

## **Aufstand der Sitzenbleiber?**

## **Neue Konzepte für mehr Bewegung im Büro!**

Burkhard Remmers

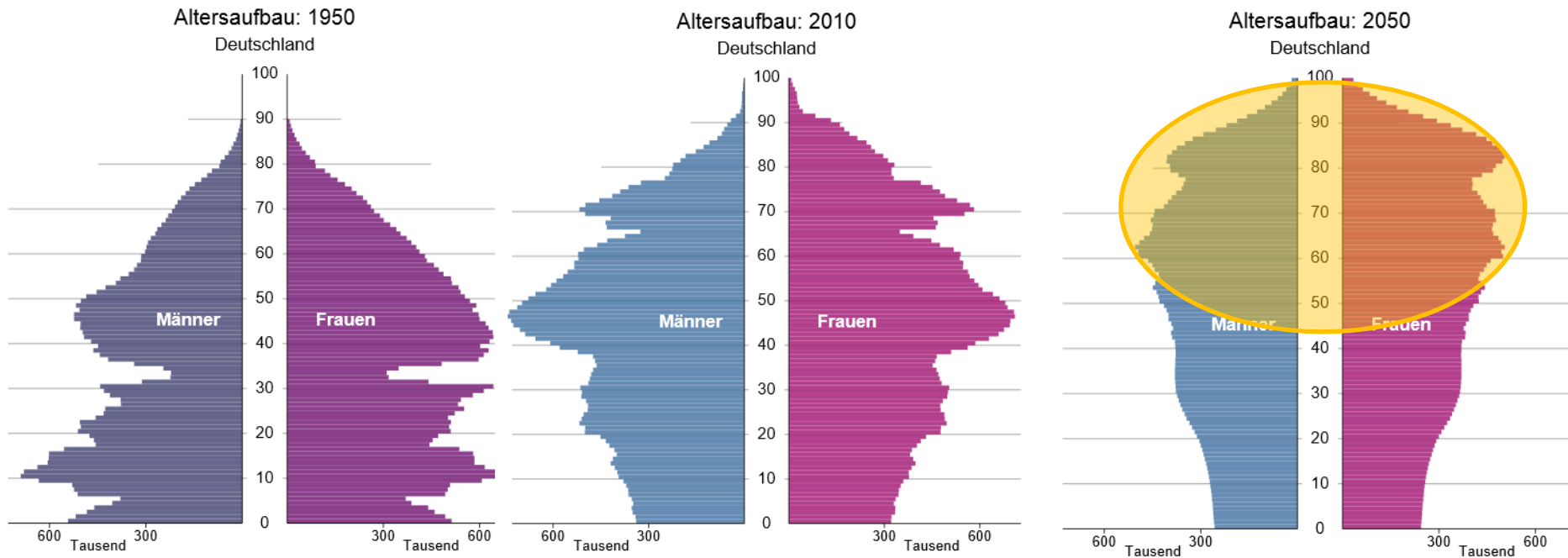
Thementag “Zukunft in Arbeit” am 21.10.2014 Orgatec Köln

## Gesellschaftliche Herausforderungen / individuelle Belastungen:

- \_ Gesundheit
- \_ Demografischer Wandel
- \_ Generationswandel
- \_ Globalisierung und weltpolitische Krisen
- \_ Ressourcenknappheit
- \_ Klimawandel



## Demographische Entwicklung Deutschland.



Betroffen und beteiligt: Wilkhahn als Akteur der Arbeitsweltgestaltung

# Aufstand der Sitzenbleiber? Neue Konzepte für mehr Bewegung im Büro!

Wilkhahn



\_ Seit 1990 eine Zunahme der über 100-jährigen um 405%.

\_ Der Bundespräsident gratuliert nun erst beim 105. Geburtstag.

\_ 2030 wird jeder zweite Mensch in Deutschland älter als 50 sein.



## Rückenleiden – eine Never-Ending-Story?

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.“

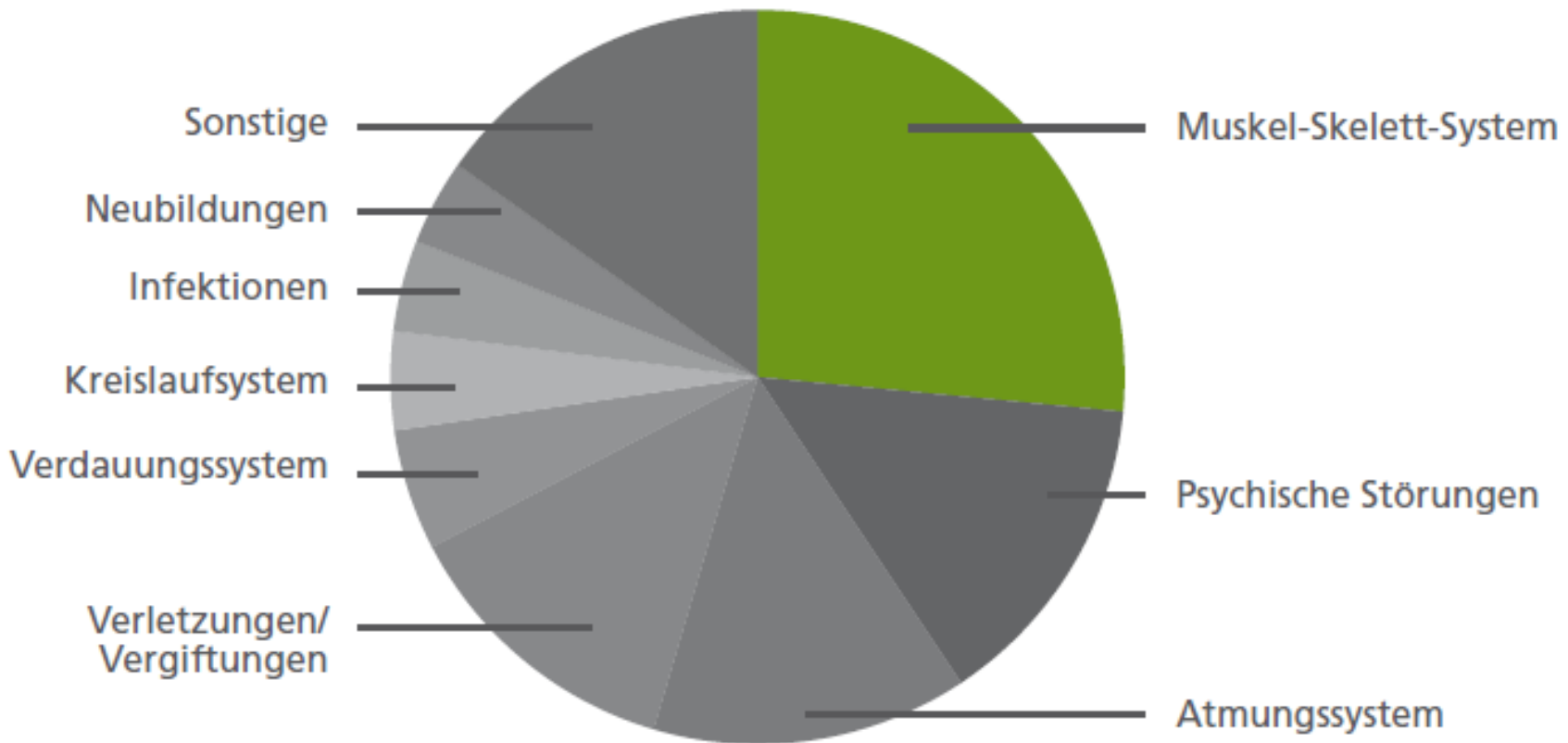
Rückenschmerzen = weltweit Nummer 2 bei Krankschreibungen

