



Dr. Robert Nehring
RN@OFFICE-ROXX.DE

EDITORIAL

Auf die Gesundheit!

Das Thema Gesundheit wird von vielen Missverständnissen begleitet. Das fängt schon beim beliebten Ausspruch „Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper“ an. Die Übersetzung der entsprechenden Stelle beim römischen Dichter Juvenal besagt eigentlich nur, dass einem gesunden Geist auch ein gesunder Körper zu wünschen sei. Sogar die berühmten 10.000 täglich zu gehenden Schritte haben sich als Mythos bzw. Reklame entpuppt. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass diese griffige Zahl zum ersten Mal vor etwa 40 Jahren in Japan auftauchte – als Teil eines Werbeslogans für einen Schrittzähler. Eine US-Studie kam vor einigen Jahren beispielsweise auf nur 8.000 zu absolvierende Schritte pro Tag. Und schließlich geben auch die schnell wechselnden und sich nicht selten widersprechenden Trends der Ernährungsberatung stark zu denken.

Wovon wir sicher ausgehen können, ist, dass Arbeit nicht krank machen sollte, im Büro aber mit negativem Stress, Bewegungslosigkeit und falscher Ernährung sehr ernstzunehmende Risiken für die Gesundheit lauern. Diesem Thema ist das Special unserer Ausgabe gewidmet.

Der aktuelle Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse stellt fest, dass die Anzahl der gemeldeten Fehltag im vergangenen Jahr bundesweit um 2,5 Prozent auf durchschnittlich 15,5 Fehltag pro Erwerbsperson gestiegen ist. Aus dem jüngst erschienenen „Psychoreport 2019“ der Deutschen Angestellten-Krankenkasse geht hervor, dass sich die Krankschreibungen aufgrund psychischer Probleme in den vergangenen 20 Jahren mehr als verdreifacht haben. Das sind alarmierende Zahlen, vor allem für die Bürowelt, in der heute mehr als jeder zweite Beschäftigte tätig ist.

Besonders gesundheitsschädlich ist für Office-Worker das Fehlen von ausreichender Bewegung. Bereits in den 1950er Jahren haben Wissenschaftler festgestellt, dass Lon-

doner Busfahrer, die berufsbedingt viel sitzen, ein doppelt so hohes Herzinfarkttrisiko hatten wie ihre Schaffnerkollegen, die sich während der Arbeit bewegten. Eine Meta-studie mit 800.000 Fällen bestätigte 2011, dass vorwiegend sitzende Menschen sehr viel häufiger Herz-Kreislauf-Erkrankungen erleiden als Menschen in Berufen mit viel Bewegung.

Der menschliche Körper ist grundsätzlich nicht für langes Sitzen gemacht. Unsere Vorfahren waren stets in Bewegung, als Jäger, Sammler usw. Der Homo sedens, der sitzende Mensch, ist erst eine Erscheinung der letzten 200 Jahre. Auf die sitzende Lebensweise konnte sich unser Organismus aber in der kurzen Zeitspanne nicht genügend einstellen.

Sobald wir sitzen, fährt unser Körper herunter. Muskelaktivität und Fettverbrennung sinken, der Blutzucker steigt. Und viele sitzen den ganzen Tag. Im Durchschnitt sollen es zwar (nur) 9,3 Stunden sein. Wir schlafen aber auch 7,7 Stunden im Schnitt, und wer nach dem Sitzjob im Auto sitzend nach Hause fährt, um dort den Rest des Tages auf der Couch zu verbringen, der kann auch schnell auf 14 Sitzstunden kommen. Die Folge vom Dauersitzen sind physische und psychische Beeinträchtigungen. Neben der Gesundheit leiden auch Wohlbefinden und Produktivität.

Etwas gegen die Bewegungsarmut im Büro zu tun, das hat sich der Mediziner Dr. Eric Söhnngen auf die Fahnen geschrieben. Er plädiert für maximal vier Sitzstunden am Tag und hat auch eine ganz konkrete Idee, wie man mehr Bewegung in den Office-Alltag integrieren kann (Seiten 18/19).

