

# MOVE

Warum und wie ein höhenverstellbarer Tisch genutzt werden sollte



**RöschOffice**

verkauf@roesch-office.de

**LINAK**<sup>®</sup>   
WE IMPROVE YOUR LIFE

# Warum es wichtig ist, einen Sitz-Steh-Tisch zu nutzen!

Ein typischer Schreibtischjob ist der tägliche Standard für die meisten von uns. Und es bedeutet, die meiste Zeit des Tages inaktiv zu sein. Doch weder unser Körper noch unser Körperbau sind für diese Inaktivität gemacht. Studien zeigen, dass sitzende Tätigkeiten zu unterschiedlichen Krankheiten führen können.

Ein Sitz-Steh-Tisch kann unser Sitzen deutlich reduzieren, das Risiko von durch die Lebensweise bedingten Krankheiten verringern und unser tägliches Wohlbefinden steigern.

Diese kleine Broschüre zeigt, warum und wie ein höhenverstellbarer Schreibtisch genutzt werden sollte. Sie gibt auch Empfehlungen, wie Sie starten und mehr Bewegung in Ihren Arbeitstag bringen.

**Stehen Sie auf und viel Spaß beim Lesen.**



# Sitzverhalten – *Wir sind die meiste Zeit des Tages inaktiv*

Bewegungsarmut bedeutet „zu viel sitzen“ – das heißt zu wenig körperliche Betätigung



---

Wir verbringen bis zu **12 Stunden** am Tag im Sitzen



## Hinweis

Sitzen oder Liegen während des Wachseins wird als ‚**Sitzverhalten**‘ klassifiziert. Sie können am Arbeitsplatz, in der Schule, zu Hause, beim Reisen oder in der Freizeit sitzen. Sitzen erfordert wenig Energieaufwand.

# Wie wir die Stunden verbringen

Die meisten Stunden während des Wachseins verbringen wir im Sitzen (etwa 60-70 Prozent).



**60-70 %**  
sitzend

**20-30 %**  
leichte Tätigkeiten

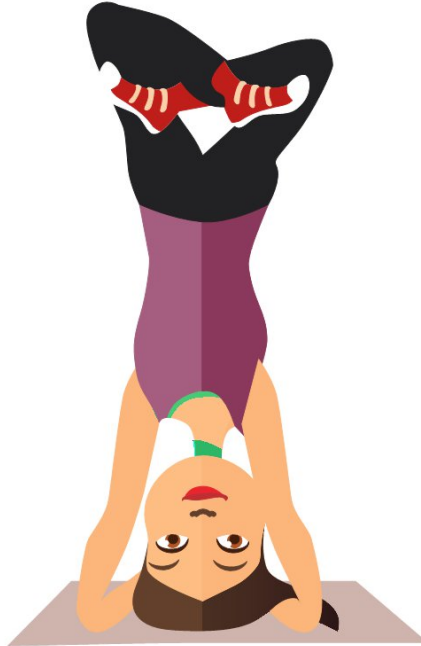
**< 5-10 %**  
moderat - aktiv

Höhenverstellbare Tische sind ein unverzichtbares Mittel, um das Sitzverhalten zu reduzieren.

# Regelmäßiges Training reicht nicht

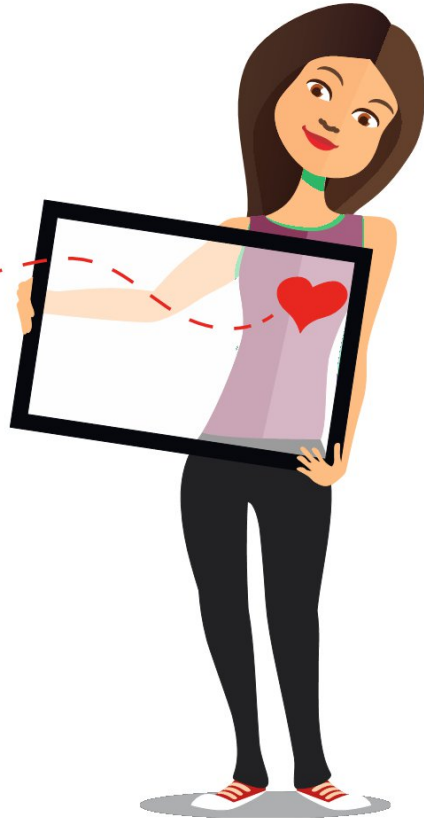
Auch **30 bis 60 Minuten** tägliches Joggen können die Anzahl der Stunden, die wir sitzen, nicht ungeschehen machen.

