

# Sitzen ist tödlich!? Was nun?

Mehr Lebenszeit durch mehr Arbeits- / Lebensqualität

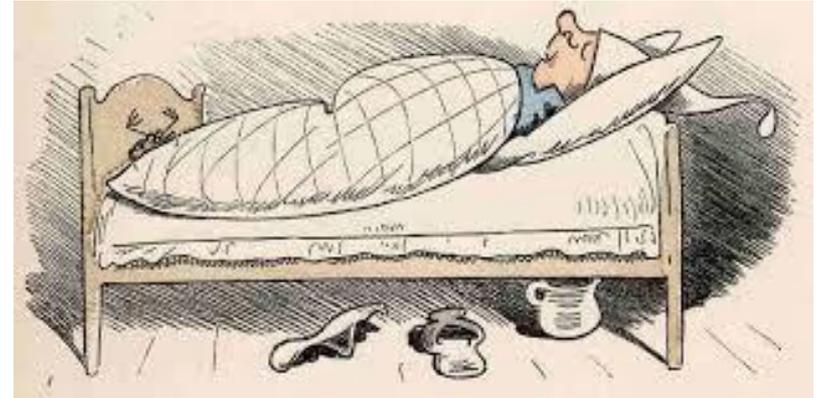


Bundesarbeitsgemeinschaft für  
Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.

Dr. Dieter Breithecker

# Gesundheit ist kein Zufall

## Die Säulen eines gesunden, langen Lebens



# Zurück in die Zukunft

Der Mensch im Spannungsfeld genetischer Gesetzmäßigkeiten und den Anforderungen des modernen Lebensstils



Dauersitzen ist kein biologischer Zustand. Was Menschen heute von ihren Körpern und Köpfen verlangen, steht im Widerspruch zu ihrer biologischen Beschaffenheit.



# Stress

## Dysbalance von Belastungsfaktoren / Schutzfaktoren

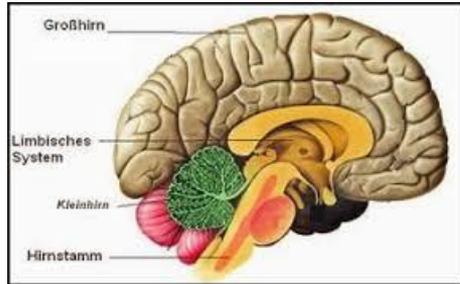
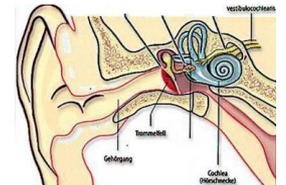
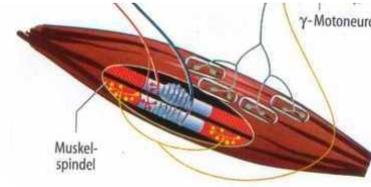


- **Dauersitzen, Inaktivität,**
- Arbeitsdichte, Leistungsdruck,
- Reizüberflutung.
- Arbeitsplatzunsicherheit,
- Unterforderung,
- mangelnde Identifikation,
- interpersonale Konflikte
- Umwelt-/Schadstoffbelastungen

### **Alarm- / Fluchtmodus**

- Herz-Kreislaufkrankungen
- Rückenschmerzen
- Magen-Darbeschwerden
- Metabolische Syndrom
- Schlafstörungen
- Immunschwäche
- Angst / Depressionen
- Demenz
- Krebserkrankungen