(Quelle: [www.bjdonline.org](http://www.bjdonline.org))

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

# Aufstand der Sitzenbleiber? Neue Konzepte für mehr Bewegung im Büro!

Wilkhahn



AU-Tage je 100 Pflichtmitglieder – Bundesgebiet 2012

## 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“*

= Büro als Bewegungs- und Begegnungsraum.





## Warum sitzen? Kulturelle und sozialgeschichtliche Grundlagen.

- \_ Der Stuhl als eines der ältesten Kulturgüter
- \_ Sitzen als Privileg
- \_ Sitzen als Zeichen des sozialen Aufstiegs
- \_ Sitzen als Instrument für Disziplin und Kontrolle
- \_ Sitzen als Werkzeug des Kommunikationszeitalters



Thronende Göttin von Tarent,  
um 480 v. Chr.

# Aufstand der Sitzenbleiber? Neue Konzepte für mehr Bewegung im Büro!

Wilkhahn



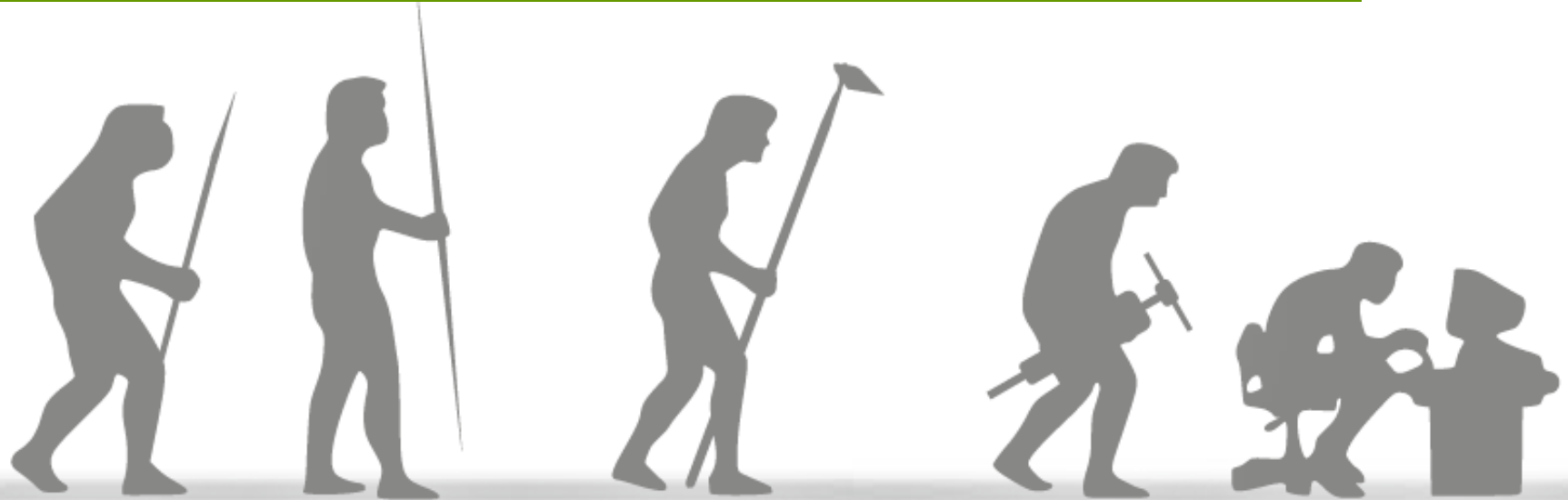
## Warum sitzen? Biologische Grundlagen.

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



# Aufstand der Sitzenbleiber? Neue Konzepte für mehr Bewegung im Büro!

Wilkhahn



**40.000 Jahre** Jäger und Sammler,  
10–12 Stunden Bewegung am Tag

**10.000 Jahre** Ackerbau- und Viehzucht,  
10–12 Stunden Bewegung am Tag

**100 Jahre** Industrialisierung,  
8–10 Stunden Bewegung am Tag

**15 Jahre** Computerzeitalter,  
25 Minuten Bewegung am Tag

Verdichtung der Bewegungsräume:  
vom Jagdrevier über Weide und Acker, Fabrik und Büro bis zum Display

