

Sitzen ist tödlich!? Was nun?

Neue Perspektiven einer bewegenden Büroarbeitswelt



Bewegungsforum
Fulda, 27.11.2017

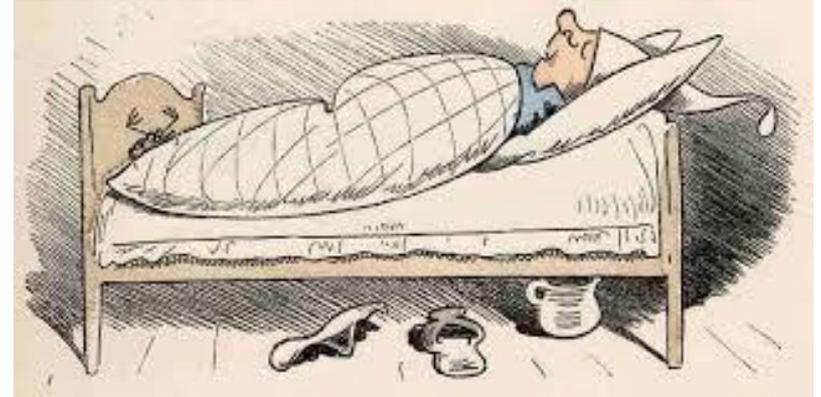
Dr. Dieter Breithecker



Bundesarbeitsgemeinschaft für
Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.

Gesundheit ist kein Zufall

Die Säulen eines gesunden, langen Lebens



Zurück in die Zukunft

Der Mensch im Spannungsfeld genetischer Gesetzmäßigkeiten und beruflichen Anforderungen



Dauersitzen ist kein biologischer Zustand. Was Menschen heute von ihren Körpern und Köpfen verlangen, steht im Widerspruch zu ihrer biologischen Beschaffenheit.

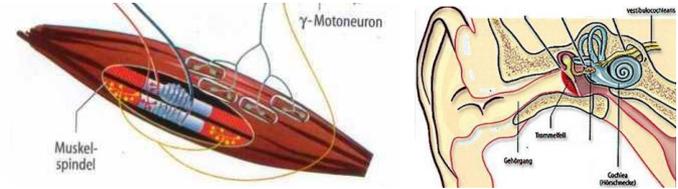


Wer viel sitzt, hat viele
(Gehirn-) Läsionen
University of Illinois 2014



... the metabolic
effects of sitting
are overwhelming
any benefits that
exercise might
have (Healy 2008;
Ekblom-Bak 2010)

(Arbeits-) Räume – Wahrnehmung – Wirkung

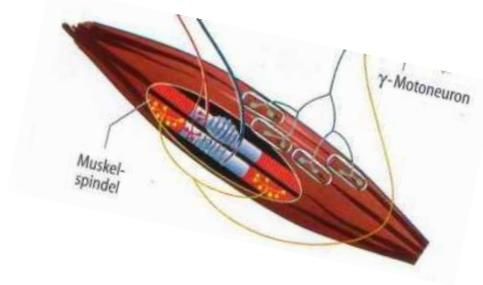
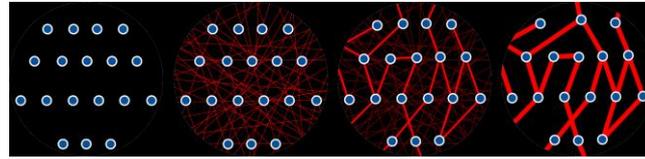


„Die Gesundheit des Auges scheint nach dem Horizont zu verlangen. Wir sind nie müde, wenn wir noch weit zu sehen vermögen.“

(Ralph Waldo Emerson)

»Shinrin Yoku«, das ist japanisch und bedeutet so viel wie: »Baden in der Waldluft«.