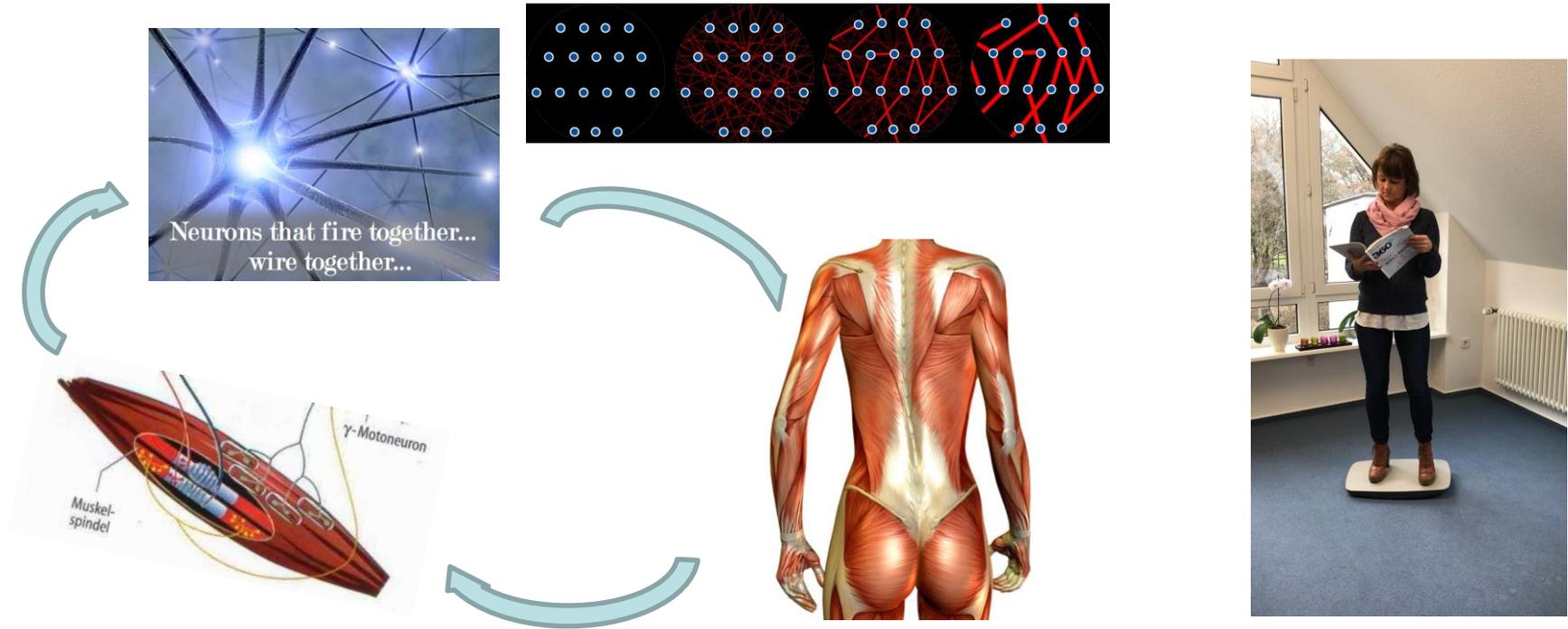
# (Arbeits-) Räume – Wahrnehmung – Wirkung



„Stressreduktion“ - Entspannungsmodus  
. . . Idealer Ort zum Leben. Evolutionär  
passgenau unserer Spezies angepasst

»Shinrin Yoku«, das ist japanisch und bedeutet  
so viel wie: »Baden in der Waldluft«.

# Senso-Neuro-Muskuläre Zusammenspiel



There is a significant association between global aspects of brain structure and balance control (Sullivan et al 2009)

# Bewegung und Lebensalltag

## Integration statt Kompensation



Vigorous PA  
( $>6.0$  METS)



Moderate PA  
( $3.5$ – $5.9$  METS)



Light PA  
( $\sim 2.0$ – $3.4$  METS)



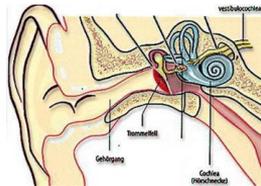
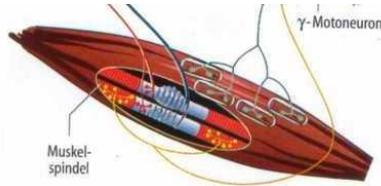
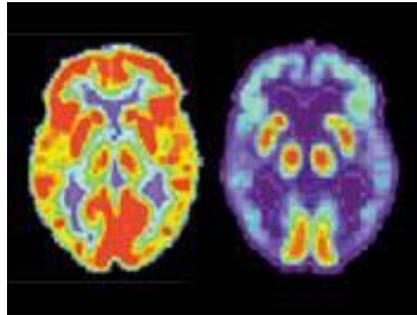
Standing  
( $\sim 2.0$  METS)



Sitting without otherwise  
being active ( $1.0$ – $1.5$  METS)

# Sind die Sinne in der Balance, ist der Mensch in der Balance

Körperliche, geistige und psychische Gesundheit brauchen eine ausgewogene Sinneskost



In Umgebungen die positive Emotionen fördern, können Menschen produktiv, kollaborativ und kreativ sein.