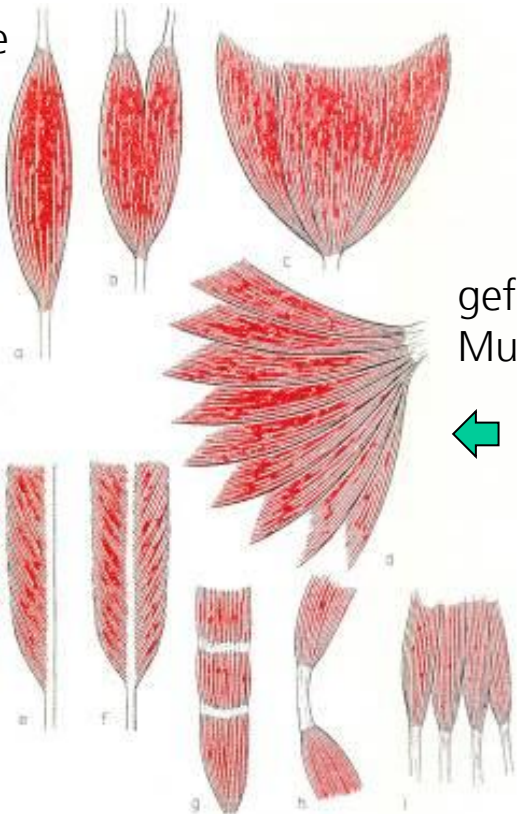


# Aufstand der Sitzenbleiber? Neue Konzepte für mehr Bewegung im Büro!

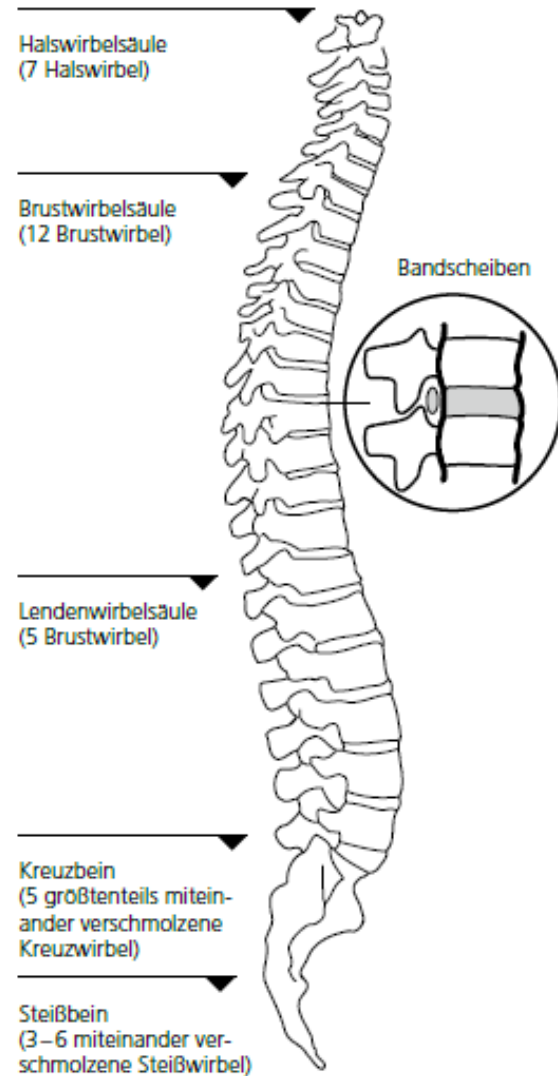
Wilkhahn

## Wunderwerk Wirbelsäule mit dem Stoffwechsellmotor Muskulatur

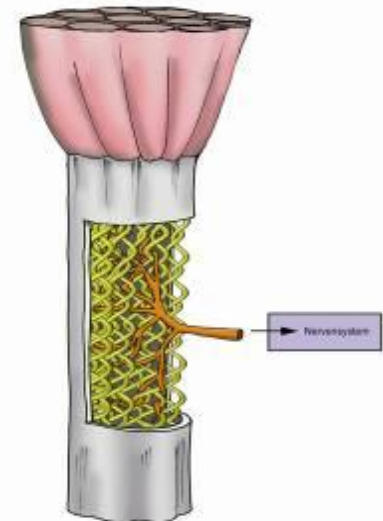
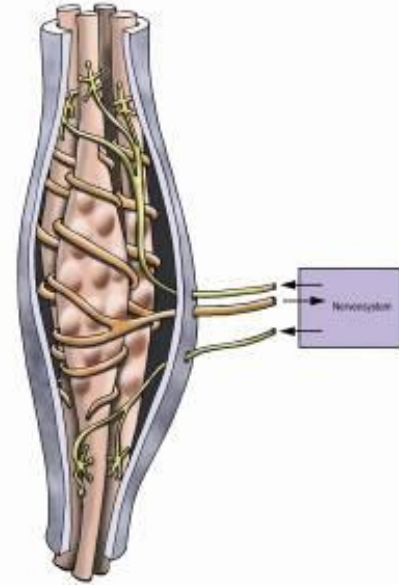
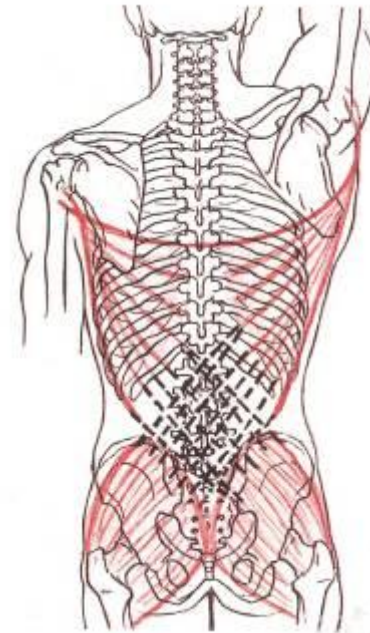
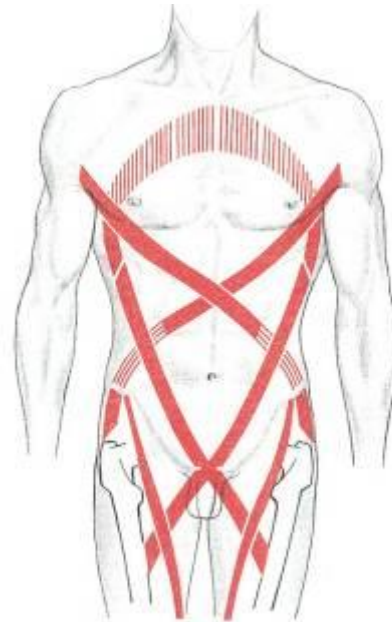
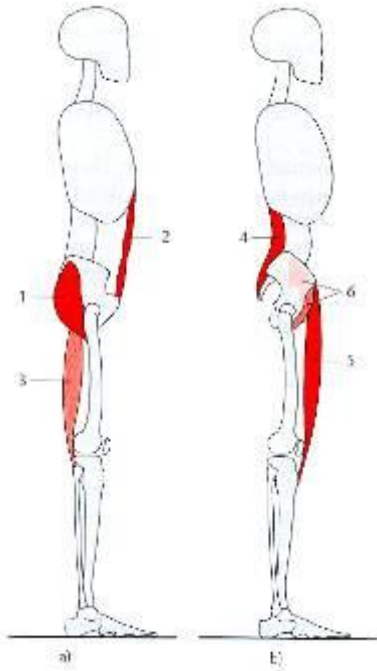
ungefederte Muskeln



