



Wer vorwiegend am Schreibtisch arbeitet, sitzt werktags im Mittel elf Stunden lang. Das ist ein Ergebnis des DKV Reports 2016.

## Es ist ein Kreuz für mehr Bewegung im Büro

Bewegen bringt Segen – so viel ist klar. Zwei aktuelle Studien unterstreichen dies und fügen der Problematik zugleich neue Aspekte hinzu. Ein Überblick von Dr. Robert Nehring.

**W**ir bewegen uns zu wenig. Wir bewegen uns sogar immer weniger. Das hat der DKV Report „Wie gesund lebt Deutschland?“ zutage gefördert, der 2016 bereits das vierte Mal erschienen ist. Im Auftrag der Deutschen Krankenversicherung hat die GfK Nürnberg über 2.800 Menschen in Deutschland befragt. Schwerpunkt war in diesem Jahr das Sitzen am Arbeitsplatz.

### Elf Stunden Po-Ebene

Der DKV Report hat herausgefunden, dass 46 Prozent der Berufstätigen in Deutschland vorwiegend am Schreibtisch arbeiten und dass diese Menschen über den ganzen Tag gerechnet im Mittel elf Stunden lang sitzen. Menschen mit Schreibtischjob sitzen laut der Befragung im Durchschnitt 73 Prozent ihrer Arbeitszeit. Aber das ist keineswegs das, was sie wollen. Im Durchschnitt möchten Schreibtischarbeiter nur etwa die Hälfte ihrer Arbeitszeit sitzen, nicht fast drei Viertel. Wie erklärt sich diese Diskrepanz? Ingo Froböse, Professor an der Deutschen Sporthochschule und wissenschaftlicher Leiter des DKV Reports, erklärt es sich so: „Bei vielen gehört das Sitzen einfach zum Arbeitsalltag dazu, es ist Routine und man macht sich kaum Gedanken darüber.“

Die Bürobeschäftigten wünschen sich laut DKV Report mehr Bewegung während der Arbeit. Froböse empfiehlt: „Meetings von kleineren Arbeitsgruppen können gut im Gehen stattfinden. Ob man das dann Walk and Talk Meeting oder Spaziergang nennt, ist Sache der Unternehmenskultur. Zudem kann auch eine neue Büroorganisation behilflich sein, sich mehr zu bewegen und häufiger aufzustehen.“

Das Gesundheitsverhalten der Deutschen hat sich in den vergangenen zwei Jahren verändert, vor allem im Bereich der körperlichen Aktivität: Im Vergleich zu den vorausgegangenen drei DKV Reports 2010, 2012 und 2014 bewegen sich die Menschen deutlich weniger. In diesem Jahr erreichen nur 45 Prozent der Menschen die Mindestaktivitätsempfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 150 Minuten Bewegung pro Woche. Bei der Befragung von 2014 waren es noch 54 Prozent. Dabei sinkt vor allem die Aktivität während der Arbeit.

### Ungenutzte Fitnessarmbänder

Und noch etwas zeigt der neue DKV Report: Fitnessarmbänder, sogenannte Wearables, haben die in sie gesetzten Hoffnungen, insbesondere Office-Worker in Bewegung zu bringen, enttäuscht. Fast die Hälfte der Menschen, die ein Fitnessarmband besitzen, benutzt es laut der Befragung nicht oder nicht mehr. Gut sechs Prozent der Befragten im Report gaben an, dass sie ein Fitnessarmband besitzen. Diese Menschen sind eher jung, bewegen sich viel und fühlen sich überdurchschnittlich gesund. Drei von zehn Besitzern benutzen das Wearable aber nicht mehr, weitere 16 Prozent haben es noch nie genutzt. Damit verwendet nur gut die Hälfte der Besitzer von Fitnessarmbändern diese Lösungen. Lediglich fünf Prozent ziehen die Anschaffung eines Fitnessarmbandes in Betracht. 89 Prozent der Befragten wollen sich keines kaufen.

Der DKV Report hat auch untersucht, warum so viele Wearables in der Ecke landen. In erster Linie ist den Menschen die Nutzung zu anstrengend (19 Prozent) oder es ging ihnen auf die Nerven (18 Prozent). 15 Prozent fühlen sich von dem Armband nicht motiviert, 15 Prozent empfinden es als überflüssig, zwölf Prozent langweilt es.

Ob daran etwas ändern kann, dass die Techniker Krankenkasse die Nutzung von Fitnesstrackern künftig belohnen will? Laut einer Umfrage des Digitalverbandes Bitkom würde etwa ein Drittel der Nutzer Gesundheitsdaten an Krankenkassen weitergeben, um zum Beispiel Vorzüge zu erhalten. Etwa genauso viele sorgen sich jedoch um dem Schutz ihrer Daten.

