

Get up, stand up

Ein Aufruf zum Aufstand im Büro

Die tägliche Büroarbeit fast ausschließlich im Sitzen zu erledigen, wirkt sich nicht nur negativ auf die Gesundheit, sondern auch auf Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden aus. Mit der Nutzung sogenannter Sitz-Steh-Lösungen kann dem leicht entgegengewirkt werden. Dr. Robert Nehring, Chefredakteur von Modern Office, mit einem Plädoyer für mehr Steharbeit im Büro.



Kitos von USM – ein universelles und flexibles Sitz-Steh-Tischsystem für hohe Ansprüche an Design und Funktionalität.

Bereits in den klösterlichen Skriptorien des Mittelalters, der wahrscheinlich frühesten Vorform des Büros, und später dann in den Kontoren und Kanzleien wurden schriftliche Arbeiten vorwiegend im Stehen erledigt, meist an Pulten. Auch Dichter und Denker wie Goethe und Kant waren begeisterte Steharbeiter. Aber obwohl schon vor über 100 Jahren die Firma Reiss in Deutschland Schreibtische verkauft hat, deren Oberflächen sich bis in die Stehhöhe bringen ließen, sind sogenannte Sitz-Steh-Arbeits-tische hierzulande erst seit ca. 15 Jahren überhaupt wieder ein Thema.

Die Vorteile

Die Vorzüge von Sitz-Steh-Lösungen sind einleuchtend: Als größte Vorteile gelten die Erhaltung und die Förderung der Gesundheit. Denn durch das regelmäßige Auf und Ab werden der Kreislauf aktiviert und die Muskeln angespannt. So kommt es zu einer guten Blut- bzw. Sauerstoffversorgung im gesamten Körper.

Die durch die Nutzung solcher Lösungen hervorgerufene Belebung von Körper und Geist wirkt sich aber nicht nur positiv auf die Gesundheit aus, sondern ebenfalls auf Arbeitsleistung

und Leistungsbereitschaft. Wer auch im Stehen arbeitet, ist produktiver. Denn er ist motivierter, kreativer und kann sich besser konzentrieren. Eine Untersuchung der Ludwig-Maximilians-Universität von 2009 hat z. B. gezeigt, dass die Testpersonen im Stehen weitaus öfter zu den richtigen Ergebnissen (+25 %), zu neuen Ideen (+24 %) und zu korrekten Entscheidungen (+50 %) kamen als im Sitzen.

Durch die Ausstattung mit Sitz-Steh-Lösungen kann ein Unternehmen seinen Mitarbeitern gegenüber auch Anerkennung ausdrücken – eine Wertschätzung für die Wichtigkeit ihrer Arbeit – und etwas für eine positive Imagebildung tun: Moderne Unternehmen arbeiten mit modernen Arbeitsmitteln.

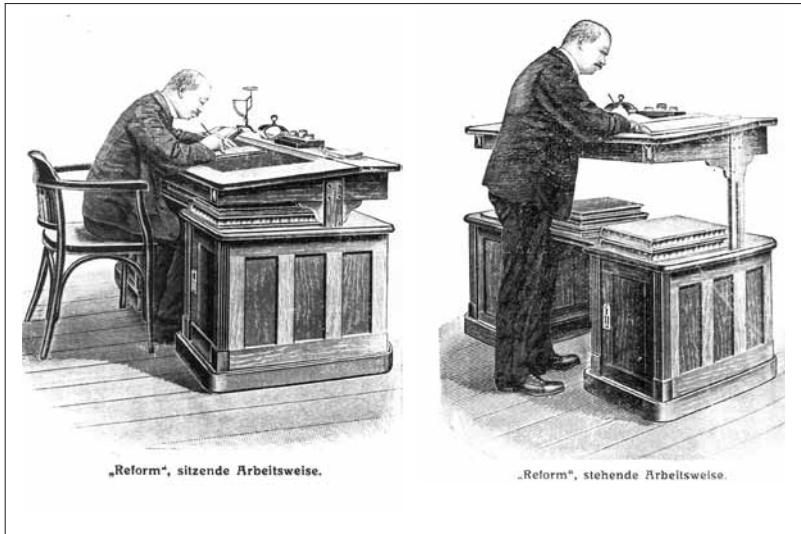
Als Folge der genannten Vorteile profitiert der Nutzer last but not least auch noch von einem gesteigerten Wohlbefinden. Zu diesem trägt die Nutzung von Sitz-Steh-Lösungen deutlich bei.