gefiederte Muskeln

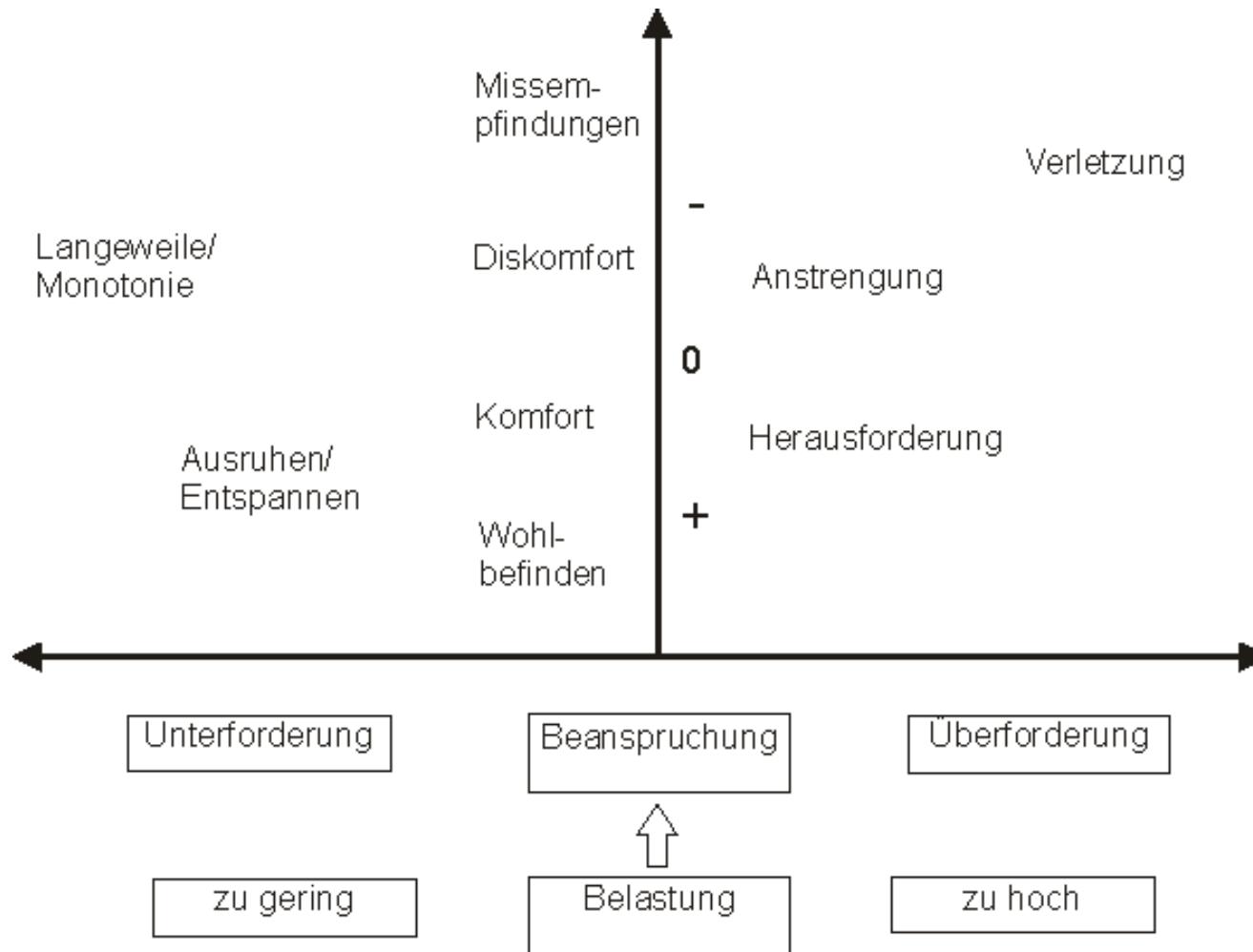


## Aktivierung in Muskelschlingen



Die Kommunikation: Nervensystem und Rezeptoren  
Rückmeldungen über Muskelspindeln und Sehnenspindeln

# Aufstand der Sitzenbleiber? Neue Konzepte für mehr Bewegung im Büro!



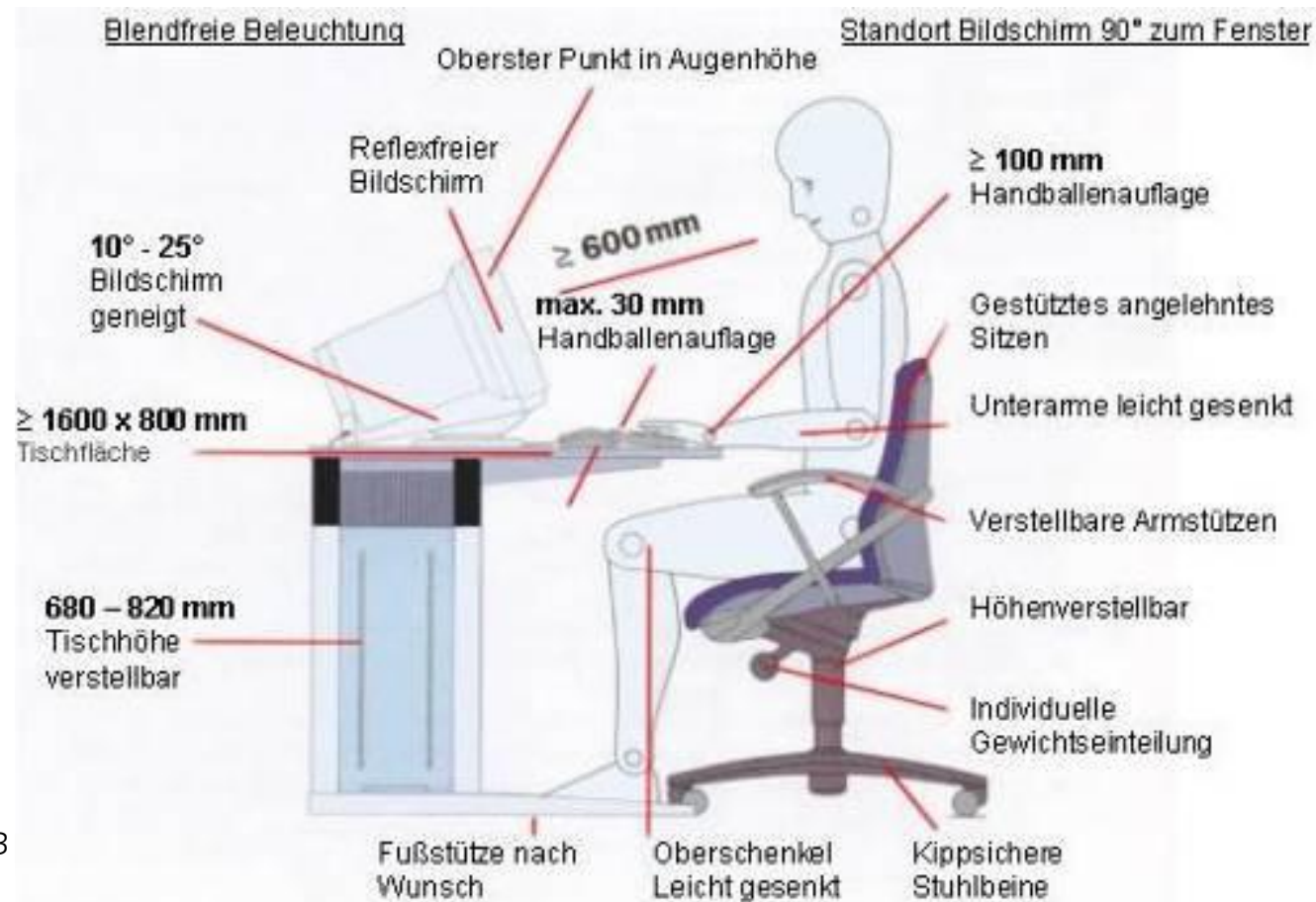
## Was lernen wir aus der Biologie?

