Konzentrationsleistung Konzentrationsgenauigkeit Konzentrationshomogenität



Entwicklung der Konzentrationsperformance von Kontrollgruppe (grau) mit konventionellen Bürostühlen und Interventionsgruppe (grün) mit dreidimensional beweglichen ON-Stühlen über einen Zeitraum von drei Monaten.

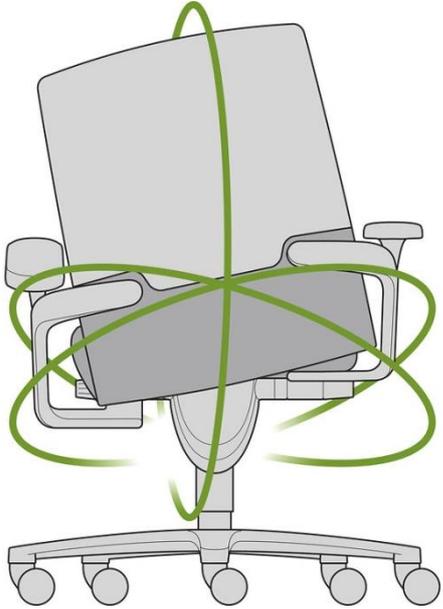
Mein körperliches Wohlbefinden hat sich in den letzten 11 Wochen durch den ON verbessert



1 = trifft gar nicht zu
5 = trifft voll zu

Lehrmeister Natur: Trimension® in ON und IN.

Wilkhahn



In-between: bewegende Orte für den informellen Austausch.

Wilkhahn



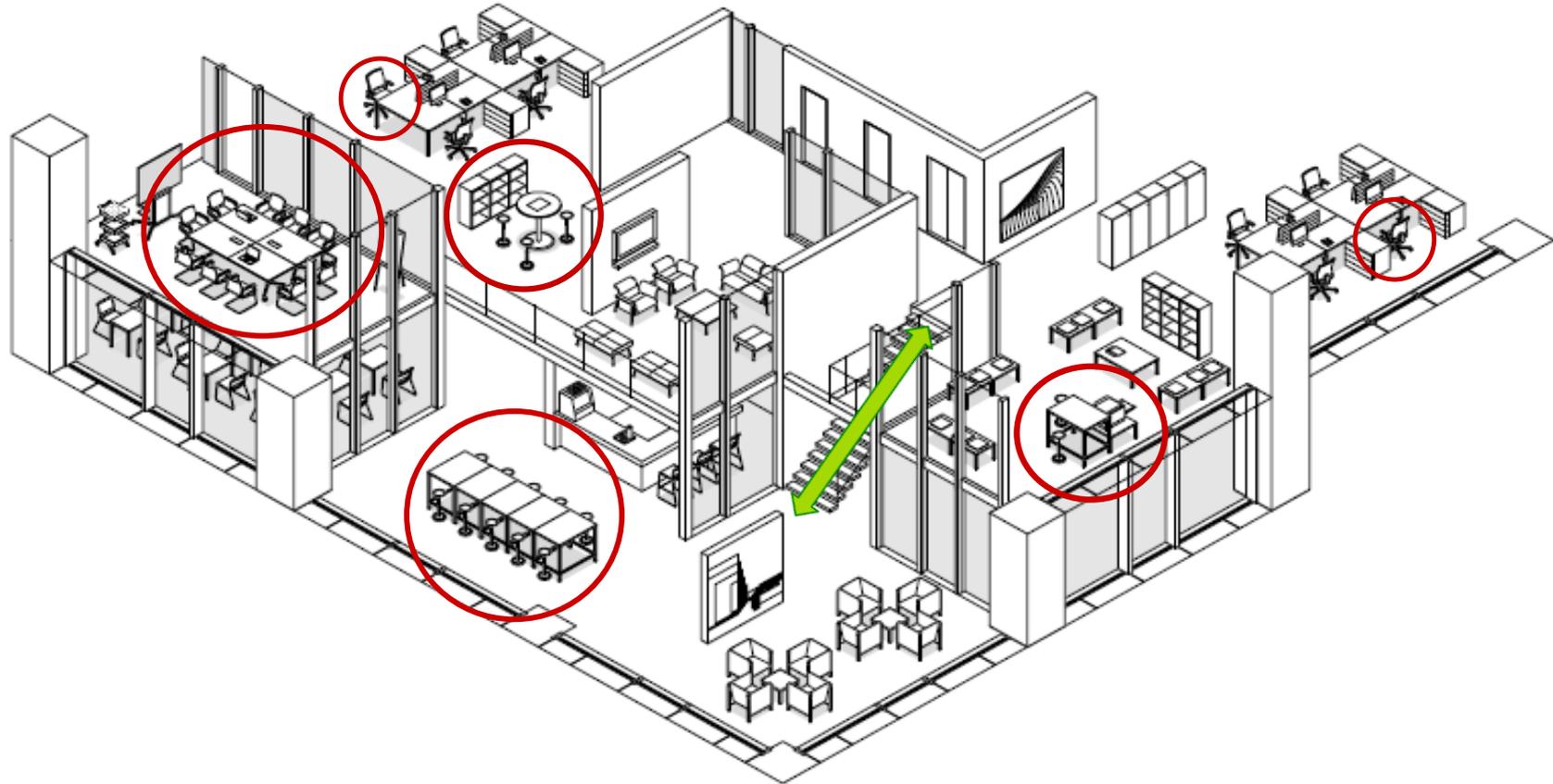
Selbstorganisiert und beteiligungsorientiert:
„Werkstätten“ für dynamischen Fortschritt
und Veränderung.