	Schreibtisch- arbeiter Mittelwert	Nicht-Schreibtisch- arbeiter Mittelwert
Ist-Anteil Sitzen	73	24
Wunsch-Anteil Sitzen	53	28
Ist-Anteil Gehen	14	32
Wunsch-Anteil Gehen	23	31
Ist-Anteil Stehen	11	26
Wunsch-Anteil Stehen	17	23
Ist-Anteil körperliche Aktivität	5	25
Wunsch-Anteil körperliche Aktivität	9	25

(Angaben in Prozent)

Wunsch und Wirklichkeit im Arbeitsalltag: Wer vorwiegend am Schreibtisch arbeitet, wünscht sich durchschnittlich eine Sitzzeit von 53 Prozent, sitzt aber in Wirklichkeit 73 Prozent seiner Arbeitszeit. Insgesamt wollen 44 Prozent der Berufstätigen weniger sitzen.



Der Monkey Desk von Room in a Box ist mit nur 35 Euro eine günstige Alternative zu Sitz-Steh-Tischen. Er macht jeden Schreibtisch in Windeseile zum Steharbeitsplatz. Zusammengeklappt nimmt er kaum Platz in Anspruch.

## Hoffnung für Dauersitzer

Aus Norwegen kam vor Kurzem eine gute Nachricht für Dauersitzer. Forscher um Ulf Ekelund von der Norwegian School of Sport Sciences haben herausgefunden, dass die negativen Effekte von langem, starrem Sitzen komplett ausgleichen kann, wer sich täglich bewegt. Nötig sei dafür lediglich eine Stunde Bewegung am Tag – etwa in Form von gemütlichem Radfahren oder forschem Gehen (ab 5,6 km/h). Dieser Erkenntnis liegt eine Analyse der Daten von mehr als einer Million Menschen weltweit zugrunde, die bei 16 verschiedenen Untersuchungen mitgemacht hatten. Für die Forscher sind die Ergebnisse klar: Mit zunehmenden Stunden, die jemand Tag für Tag sitzt, steigt das Risiko, frühzeitig zu sterben. Umgekehrt sinkt dieses Risiko mit zunehmenden Minuten, die sich jemand Tag für Tag bewegt. Darüber hinaus analysierten die Forscher erstmals in diesem Umfang, wie sich die Effekte von Sitzen und Bewegung gegenseitig beeinflussen: Wer am wenigsten saß und am meisten Sport trieb, hatte ein 59 Prozent geringeres Sterberisiko als die Teilnehmer, die am meisten saßen und am wenigsten Sport trieben. Das entspricht etwa der Wirkung, die auch Rauchen oder Übergewicht auf die Gesundheit hätten, schreiben die Forscher im Fachblatt „The Lancet“.

## Angebrachte Zweifel

2010 hatte ein schwedisches Forscherteam um Elin Ekblom-Bak allerdings noch eine schlechte Nachricht in Bezug auf die Kompensierbarkeit stundenlangen Stillsitzens. Laut ihrer im British Journal of Sports Medicine veröffentlichten Studie kann, wer lange Zeiten im Büro sitzt, die Folgen des damit verbundenen Bewegungsmangels nicht einmal mehr durch Sport in der Freizeit ausgleichen.

### MEHR BEWEGUNG



Umfassende Informationen zu den Themen Bewegungssitzen und Sitz-Steh-Arbeit bieten die Aktionen „Bewegung im Büro“ und „Aufstand im Büro“ unter [www.büro-bewegung.de](http://www.büro-bewegung.de) bzw. [www.büro-aufstand.de](http://www.büro-aufstand.de).

ANZEIGE

## Mobile Catering-Station für das Büro

Loungebereiche, Kommunikationsinseln, mobile Arbeitsplätze – das Büro von heute ist geprägt von einer offenen Atmosphäre, die einen neuen kommunikativen- und abstimmungsorientierten Arbeitsstil unterstützt. Die moderne Büroarchitektur passt sich dieser Entwicklung an und integriert neue Einrichtungs-lösungen. Dazu gehört die Kaffee- und Teeversorgung. Denn diese ist längst nicht mehr auf einen festen Raum wie die Teeküche beschränkt. Mobile Ideen sind gefragt. Mit COFFEE POINT hat DURABLE eine praktische Catering-Box entwickelt, die perfekt in die offene Bürokultur integriert werden kann. Ansprechendes Design und eine kompakte Bauweise zeichnen die Serie aus.

### Als passendes Zubehör bietet der Markenhersteller DURABLE:

- den tragbaren Transportbehälter CASE, in den Kaffeepads, Teebeutel & Co. einsortiert werden können,
- das stapelbare Serviertablett TRAY,
- die transparente Besteckeinlage CADDY sowie
- den standfesten kleinen Abfall-Behälter BIN.

Mehr unter: [www.coffeepoint.durable.de](http://www.coffeepoint.durable.de)