# Gesund Arbeiten / Raumdidaktik / „built environment“

... befasst sich mit Fragen einer **humanen Arbeitsraumgestaltung**. Im Mittelpunkt steht der Raum als Mittel zur Verwirklichung arbeitsrelevanter Prozesse auf der Grundlage **bio-psycho-sozialer Bedürfnisse**.

... die Bedeutung des Raums auf die **Qualität von Arbeitsleistung**.

Drei Wirkungsebenen werden unterschieden:

- die Raumgestalt (Architektur),
- die Raumausstattung (**Möbel, Einrichtungskonzept**)
- Raumausgestaltung (Farbe, Accessoires)

**Räume (Verhältnisse)** haben erhebliche Wirkungen auf das Bedingungsgefüge Arbeitsmotivation („Engagement“), **soziale Kontakte und körperliches Verhalten**, kurz: auf **Interaktion und Kommunikation** in Büroeinrichtungen.

**Gute Arbeitsumgebung** und –ausstattung ist für **83%** der Bewerber ein entscheidendes Kriterium

Quelle: StepStone Employer Branding Report 2011, Basis: 6.000 Befragte



90% Tageszeit / Innenräumen



# „Diversität“: Achtsamkeit für die Balance von Belastungen / Entlastungen

Komplexe Arbeitsprozesse benötigen unterstützende Verhältnisse.

No single space can do this alone



Individuelles,  
bedarfsorientiertes Arbeiten



„Walk and Talk“



Konferenzen / Team Besprechungen



Offene Bereiche, informelle  
Gespräche

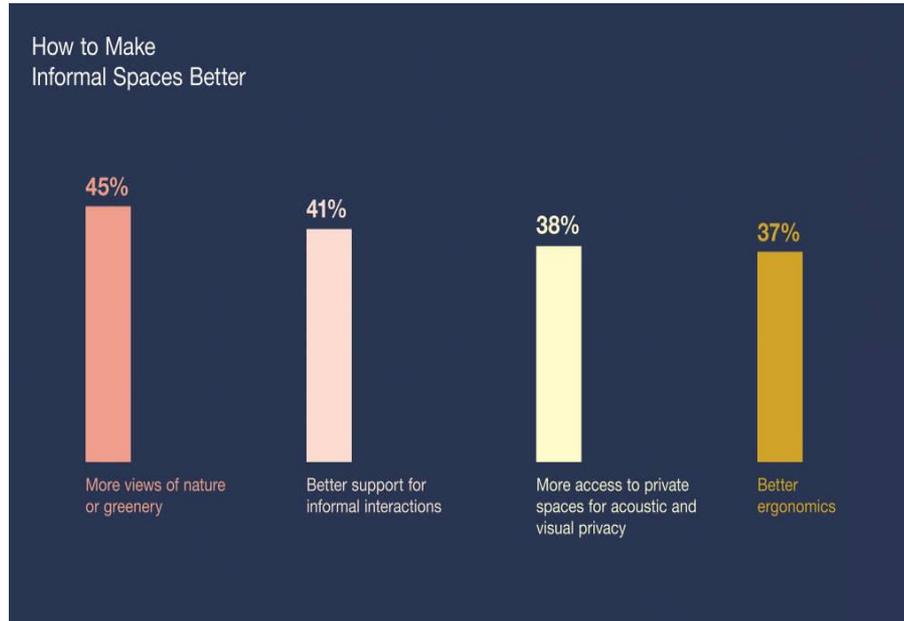


Vertrauliche, entspannte  
Gespräche



Ermüdungsfreies  
Stehen

## „What workers want“ Steelcase 360°, 2018



**Gute Arbeitsumgebung** und –ausstattung ist für **83%** der Bewerber ein entscheidendes Kriterium

Quelle: StepStone Employer Branding Report 2011, Basis: 6.000 Befragte

„In der einen Hälfte des Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu verdienen. In der anderen Hälfte opfern wir Geld, um die Gesundheit wiederzuerlangen“ (Voltaire 1694-1778)

Weitere Infos:

Dr. Dieter Breithecker

[breithecker@haltungsbewegung.de](mailto:breithecker@haltungsbewegung.de)

[www.haltungsbewegung.de](http://www.haltungsbewegung.de)



Bleiben Sie bewegt!  
Bewegen kann man sich überall und zu jeder  
Tageszeit. Fangen Sie heute damit an!