Neueste Forschungen zeigen, dass das Sitzverhalten unabhängig von körperlichen Aktivitäten ist. Das heißt, regelmäßiges Training reicht nicht – ***Sie müssen auch weniger sitzen.***



# Die Folgen der Inaktivität

- **30 %** der ischämischen Herzerkrankungen werden durch körperliche Inaktivität verursacht
- **27 %** der Diabetesfälle werden durch körperliche Inaktivität verursacht
- Rücken- und Nackenmuskulatur ermüden durch verlangsamte Blutzufuhr
- Unterbrechen Sie das Sitzen durch einen kurzen Spaziergang und senken Sie Ihren Blutzuckerspiegel um **30 %**
- Körperliche Inaktivität ist der vierte führende Risikofaktor in der globalen Sterblichkeit
- **95 %** aller Rückenschmerzen beginnen durch Untätigkeit, während nur **5 %** der Schmerzen von anstrengenden Bewegungen kommen



## Sitzen – *was passiert, wenn wir zu viel sitzen*

Wenn Sie während des Tages von Ihrem Stuhl aufstehen, betätigen Sie Haltungsmuskeln, welche die für eine gute Gesundheit wichtigen Stoffe aktiviert. **Wenn Sie den ganzen Tag sitzen, leidet Ihre Gesundheit.**

Im Stehen ermöglicht die natürliche Krümmung der Wirbelsäule eine ausgeglichene Balance des Körpers. **Langes Sitzen** verursacht eine stetige Kompression der Bandscheiben, die zu einer **vorzeitigen Degeneration beitragen** kann.

Außerdem führt eine geringere Beanspruchung des Kreislaufsystems während des Sitzens zur Verlangsamung der Herzaktivität und des Blutflusses – **man ermüdet schneller.**

Wissenschaftlern zufolge sind während des Sitzens **die für die Fettverbrennung verantwortlichen Enzyme „auf Sparflamme“**. Dies kann zu Fettspeicherung, niedrigerem guten Cholesterin und einer Verringerung des gesamten Stoffwechsels führen.

Langes Sitzen reduziert die Körperbewegung. Muskeln verkürzen, verkrampfen oder werden überanstrengt. Es wird mit einem **hohen Aufkommen an Rückenbeschwerden**, Beschwerden in den unteren Extremitäten und erhöhter Belastung der Nacken- und Schultermuskulatur in Verbindung gebracht.

Eine Studie mit mehr als 73.000 Frauen berichtet, dass **das Risiko, an Herzkrankungen zu sterben**, fast dreimal höher bei Menschen ist, die überwiegend sitzen im Vergleich zu denen, die wenig sitzen.



## 5 Schritte zu einem gesünderen Lebensstil



Senden Sie keine E-Mail – reden Sie persönlich



Fahren Sie Ihren Tisch hoch



Stellen Sie den Drucker weg von Ihrem Schreibtisch



Laufen & telefonieren Sie



Gehen Sie in der Pause nach Draußen



### Starten Sie!

- Nutzen Sie motivierende Tools, um an Ihrem Tisch zu stehen
- Ordnen Sie den Tagungsraum neu an, räumen Sie Stühle weg
- Schließen Sie sich mit Kollegen für gemeinsame Aktivitäten zusammen
- Setzen Sie realistische Ziele und belohnen Sie große Anstrengungen

# Wir brauchen eine Pause vom Sitzen – starten Sie Heute!

**Wenn Sie Sitzen:**

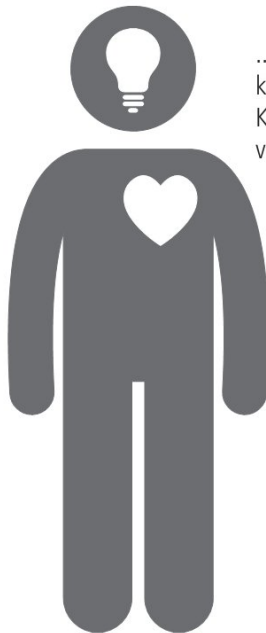
**VS**

**Wenn Sie Stehen:**

...steigt das Risiko kardivaskulärer Krankheiten mit der Zeit um **40 %**

...sinken die für die Fettverbrennung hilfreichen Enzyme um bis zu **90%**

...– ununterbrochen für mehr als **6 Stunden** – wirken Sie dem Effekt von 60 Minuten Training entgegen



...und sich aktiv bewegen, können Sie das Risiko von Krebs um **bis zu 25 %** verringern

...verbrennen Sie bis zu **50 % kcal mehr** pro Stunde im Vergleich zum Sitzen

...ist Ihre Muskelaktivität fast **2,5 x höher** als im Sitzen

**Bewegung ist Leben**

Bewegung wird bevorzugt. Wechseln Sie zwischen Sitzen und Stehen.

