

**Thema:** Problemfall Sitzen – Warum sich Büromenschen mehr bewegen sollten!

**Beitrag:** 1:32 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Millionen Menschen arbeiten hierzulande im Büro, Tendenz weiter steigend. Doch wer stundenlang auf seinem Stuhl am Schreibtisch hockt und sich zwischendurch nur wenig oder gar nicht bewegt, kann irgendwann auch mit Herz-Kreislauf oder Rückenbeschwerden rechnen. Helke Michael hat sich mal schlau gemacht, welche Folgen zu langes Sitzen haben kann und wie der Büroarbeitsplatz der Zukunft aussehen könnte.

**Sprecherin: Wer bei der Arbeit den ganzen Tag am Schreibtisch vor dem Computer hockt, lebt ziemlich gefährlich:**

**O-Ton 1 (Prof. Dr. Rolf Ellegast, 19 Sek.):** „Es gibt jetzt Studien, die zeigen, dass mit zunehmender Inaktivität auch das Risiko steigt, dass man Muskelskelettbeschwerden kriegt, Übergewicht und Herz-Kreislaufkrankungen. Schon jetzt sind fast ein Viertel aller krankheitsbedingten Fehlzeiten auf Muskelskelettbeschwerden zurückzuführen. Daher ist es jetzt angebracht: Wir müssen den modernen Büromenschen mal aus seiner starren Sitzhaltung herausholen.“

**Sprecherin: Sagt Prof. Rolf Ellegast vom Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung und empfiehlt:**

**O-Ton 2 (Prof. Dr. Rolf Ellegast, 29 Sek.):** „Nach der Arbeit regelmäßig Sport zu treiben. Damit kann man schon vielen Beschwerden vorbeugen. Das klappt aber leider nicht immer. Deshalb ist es ganz entscheidend, sich auch tagsüber im Büro zu bewegen. Da kann man die Treppe nehmen statt den Aufzug. Zwischendurch immer mal Aufstehen, das wäre gut beim Telefonieren. Oder statt `ne E-Mail zu schreiben, kann man lieber beim Kollegen mal vorbeigehen. Ja, und wichtig wäre auch, die Mittagspause nicht zum Essen, sondern auch für einen Spaziergang zu nutzen – und dabei wird auch direkt das Gehirn besser durchblutet und der Stoffwechsel angeregt. Sie fühlen sich danach viel besser und auch produktiver.“

**Sprecherin: Gut wären im Büro aber auch so eine Art Mini-Heimtrainer, um sich nebenbei mehr zu bewegen.**

**O-Ton 3 (Prof. Dr. Rolf Ellegast, 27 Sek.):** „Ja! Genau solche Systeme gibt´s bereits – und die werden dynamische Arbeitsstationen genannt. Während ich meine Mails beantworte oder Schreibarbeit mache, kann ich auch gleichzeitig Bewegungen ausführen, zum Beispiel leichte Fahrradbewegung mit den Beinen. Bewährt haben sich zum Beispiel Ausleihstationen, dass verschiedene Modelle ausgeliehen werden können im Betrieb. Und da wir immer mehr Bildschirmarbeit haben, ist das ein Modell für die Zukunft, was Betriebe anbieten können. Und Betriebe leisten somit einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit ihrer Belegschaft.“

**Abmoderationsvorschlag:** Wenn Ihnen das jetzt zu schnell ging und Sie noch mal alles in Ruhe nachlesen wollen: Alle Informationen dazu finden Sie auch im Internet unter [DGUV.de](http://DGUV.de) zum kostenlosen Download.



**Thema:** Problemfall Sitzen – Warum sich Büromenschen mehr bewegen sollten!

**Interview:** 2:38 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Millionen Menschen arbeiten hierzulande im Büro, Tendenz weiter steigend. Doch wer stundenlang auf seinem Stuhl am Schreibtisch hockt und sich zwischendurch nur wenig oder gar nicht bewegt, kann irgendwann auch mit Herz-Kreislauf oder Rückenbeschwerden rechnen. Welche Folgen zu langes Sitzen haben kann und wie der Büroarbeitsplatz der Zukunft aussehen könnte, weiß der stellvertretende Leiter des Instituts für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IFA) Prof. Dr. Rolf Ellegast, hallo.

**Begrüßung:** „Ja, hallo!“

**1. Herr Ellegast, Sie beschäftigen sich schon seit langem mit den Folgen, die zu langes Sitzen im Büro mit sich bringt. Wie problematisch ist das Ganze denn aus Ihrer Sicht?**

**O-Ton 1 (Prof. Dr. Rolf Ellegast, 27 Sek.):** „Immer mehr Beschäftigte arbeiten an Büro- und Bildschirmarbeitsplätzen, und damit nimmt auch der Anteil von bewegungsarmen Sitztätigkeiten prinzipiell zu. Es gibt jetzt Studien, die zeigen, dass mit zunehmender Inaktivität auch das Risiko steigt, dass man Muskelskelettbeschwerden kriegt, Übergewicht und Herzkreislauf-erkrankungen. Schon jetzt sind fast ein Viertel aller krankheitsbedingten Fehlzeiten auf Muskelskelettbeschwerden zurückzuführen. Daher ist es jetzt angebracht: Wir müssen den modernen Büromenschen mal aus seiner starren Sitzhaltung herausholen.“