- \_ Der Mensch bewegt sich nur, wenn er dazu stimuliert wird (natürliche Energieeffizienz).
- \_ Ein lebendiger Organismus basiert auf dem Prinzip Reiz-Reaktion.
- \_ Wohlbefinden entsteht auf einem physiologischen und mentalen Stimulationsniveau zwischen Unter- und Überforderung = Aktivierungslevel.
- \_ Jede Kompetenz, die nicht regelmäßig aktiviert oder stimuliert wird, bildet sich zurück.



## Sackgasse Haltungsorientierung

Ergonomie fatal.



Aus Sicht der Biologie ist eine neue Ergonomie gefordert!



## Mikro-Ebene Sitzen: Abschied von der Zwangshaltung

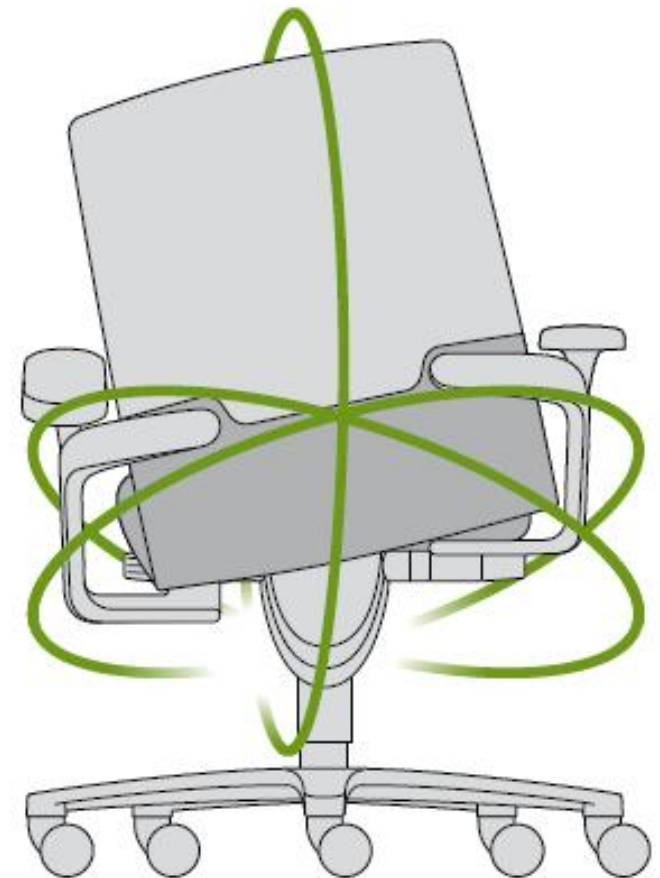
- \_ Je mehr Einstelloptionen, desto weniger Haltungswechsel!
- \_ Je mehr „Korsett“, desto weniger Muskelaktivität!
- \_ Je mehr „Medizin-Ästhetik“, desto negativer die Grundstimmung!



Aufstand der Sitzenbleiber? Neue Konzepte für mehr Bewegung im Büro!