# Stehen Sie für Ihre Gesundheit auf

Im Durchschnitt sind wir täglich **60-70 %** inaktiv.



Wir brauchen eine Pause vom Sitzen – *starten Sie Heute!*

## *15 Minuten Stehen pro Stunde...*



...reduziert  
Adipositas



...steigert die  
Gewichtsab-  
nahme



...verbessert  
die geistige  
Gesundheit



...verbrennt  
20.000 Kalorien  
mehr pro Jahr



...kommt 6  
Marathons  
pro Jahr gleich



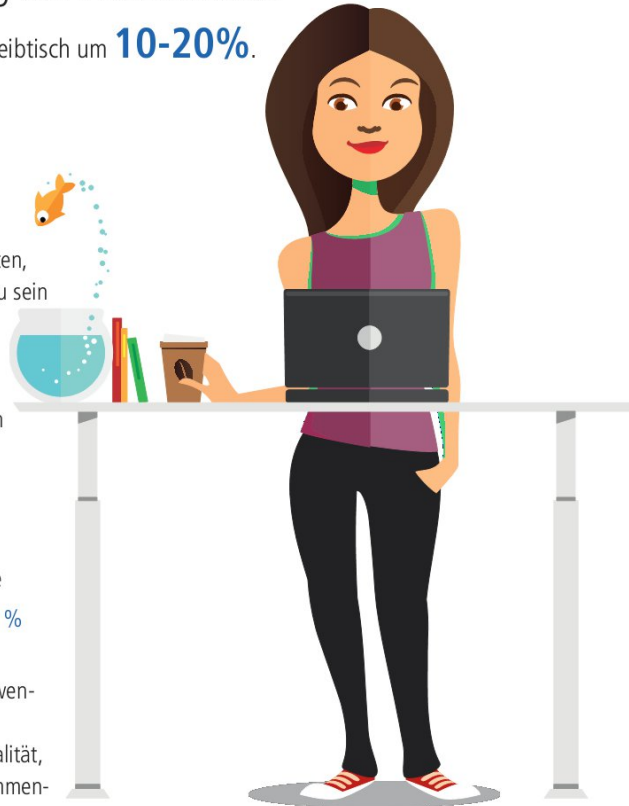
...macht gesünder  
und glücklicher

# Nachgewiesene Steigerung der Produktivität

Im Stehen steigt die Produktivität am Schreibtisch um **10-20%**.

- Nutzer von Sitz-Steh-Arbeitsplätzen behaupten, wacher, aufgabenorientierter und positiver zu sein
- Forschungen zeigen eine direkte Verbindung zwischen gesunden Angestellten und verbesserter Leistung
- Meetings werden kurz und effizient gehalten
- Bessere Haltung und verringertes Risiko von Rückenschmerzen
- Mehr Energie, vor allem nachmittags

Mitarbeiter, die höhenverstellbare Schreibtische nutzen, sind **71 %** mehr konzentriert, **66 %** produktiver und **33 %** weniger belastet. Andere Untersuchungen belegen, dass die Verwendung von höhenverstellbaren Schreibtischen zu einer verbesserten Produktivität der Arbeit, Qualität, Effizienz und einem größeren Gefühl der Zusammenarbeit zwischen Mitarbeitergruppen führt.



# Reduziert Krankheitstage

Die regelmäßige Nutzung von höhenverstellbaren Schreibtischen reduziert die Anzahl von Krankheitstagen. Die Anwendung von körperlichen Aktivitätsprogrammen am Arbeitsplatz führen nachweislich dazu, dass die **Krankheitstage um bis zu 32 Prozent reduziert werden.**

Fall des deutschen  
Medizinunternehmens **Dräger**

Dräger Medical hat 3 Monate nach Einführung der Schreibtische eine Mitarbeiterbefragung durchgeführt und diese nach 6 Jahren wiederholt. Die Umfrage nach 3 Monaten ergab, dass sich bei **65 % der Mitarbeitern das Wohlbefinden bei der Arbeit als Folge der Stehtische verbessert hatte**, während 3 % angaben, dass es sich deutlich verbessert hatte. Ähnliche Ergebnisse wurden nach 6 Jahren beobachtet: **70 % berichteten über ein verbessertes Wohlbefinden trotz einer deutlichen Erhöhung der Computernutzung. Krankentage** der Mitarbeiter, die regelmäßig am Schreibtisch standen, **verringerten sich deutlich.**



# Ersetzen Sie langes Sitzen nicht durch langes Stehen

Missverständnisse über die Verwendung von höhenverstellbaren Schreibtischen haben zu Verwirrung geführt. Sie sind nicht dafür gedacht, den ganzen Tag zu sitzen oder zu stehen.