Live erleben können Sie Dr. Söhnngen übrigens zusammen mit vielen weiteren renommierten Rednern auf unserem Bürotrendforum Gesundheit am 2. Dezember in Fulda. Ich würde mich freuen, Sie dort zu sehen. Näheres auf Seite 19.



34/35

Prima Office: Empfehlungen der Redaktion

BÜROKULTUR

- 3 Editorial
- 6 Hot Stuff
Flippiges Staffbase-Hauptquartier in Chemnitz
- 9 Bunttes Büro
Agile Office von Piabo in Berlin
- 26 News
- 28 So klappt's im Büro
Die geheime Sprache der Gehaltsverhandlung
- 29 Wo arbeiten wir in Zukunft?
Wie New Work die Arbeitswelt verändert
- 30 Work to go
8 Tipps für produktive Geschäftsreisen
- 31 Sieh mal an!
Travelmate: Der fahrende Koffer
- 32 Fragen erlaubt
So beantragen Sie flexibles Arbeiten
- 33 Coworking-Spaces im Porträt
PlanB in Pirmasens
- 34 Prima Office
Die Redaktion empfiehlt
- 36 Working Moms Day
Beruf und Familie in Balance bringen
- 62 Top-Adressen für die Büroausstattung
Erstklassige Hersteller & kompetente Händler
- 65 Impressum
- 66 Fragen an: Bruno Zwingmann



12-25

Gesundes Arbeiten: Akustik, Bewegung, Ernährung

THEMENSPECIAL

- 13 Packen Sie es an!
30 Tipps für Ihre Gesundheit
- 16 Niedrige Nachhallzeit
Akustische Optimierung bei CEWE in Oldenburg
- 17 Start-ups fürs Büro
Kaia aus München
- 18 Maximal vier Stunden!
Gespräch mit Eric Söhngen über den „Tod durch Sitzen“
- 20 Wirksame Maßnahmen
Metastudie zu betrieblicher Gesundheitsförderung
- 22 Neue Möbel, neue Arbeit
Bei SMA brachte Wilkhahn Bewegung ins Büro
- 24 Healthy Office
Inspirationen für gesundes Arbeiten

PDF

DAS BÜRO IST AUCH ALS DIGITAL-
AUSGABE ERHÄLTICH.
UNTER [OFFICE-ROXX.DE/ABO](https://office-roxx.de/abo)



40/41

Happy Birthday: Interview zum HUNDertsten

BÜROEINRICHTUNG

- 38 News
- 39 Ein Tisch für die Aktiven
ACTIVE.T animiert zu mehr Bewegung
- 40 Auf die nächsten HUNDert!
Interview zum Jubiläum von Hund Möbelwerke
- 42 Buchen und navigieren
Roche nutzt intelligentes Lichtsystem von Signify
- 44 Prima Klima
Flexibles Rohrsystem sorgt für gute Luftqualität
- 45 Acoustex 2019
Leise ist das neue Laut

BÜROTECHNIK

- 46 News
- 48 Ablenkungen im Open Space
Mit Lärm geht jede Generation anders um
- 49 Kabellose Verbindung
Das Headset Zone Wireless von Logitech im Redaktionstest
- 50 Die Cyberabwehr steht
Mitarbeiter als Teil des IT-Security-Konzeptes
- 52 Safety first
Sicherheit entscheidend für Cloudcomputing
- 53 Alles nur in den Wolken
Wie die Cloud den Umgang mit Software verändert

56/57

Marktübersicht: Aktuelle Aktenvernichter



BÜROBEDARF

- 54 News
- 55 Auf Nummer sicher
Mit HSM zuverlässig Papierdokumente vernichten
- 56 Marktübersicht Aktenvernichter
Aktuelle Geräte für kleine Teams und Arbeitsgruppen
- 58 Marktorientiert und innovativ
Paperworld zeigt aktuelle Trends der PBS-Branche
- 60 Nur warme Luft
Wie gefährlich sind Emissionen aus Laserdruckern?

UNSERE PARTNERBLOGS:

OFFICE ROXX **OFFICE DEALZZ**
 ★ DER AMTLICHE BÜRO-BLOG ★ ★ DER BÜROWIRTSCHAFTSBLOG ★