Wilkhahn

Dem Sitzen das Laufen beibringen: ON® mit Trimension®



## Laborstudie zu Körperkonformität:

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

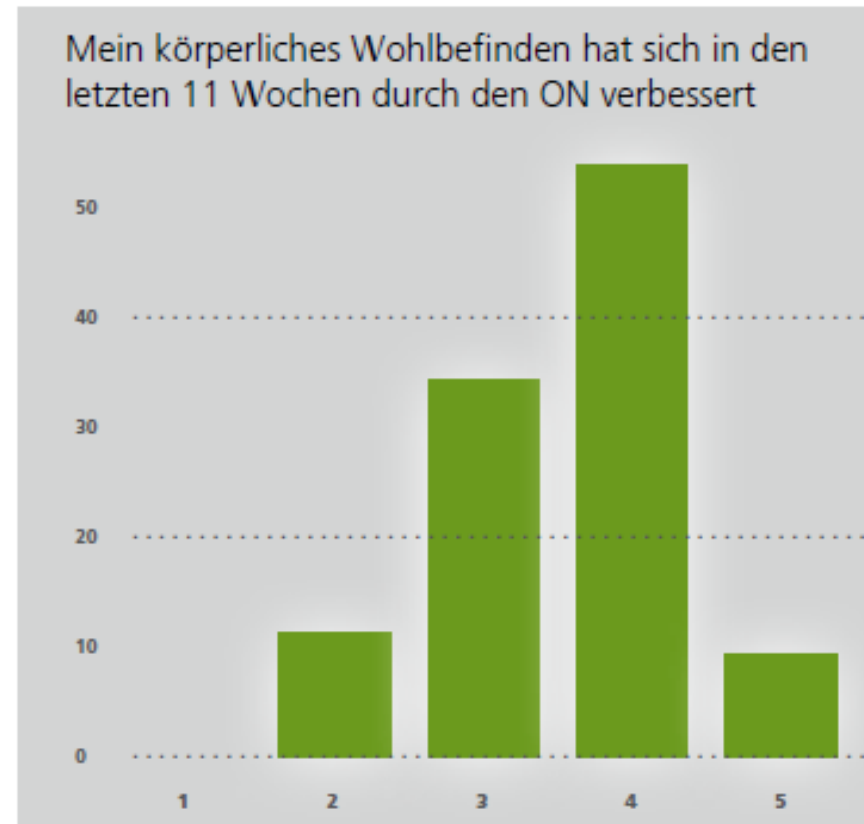
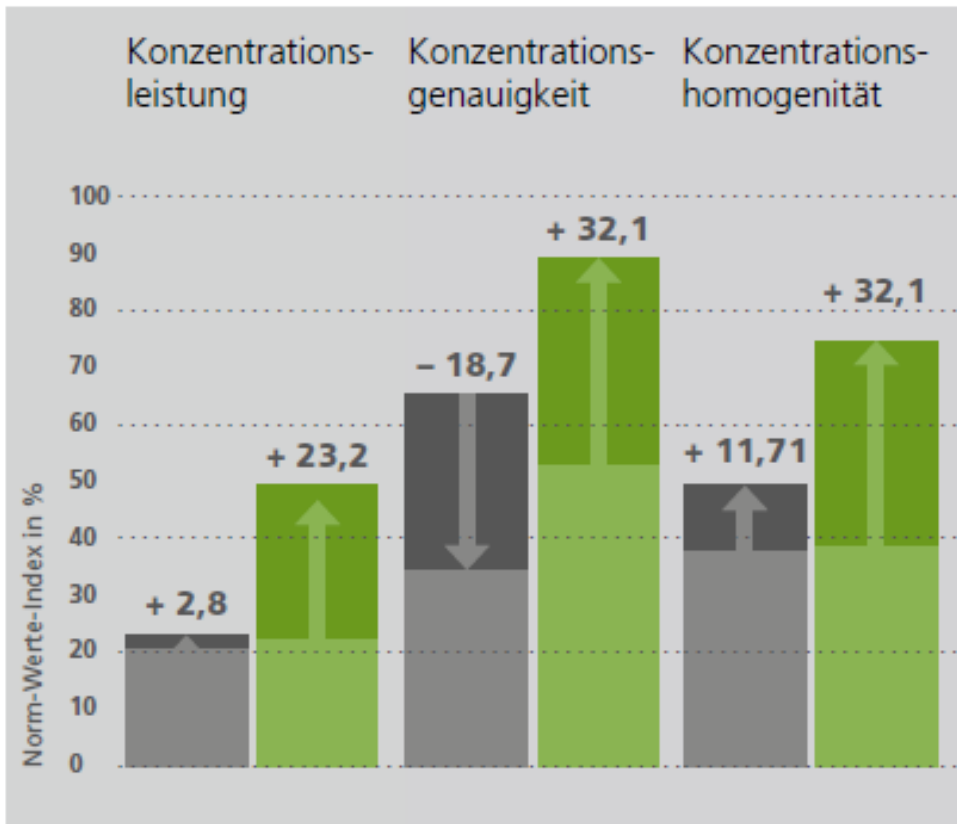


Dreidimensionales Bewegungssitzen fördert die Gesundheit – aber steigert es auch die Leistungsfähigkeit bei der Büroarbeit?

\_ Feldstudie des Zentrums für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln



# Aufstand der Sitzenbleiber? Neue Konzepte für mehr Bewegung im Büro!



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

1 = trifft gar nicht zu

5 = trifft voll zu

Quelle: Zentrum für Gesundheit Deutsche Sporthochschule Köln

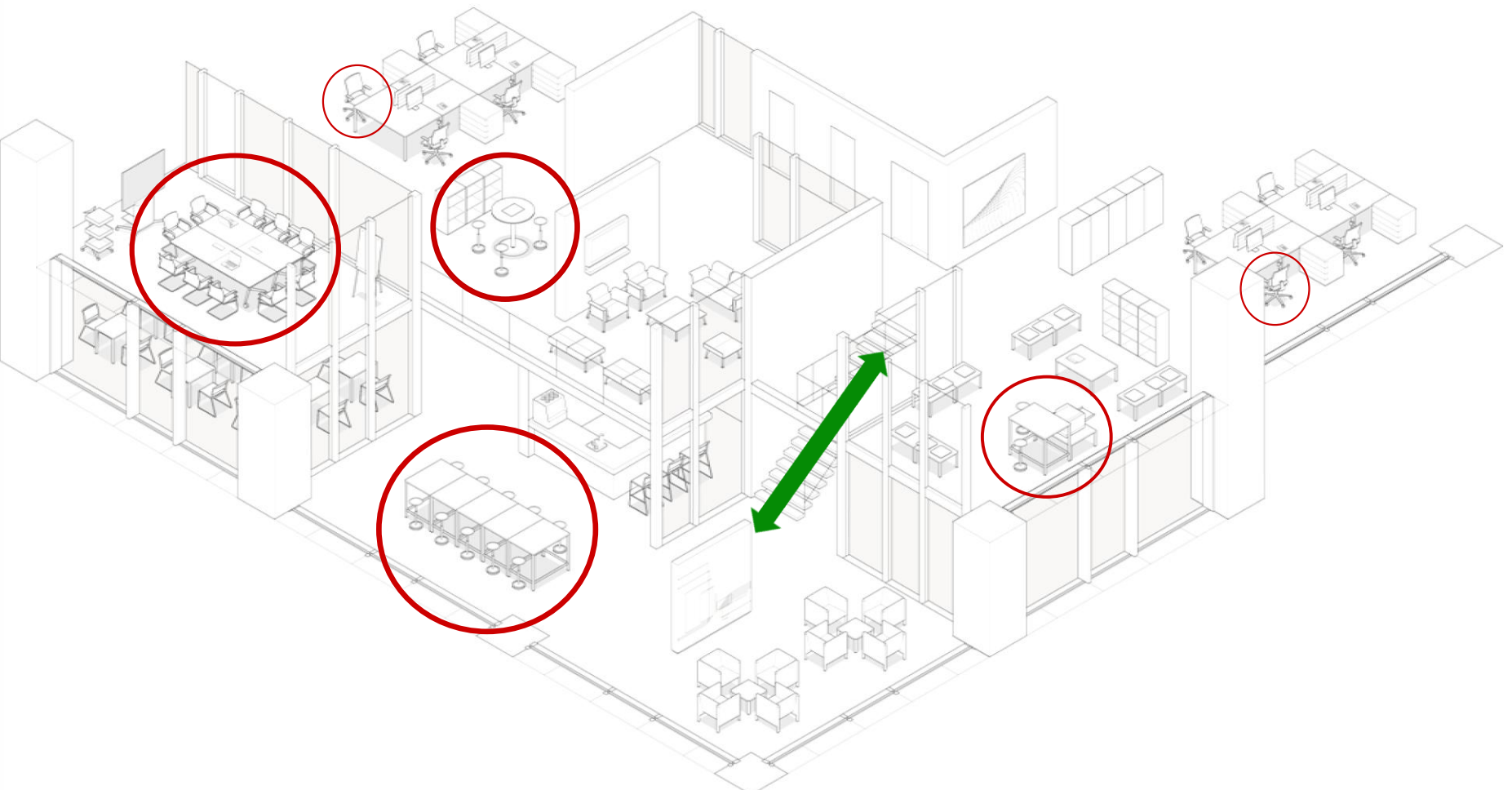
## Fazit der Studien

- \_ Das neue Sitzkonzept ermöglicht vielfältigere, körperkonforme Bewegungen, die besseres Wohlbefinden und höhere Leistungsfähigkeit erwarten ließen.
- \_ Die dreidimensionale Beweglichkeit wird tatsächlich genutzt
- \_ Mitarbeiter haben im biorhythmischen Tagestief schon nach elf Wochen eine deutlich bessere Konzentrationsperformance
- \_ Über den Testzeitraum hat sich das subjektive Wohlbefinden der Versuchsgruppe deutlich verbessert.

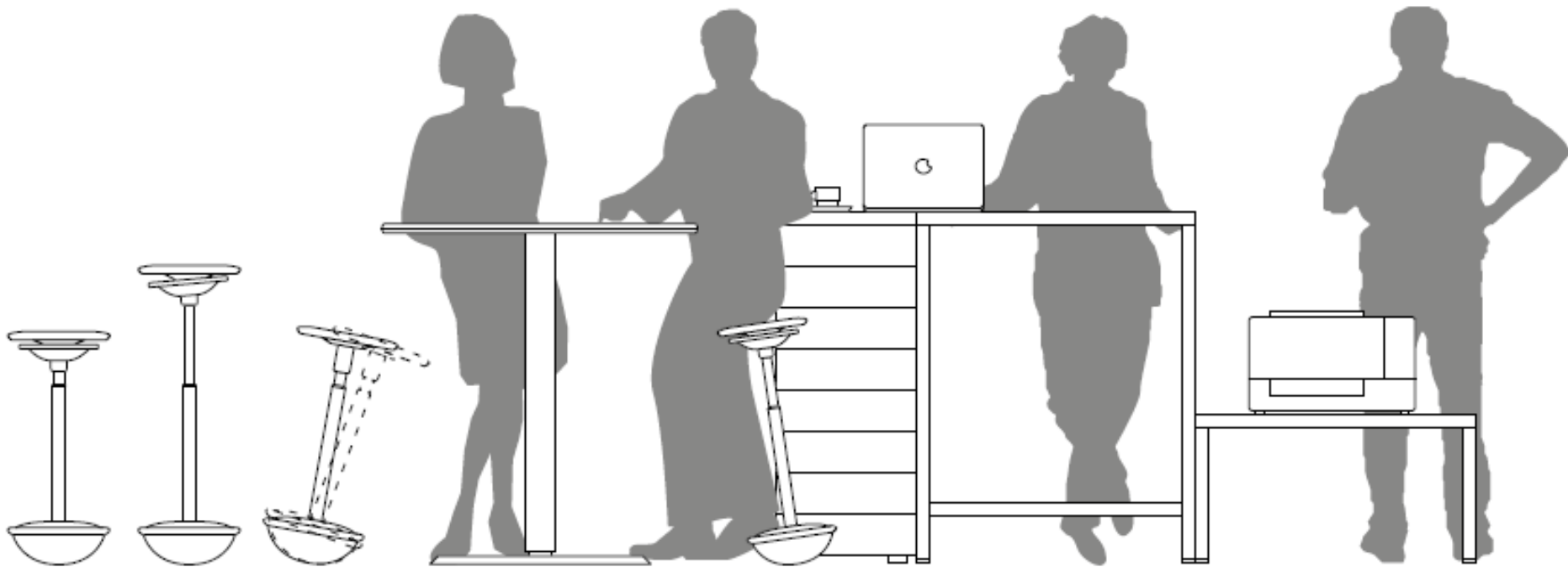
= kleine, vielfältige und häufige Bewegungen tun spürbar gut und rechnen sich schon nach kurzer Zeit!



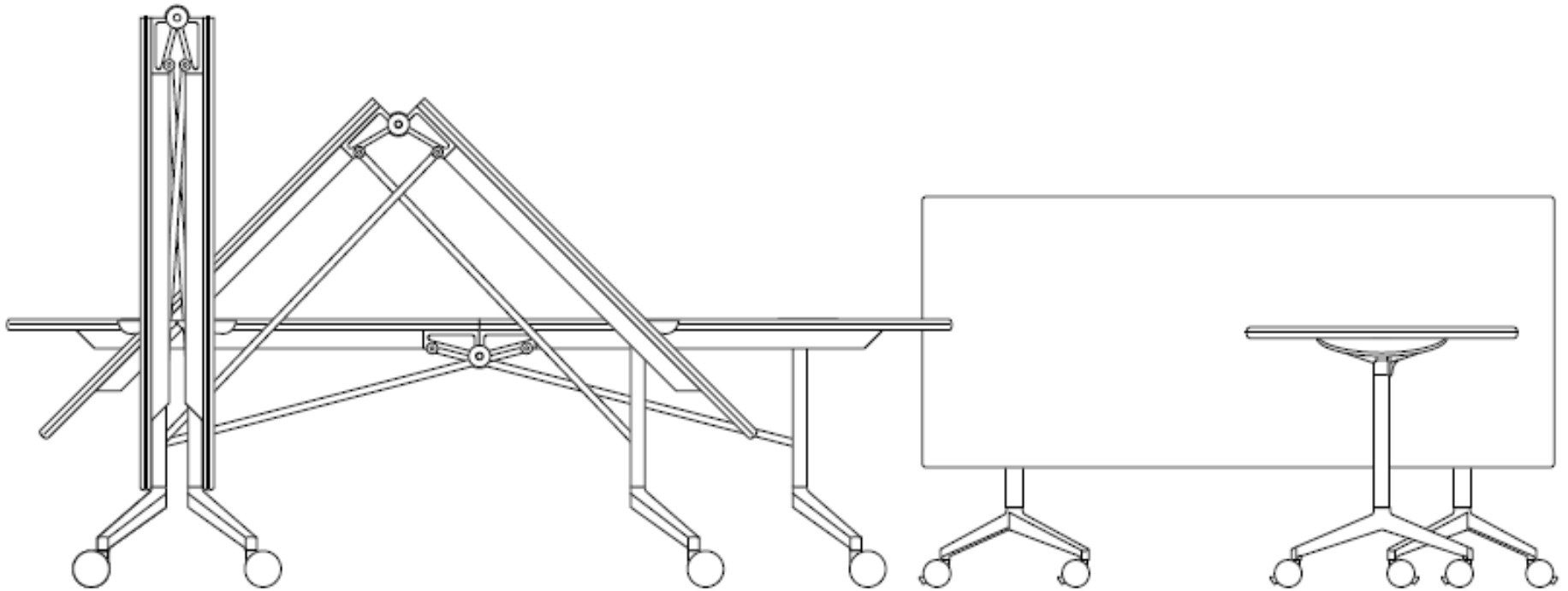
Von der Bewegung am Schreibtisch zur Bewegung im Raum:  
neue Organisations- und Raumkonzepte.