## Auswirkungen von längerem Sitzen:

- Beschwerden in den unteren Extremitäten
- Statische Muskelermüdung
- Erhöhte Rückenmuskelaktivität und Bandscheibendruck
- Erhöhte Muskelbelastung in der Nacken- und Schultermuskulatur
- Abnahme der Muskelaktivität führt zu Schmerzen und/oder Krämpfen



## Auswirkungen von längerem Stehen:

- Schmerzhafte Füße
- Angeschwollene Beine
- Krampfadern
- Statische Muskelermüdung
- Schmerzen im unteren Rückenbereich
- Steifheit im Nacken und der Schultern



**Menschen wurden für Bewegung geschaffen – Bewegung ist Leben**

# Wechsel zwischen Sitzen und Stehen

Es wird empfohlen, dass die Nutzer eines Schreibtisches wie folgt vorgehen:



Es sollte aufgeteilt werden in Abschnitte von



## Warum sollten Sie die Haltung wechseln?

Wenn wir während des Tages zwischen Sitzen und Stehen wechseln, regulieren wir die Belastung auf den Körper und geben bestimmten Körperteilen die Chance, sich auszuruhen. Stehen hilft, die für eine gute Gesundheit verantwortlichen Enzyme anzuregen, erhöht den Blutfluss, um ermüdete Muskeln zu entlasten und ermöglicht dem Körper eine ausgeglichene Balance. Alleine der Wechsel von **Sitzen zu Stehen ist gut für Ihre Gesundheit. Es zwingt Ihren Körper gegen die Schwerkraft zu arbeiten** und hält die Skelettmuskulatur stark. Stehen hilft auch bei der **Regulierung des Blutdrucks**.

## Wie Sie *starten*

Wichtige Tipps für die Nutzung eines höhenverstellbaren Schreibtischs:

**1.**

Wenn Sie aus medizinischen Gründen im Zweifel sind, ob Sie **jede Stunde für 5-15 Minuten stehen können**, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren

**2.**

Während der Arbeit aufzustehen ist eine Gewohnheit, an die sich Ihr Körper anpassen muss. **Beginnen Sie mit jeweils 5 Minuten Stehen**

**3.**

Es ist wichtig, **zwischen Sitzen und Stehen zu variieren**. Den ganzen Tag zu stehen ist auch nicht gesund – die Abwechslung zählt

**4.**

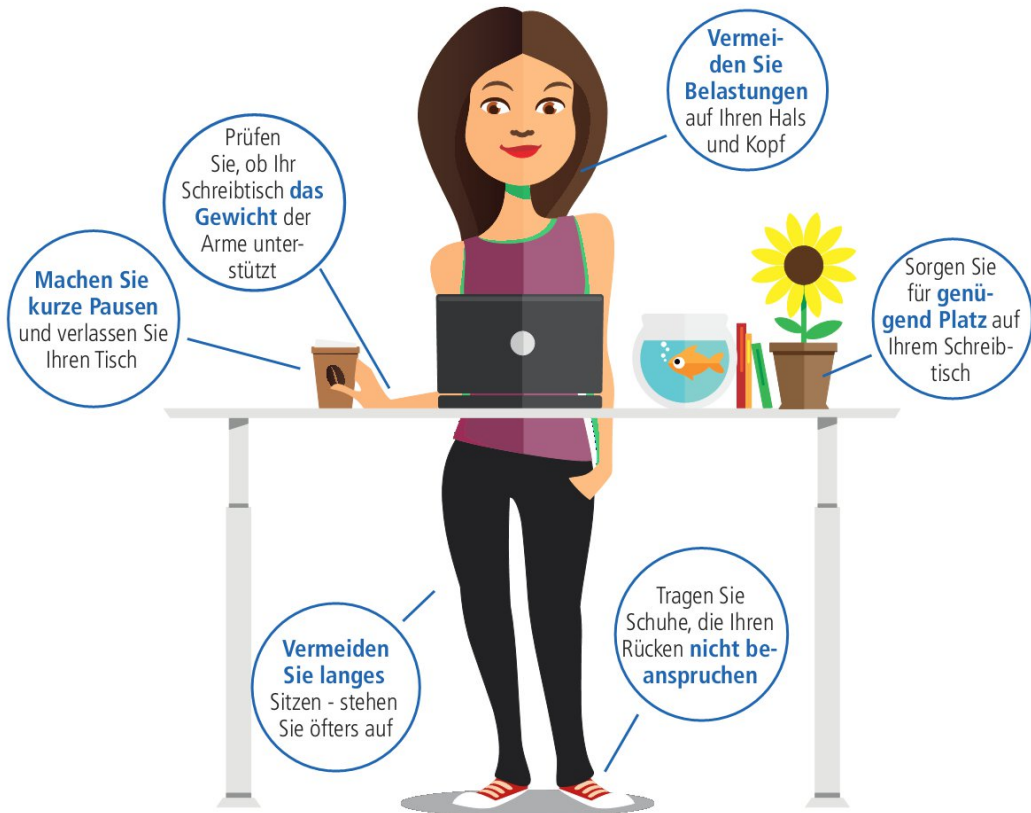
**Im Laufe der Zeit stehen Sie jede Stunde für 15 Minuten – also bis zu 2 Stunden am Tag**