**2. Was empfehlen Sie konkret?**

**O-Ton 2 (Prof. Dr. Rolf Ellegast, 30 Sek.):** „Ja, gut wäre es, nach der Arbeit regelmäßig Sport zu treiben. Damit kann man schon vielen Beschwerden vorbeugen. Das klappt aber leider nicht immer. Deshalb ist es ganz entscheidend, sich auch tagsüber im Büro zu bewegen. Da kann man die Treppe nehmen statt den Aufzug. Zwischendurch immer mal Aufstehen, das wäre gut beim Telefonieren. Oder statt `ne E-Mail zu schreiben, kann man lieber beim Kollegen mal vorbeigehen. Ja, und wichtig wäre auch, die Mittagspause nicht zum Essen, sondern auch für einen Spaziergang zu nutzen – und dabei wird auch direkt das Gehirn besser durchblutet und der Stoffwechsel angeregt. Sie fühlen sich danach viel besser und auch produktiver.“

**3. Wie hilfreich sind aus Ihrer Sicht die sogenannten ergonomischen Bürostühle und Stehtische, die Arbeitgeber ihren Beschäftigten ja gern schon mal spendieren?**

**O-Ton 3 (Prof. Dr. Rolf Ellegast, 27 Sek.):** „Grundsätzlich kann ein guter Bürostuhl Entlastung bieten, wenn er an die individuellen Bedürfnisse angepasst ist. Allerdings haben unsere Untersuchungen gezeigt, dass damit keine erkennbare Zunahme der körperlichen Aktivität verbunden ist. Kombinationen, also die den Haltungswechsel fördern zwischen Sitz- und Steharbeitsplätzen, sind schon besser. Trotzdem lösen auch diese nicht das Problem, weil auch statisches Stehen ist auf Dauer belastend. Daher brauchen wir weitere bewegungsfördernde Maßnahmen während der Bürotätigkeit.“



**4. Wer viel zuhause auf der Couch hockt, der kann sich ja heutzutage mit Mini-Heimtrainern ein bisschen mehr Bewegung verschaffen: Wäre so etwas nicht auch eine gute Idee fürs Büro?**

**O-Ton 4 (Prof. Dr. Rolf Ellegast, 28 Sek.):** „Ja! Genau solche Systeme gibt’s bereits – und die werden dynamische Arbeitsstationen genannt. Das sind Maschinen, da kann man Bewegungen während der Büroarbeit ausführen. Allerdings mit einer geringeren Bewegungsintensität als im Fitnessstudio. Während ich meine Mails beantworte oder Schreibarbeit mache, kann ich auch gleichzeitig Bewegungen ausführen, zum Beispiel leichte Fahrradbewegung mit den Beinen. Also das ist nicht vergleichbar mit einer echten Radtour, aber es ist leichte körperliche Aktivität. Die regt den Stoffwechsel an, fördert die Fitness und verbrennt auch Kalorien.“

**5. Wie gut kommen die Beschäftigten denn damit zurecht?**

**O-Ton 5 (Prof. Dr. Rolf Ellegast, 32 Sek.):** „Wir haben inzwischen einige Erfahrungen im Praxistest und stellen dabei fest: Das ist kein Ersatz zu konventionellen Arbeitsplätzen, sondern das wird als zusätzliches Angebot genutzt, was freiwillig von den Beschäftigten benutzt werden soll. Dann wird es gut angenommen. Und wichtig ist auch, dass nichts aufgezwängt wird, sondern dass es individuelle Lösungen gibt. Bewährt haben sich zum Beispiel Ausleihstationen, dass verschiedene Modelle ausgeliehen werden können im Betrieb. Und da wir immer mehr Bildschirmarbeit haben, ist das ein Modell für die Zukunft, was Betriebe anbieten können. Und Betriebe leisten somit einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit ihrer Belegschaft.“

**Prof. Dr. Rolf Ellegast vom Institut für Arbeitsschutz der Deutschen gesetzlichen Unfallversicherung über mehr Bewegung im Büro und den Arbeitsplatz der Zukunft. Besten Dank für das Gespräch!**

**Verabschiedung:** „Ich danke Ihnen auch, tschüss!“

**Abmoderationsvorschlag:** Wenn Ihnen das jetzt zu schnell ging und Sie noch mal alles in Ruhe nachlesen wollen: Alle Informationen dazu finden Sie auch im Internet unter [DGUV.de](http://DGUV.de) zum kostenlosen Download.



**Thema:**           **Problemfall Sitzen – Warum sich Büromenschen mehr bewegen sollten!**

**Umfrage:**        0:34 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Rückenschmerzen, Herz- und Kreislaufbeschwerden und ein immer dicker werdender Bauch: Damit muss man leider rechnen, wenn man den ganzen Tag über sitzend im Büro arbeitet und sich nur wenig bis gar nicht bewegt. Aber was hält Sie eigentlich davon ab?

**Frau:** „Weil ich Telefonumfragen mache und nach quasi Zeit bezahlt werde. Und deswegen sollte ich so viel wie möglich am Telefon sitzen und kann halt da nicht aufstehen während der Arbeit.“

**Mann:** „Also, was mich vor allem davon abhält, mal aufzustehen, ist mein Schreibtischstuhl: der ist nämlich sehr bequem.“

**Frau:** „Man ist es einfach gewohnt, auf seinem Platz zu sitzen, seine Arbeit auch schnell zu machen. Und auch so zu Essen oder so nehme ich mir mit, und das esse ich dann auch am Platz, weil ich denke, dann spare ich Zeit.“

**Mann:** „Ich muss die ganze Zeit an meinem Arbeitsplatz erreichbar sein, da kann ich nicht einfach weggehen, da kann ja jede Minute jemand anrufen. Und wenn ich was von meinen Kolleginnen und Kollegen will, kann ich denen ja auch einfach schnell `ne E-Mail schreiben oder bei denen anrufen.“

**Abmoderationsvorschlag:** Warum Sitzen so problematisch ist und wie Sie sich im Büro ein bisschen mehr Bewegung verschaffen können, verrät Ihnen gleich Prof. Dr. Rolf Ellegast vom Institut für Arbeitsschutz (IFA) der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV).

