**Gesundheitsförderung an Büroarbeitsplätzen**

**Unser Tagesablauf wird inzwischen häufig vom Sitzen dominiert, im Besonderen an Büroarbeitsplätzen. Aktuelle Statistiken zeigen zunehmende Beeinträchtigungen des Stützapparates und ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten in Verbindung mit sitzender Tätigkeit.**

Rückenprobleme, Nackenschmerzen und ständige Verspannungen sind allein schon der häufigste Grund für Arbeitsunfähigkeit in Deutschland. Hinzu kommen die Kosten für Produktivitätseinbußen (geringere Leistungsfähigkeit, höhere Fehlerraten, Zeitverlust durch Schmerzpausen etc.), die häufig weit über den Kosten der Fehlzeiten selbst liegen.

Der erfolgversprechendste Ansatz zur Bekämpfung dieser negativen Entwicklung ist längst bekannt. Mehr Bewegung! Arbeitswissenschaftler und Mediziner sind sich einig; 2-4 Mal pro Stunde zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen zu wechseln, ist besonders förderlich für die Gesundheit. Das körperliche Wohlbefinden steigt und die Leistungsfähigkeit nimmt zu. Erreicht wird dies durch Eine Erhöhung der Pulsfrequenz um 10 Schläge pro Minute bewirkt eine bessere Durchblutung und fördert damit z.B. auch die Sauerstoffversorgung im Gehirn. Darüber hinaus stimulieren Haltungswechsel Gehirnzentren, die die Reaktionszeit verbessern. Forschungsdaten belegen, dass sich im Stehen die Verarbeitungsgeschwindigkeit um 5-20 % im Vergleich zum Sitzen beschleunigt. Der beste Weg dies zu erreichen und nachhaltig zu verankern, ist die bewegungsförderliche Optimierung der Arbeitsplätze. Dadurch wird der Beschäftigte auch für sein eigenes Bewegungsverhalten sensibilisiert. Verbesserungen in der Arbeitsplatzgestaltung führen quasi automatisch zu einem gesundheitsförderlicheren Bewegungsverhalten. Nicht das Stehen an sich bringt den Gewinn an Gesundheit und Leistungsfähigkeit, das Erfolgsgeheimnis liegt in der Häufigkeit der Haltungswechsel.

Die Firma officeplus aus dem schwäbischen Rottweil bietet inzwischen eine ganze Produktpalette an Lösungsmöglichkeiten, um auch in der Nachrüstung vorhandene Arbeitsplätze zu optimieren.

Oft erreicht man schon mit kleinen Veränderungen spürbare Verbesserungen. Im besonderen Maße fördern die Produkte den häufigen Haltungswechsel zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen. Von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. wurden sie daher bereits mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. In vielen Pilotprojekten und durch Impuls gebende Mitarbeit in wissenschaftlichen Untersuchungen, hat officeplus bereits in den 1990er Jahren Pionierarbeit für die Verbreitung der Steh-Sitz-Dynamik geleistet.

**Weitere Infos unter: www.officeplus.de**