Wilkhahn



Activity based Office, New Work Order, Büroarbeit 4.0 ...

Wilkhahn

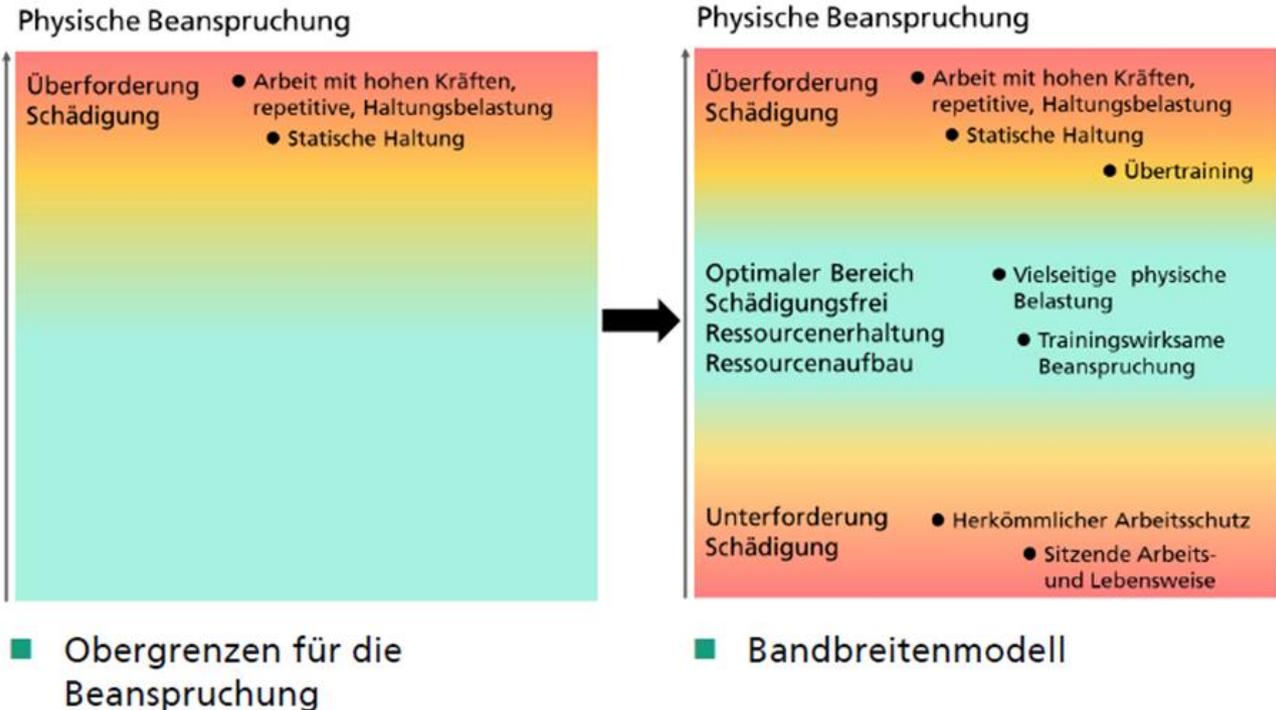


Bewegungsförderung / Begegnungsförderung:

- Je häufiger, vielfältiger und natürlicher die Sitzdynamik desto besser.
 - Dezentrale Anordnung der Arbeitsmittel (Steh-Sitzdynamik).
 - Nicht der kürzeste Weg im Gebäude ist der beste, sondern der längere.
 - Treppensteigen statt Aufzug fahren.
 - Aus Sitzungen „Stehungen“ machen.
 - Selbstorganisierte, beteiligungsorientierte Settings in Meetingräumen.
- Der Weg ist das Ziel!

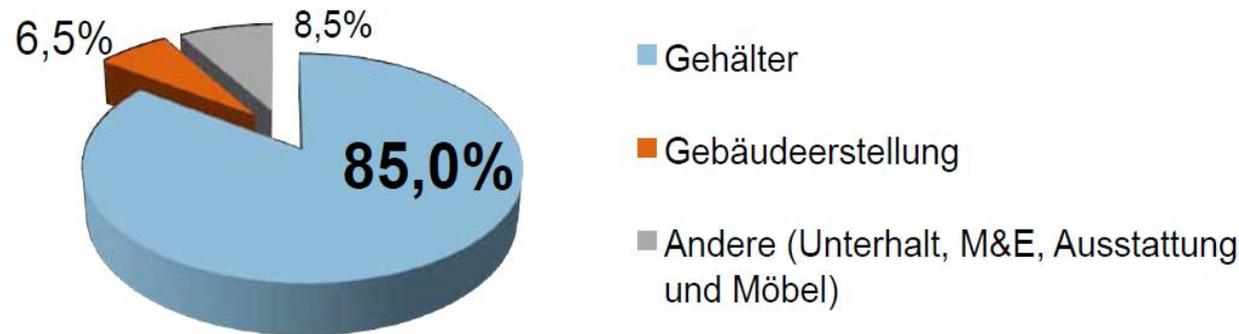
Paradigmenwechsel in der Arbeitsergonomie.

Dr. Manfred Dangelmaier,
Fraunhofer IAO, Tag der
Ergonomie, 29.9.2015



Trend Büroarbeit 4.0: Vom Facilitymanagement zum Workplacemanagement.

Durchschnittliche Lebenszykluskosten eines Bürogebäudes



Quelle: CABE (2005): *The impact of office design on business performance.*

Vom Kostenmodell (Minimierung/ Optimierung der Erstellungs- /Unterhaltskosten) zum Investitionsmodell (Unterstützung der Arbeitsstile und organisationalen Ziele).

<http://www.nachhaltigebueros.ch/content/rechner> Quelle: ZHAW Life Sciences and Facility Management

Fragen an Architektur und Organisation:

Wie lässt sich wieder mehr Bewegung in Gebäude und Prozesse integrieren, um Gesundheit und Begegnung zu fördern?

Was sind vor diesem Hintergrund effiziente Büro- und Gebäudekonzepte?

Was heißt das für die Komfort- und für die technische Gebäudeplanung?

Wie kann die Transformation zu einer neuen Bewegungs- und Begegnungskultur gelingen?

Wie lassen sich trotz Inklusion und Barrierefreiheit die notwendigen Erfahrungsräume schaffen?



Wilkhahn

Wir glauben an die Kraft guter Gestaltung!

Verhältnisse – Verhalten – Veränderungen

First we shape our buildings and afterwards they shape us!

Winston Churchill

Reshape the environment – don't try to reshape men!

Buckminster Fuller

Wir können nicht Nicht-kommunizieren! Paul Watzlawick