**5.**

**Machen Sie es zum Teil Ihrer täglichen Arbeit, die Position zu wechseln**



## 6 ergonomische Tipps für den Start



# Ergebnisse werden nicht alleine erreicht

Für die Nutzung eines höhenverstellbaren Schreibtischs sind Anleitungen und Anweisungen wichtig.

Genauer:

- **Schulung**
- **Coaching**
- **Tools**



**Software**



**App**

# Referenzen

**Calorie burner: How much better is standing up than sitting?**,  
Magazine, BBC

**Comfort at your Standing Desk**,  
Ann Hall, LinkedIn Pulse

**Do you have 'sitting disease'?**,  
Jennifer K. Nelson and Katherine Zeratssky, MayoClinic, mayoclinic.org

**Dr. Elizabeth Joy**,  
University of Utah's Health Sciences Center (Bush 2010), University of Utah

**Ergo-plus.com**

**Executive Order on the Conditions at Permanent Places of Work**,  
Morten Bergulf, Ove Hygum  
Arbejdstilsynet, Denmark

**Get Off Your Duff! Sitting Is the 'New Smoking'**,  
Lorie Johnson, CBN News

**Getting employees to use their sit to stand desk**,  
Ann Hall, LinkedIn Pulse

**How Much Coworker Socializing Is Good For Your Career?**,  
Jacquelyn Smith, Forbes Leadership

**How to Power Nap at Work**,  
Sylvia Marten, Spine-Health

**Infographic: Sitting so much should scare you**,  
Ergotron

**Move a Little, Lose a Lot**,  
James Levine, Selene Yeager, Three Rivers Press 2009

**Musculoskeletal Disorders and Workplace**  
Factors, National Institute for Occupational Safety and Health National Center for Biotechnology Information, The Council for Health and Disease Prevention, American Heart Association, Center for Disease Control and Prevention

**NationalJournal.com**

**New Paper: Prevalence and Correlates of Sitting in Europeans**,  
Travis Saunders, Sedentary Behaviour Research Network

**Physical Inactivity and Cardiovascular Disease**,  
Department of Health, New York State

**Sedentary behaviour – one definition to rule them all**,  
Travis Saunders, Sedentary Behaviour Research Network

**Sitting is the New Smoking- Even for Runners**,  
Selene Yeager, Runner's World

**Sitting all day – what's the research behind the risks? A research review of the risks associated with sedentary / sitting behavior**,  
Taylor, K., Green, N., Wellnomics White Paper

**Sit-stand Workstations**,  
Büro Forum für bessere Büros,  
www.buero-forum.de

**Stand and deliver**,  
Jonathan Swan, Executive Style

**Stand up and loose weight**,  
Hanna Tómasdóttir, LINAK

**Top 10 Trends Influencing Workplace Design**,  
HOK - Thought Leadership

**The experience of musculoskeletal discomfort amongst bank tellers who just sit, just stand or sit and stand at work**,  
Leon Staker, Andrea Roelofs, Curtin University of Technology: Perth, Western Australia

**Workspace Design Trends To Increase Your Productivity**,  
Vivian Giang, Fast Company

**10 Trends in Office Design**,  
CCIM Institute