Steh-Sitz-Dynamik – aus Sitzungen „Stehungen“ machen!  
z.B. der Stütz



Dynamische Konferenz – Beteiligung und Aktivierung  
z.B. Confair Falttisch und Timetable



# Aufstand der Sitzenbleiber? Neue Konzepte für mehr Bewegung im Büro!

Wilkhahn





# Aufstand der Sitzenbleiber? Neue Konzepte für mehr Bewegung im Büro!

Wilkhahn



# Aufstand der Sitzenbleiber? Neue Konzepte für mehr Bewegung im Büro!

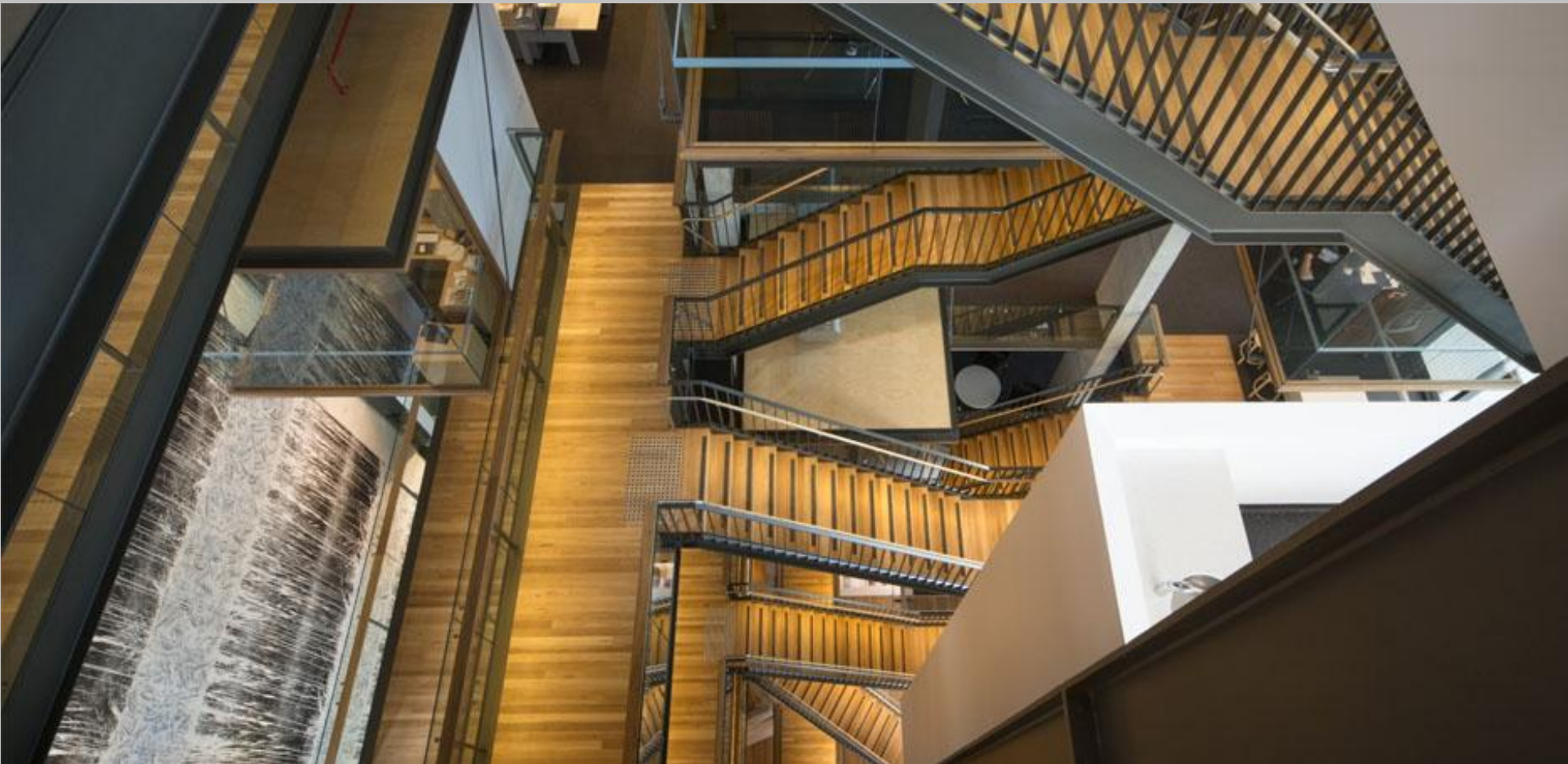
Wilkhahn



Dura Vermeer,  
Hoofddorp, Photo:  
Vepa.

Aufstand der Sitzenbleiber? Neue Konzepte für mehr Bewegung im Büro!

Wilkhahn



Kinghorn Cancer Centre, Darlington, BVN Architects



## Bewegung ist Leben und Leistung.

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

## Zur Diskussion ...

- \_ Wie lässt sich die fatale Symbiose aus altem Effizienzdenken und individueller Bewegungsfaulheit überwinden?
- \_ Wie kann eine beteiligungsorientierte Transformation zu einer neuen Bewegungskultur gelingen?
- \_ Wie lassen sich die Coach-Potatoes erreichen?
- \_ Wie lassen sich trotz Inklusion und Barrierefreiheit die notwendigen Erfahrungsräume schaffen?

Probieren Sie das Mehr an Bewegung aus!

Wilkhahn, Halle 6.1, Stand B88/C89.