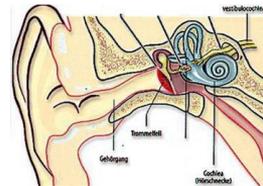
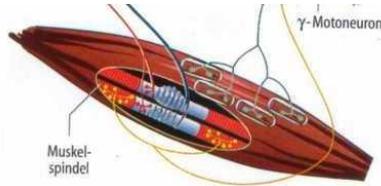
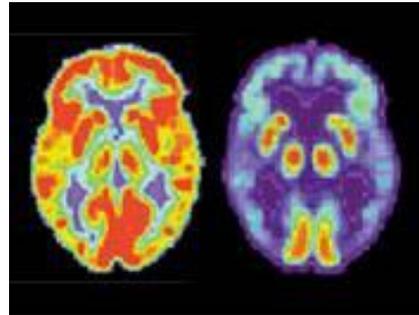
Senso-Neuro-Muskuläre Zusammenspiel



There is a significant association between global aspects of brain structure and balance control (Sullivan et al 2009)

Sind die Sinne in der Balance, ist der Mensch in der Balance

Körperliche, geistige und psychische Gesundheit brauchen eine ausgewogene Sinneskost



In Umgebungen die positive Emotionen fördern, können Menschen produktiv, kollaborativ und kreativ sein.

Bewegung und Lebensalltag

Integration statt Kompensation



Vigorous PA
(>6.0 METS)



Moderate PA
(3.5 – 5.9 METS)



Light PA
(~ 2.0 – 3.4 METS)



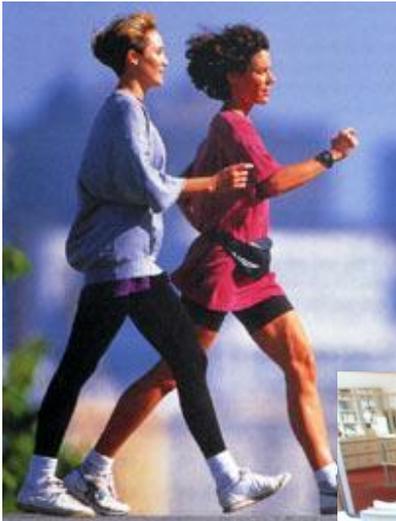
Standing
(~ 2.0 METS)



Sitting without otherwise
being active (1.0 – 1.5 METS)

Bewegung ist mehr . . . „Arbeit mit satt am Körper“

bedarfsorientiert, intuitiv zur Aufrechterhaltung konstanter Bedingungen (Garland 2014)



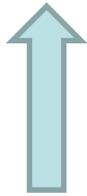
Räume und Verhältnisse, die ein bewegtes Verhalten einfordern, haben einen nachweisbaren Effekt auf komplexe körperlich, geistige und psychische Wechselwirkungsfunktionen.

Räume bewegen Menschen, Menschen bewegen Räume

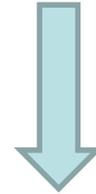


So viel Sitzen wie nötig, so viel Bewegung wie möglich

Qualität



Quantität



All-cause mortality is associated with **sitting time >3 hours/day** (survey data of 54 Countries Worldwide) (2016 American Journal of Preventive Medicine)

Enriched Environment

Es ist mehr als Sitzen. Räume müssen zu einer körperlichen und sozialen Bewegung „verführen“

Baseline: Interaction between an organism and its environment can lead to important neurobehavioral changes. Have powerful effects on brain functions and structure (on learning and memory functions) (Ickes et al 2000)



„Diversität“: Achtsamkeit für die Balance von Belastungen / Entlastungen

Komplexe Arbeitsprozesse benötigen unterstützende Verhältnisse.

No single space can do this alone



Individuelles,
bedarfsorientiertes Arbeiten



„Walk and Talk“



Konferenzen / Team Besprechungen



Regeneration / respektiere den
Rhythmus des Gehirns



Offene Bereiche, informelle
Gespräche



Vertrauliche, entspannte
Gespräche

Das Büro mit möglichen „heimlichen Bewegungsverführungen“



Achtsamkeit für den Rhythmus des Lebens

„In der einen Hälfte des Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu verdienen. In der anderen Hälfte opfern wir Geld, um die Gesundheit wiederzuerlangen“
(Voltaire 1694-1778)



„Wer sich stets viel geschont hat,
der kränkelt zuletzt an seiner
vielen Schonung" (Nietzsche)

Weitere Infos:

Dr. Dieter Breithecker

breithecker@haltungsbewegung.de

www.haltungsbewegung.de



Bleiben Sie bewegt!
Bewegen kann man sich überall und zu jeder
Tageszeit. Fangen Sie heute damit an!