Die Hindernisse

Angesichts solcher Vorteile ist kaum zu verstehen, dass heute erst jeder achte Büroarbeitsplatz in Deutschland mit Sitz-Steh-Tischen ausgestattet ist. In skandinavischen Ländern wie insbesondere Dänemark beträgt der Anteil der Sitz-Steh-Modelle an den neuverkauften Bürotischen bereits seit vielen Jahren über 90 %.

Moderne Sitz-Steh-Lösungen sind weder zu laut noch zu teuer. Sie sind heute bereits ab ca. 500 € erhältlich, hochwertige Modelle sind für





Der Sitz-Steh-Schreibtisch Reform von der Firma Reiss aus dem Jahre 1910.

Listenpreise von 1.000 € bis 1.500 € zu haben. Ihre Motoren weisen keinen nennenswerten Stromverbrauch auf. Und auch das Sicherheitsrisiko sowie die psychologische Wirkung, wenn etwa an einem Doppelarbeitsplatz ein Mitarbeiter steht und der andere sitzt, sind zu vernachlässigen.

Rational betrachtet spricht also nichts gegen Sitz-Steh-Lösungen, sondern nur viel dafür. Es besteht sogar die Möglichkeit, sich Sitz-Steh-Tische mit bis zu 1.200 € bezuschussen zu lassen, etwa von der Deutschen Rentenversiche-

rung. Und Experten haben errechnet, dass sich die höheren Anschaffungskosten bereits nach kürzester Zeit rechnen. Mehrkosten von 0,30 bis 0,60 € stehe – aufgrund der Verbesserung von Produktivität, Gesundheit und Wohlbefinden – ein Ertrag von bis zu 3,00 € gegenüber.

Es gibt nichts Gutes, ...

... außer man tut es. Im Moment sind es vor allem die liebe Gewohnheit und manchmal ein bloßes (und falsches) Kostenstellendenken, die der Nutzung bzw. Anschaffung von Sitz-Steh-Lösungen im Wege stehen. Arbeits- und Gesundheitsexperten empfehlen dringend einen Haltungsmix aus Sitzen, Stehen, Bewegen von 60 – 30 – 10 % für die Büroarbeit. Auch wenn sich heute ein realistischerer Mix von 70 – 20 – 10 % durchzusetzen scheint, erreicht wird er am einfachsten durch die Nutzung von Sitz-Steh-Lösungen.

Steh auf, wenn du ...

In diesem Jahr haben sich wichtige Branchenplayer zu einem Aktionsbündnis für eine größere Verbreitung und Nutzung von Sitz-Steh-Lösungen zusammengeschlossen. Die Aktion »Aufstand im Büro« wurde von der I.O.E. Initiative Office-Excellence und dem Magazin Das Büro ins Leben gerufen. Unterstützt werden sie aktuell vom I.O.E.-Partner WINI Büromöbel, den Premium-Partnern der Aktion König + Neurath und Kinnarps, den weiteren Herstellern Aeris Impulsmöbel, C+P Möbelsysteme, CEKA, Hund Büromöbel, Fleischer Büromöbelwerk sowie dem Deutschen Netzwerk Büro (DNB) und dem Bundesverband Bürowirtschaft (BBW). Interessierte finden mehr Hintergrundwissen und praktische Lösungen unter www.büro-aufstand.de.



Ein mit Ziegenleder bezogener Schreibbock, den Goethe »besessen« hat.

Weniger Kilometer, weniger Umweltverschmutzung



Rey, die umweltfreundliche Büropapier Range von International Paper.

Verantwortung beginnt bei der Produktion – daher verwenden wir zur Herstellung der Rey Range ausschließlich Holz aus nachhaltig zertifizierten Wäldern.

Natürlich sind die höherwertigen Produkte der Range FSC oder PEFC zertifiziert.

Doch überzeugen Sie sich selbst von den Qualitäten der Rey Range und bestellen Sie bei Berberich Papier unter 07062 – 671128 Ihr kostenfreies Muster.



Carl Berberich GmbH - Hauptverwaltung
Sichererstraße 52 - 74076 Heilbronn
Telefon: 07131 189-0 - Telefax: 07131 189-190
E-Mail: info@berberich.de - www.berberich.de