**Für mehr Bewegung am Arbeitsplatz -**

**Aktion Gesunder Rücken e. V. zertifiziert Bürokonzept „Active Office®“**

Je länger jemand ohne Bewegung am Schreibtisch sitzt, desto höher ist die Gefahr für gesundheitliche Beeinträchtigungen. Dauersitzen erhöht nicht nur das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sondern auch für Übergewicht, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes Typ 2 sowie Muskel- und Skeletterkrankungen. Für die Gesundheit von Büroarbeitern ist Bewegung deshalb ein entscheidender Faktor. Beim Konzept des aktiven Büros verschmelzen Arbeit und Bewegung im Bewegungsraum miteinander. Das tut nicht nur Herz und Gefäßen gut, sondern steigert auch die körperlich-geistige Leistungsfähigkeit und beugt Rückenbeschwerden vor. Das Konzept hat die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. überzeugt; es hat das AGR-Gütesiegel erhalten, ein Qualitätsmerkmal für rückengerechte Alltagshelfer. Voraussetzung für ein aktives Büro sind Arbeitsplatzverhältnisse, die den Mitarbeitern ein Plus an Bewegung ermöglichen. Entscheidend ist, dass komplexe und spontane Positionsveränderungen zu einem festen Bestandteil des Arbeitsalltags werden.

**Bewegungsraum statt starres Büro**

Das aktive Büro fordert und fördert einen „bewegten“ Arbeitstag. Der Bewegungsraum besteht dabei aus zwei in der Höhe und Ausrichtung verstellbaren Arbeitsflächen, die jeweils rund ein Drittel kleiner sind als ein normaler Schreibtisch. Die Arbeitsfläche dient dabei nur dem gerade zu bearbeitenden Projekt. Hinzu kommt, dass Steh- und Sitzarbeitsfläche gleichberechtigt sind: Bildschirm und Tastatur sind auf beiden vorhanden und verbunden, so dass ein steter Wechsel möglich ist. Die Arbeitsflächen sollten im Winkel zueinander stehen, um den Tausch zwischen Sitzen und Stehen möglichst leicht zu machen. Im Idealfall sollte jeder neue Arbeitsschritt dazu genutzt werden, die Position zu ändern, also vom Steh- zum Sitzarbeitsplatz zu wechseln und umgekehrt. Die Ablage sollte zudem außerhalb der Griffweite positioniert sein, beispielsweise in einem Sideboard, das schafft zusätzlich Bewegung.

Um das Stehen auf harten Böden angenehmer zu gestalten und zusätzlich für leichtes Muskeltraining und Bewegung (sensomotorische Aktivierung) zu sorgen, bieten sich die AGR-zertifizierten Bodenmatten „Active Office Floor®“ mit 3D-Struktur an. Die Füße werden genauso aktiviert, wie die Muskeln und Venen in den unteren Extremitäten. Das kurbelt den Stoffwechsel an und beugt Ermüdung vor.

Dreidimensional bewegliche Sitze ermöglichen variable Positionsänderungen und nahezu unbemerkt kommt es so zu vielen gesunden Haltungswechseln. Und für alle, die ein wenig Motivation brauchen, um mehr Bewegung ins Büro zu bringen, stehen „Tracker“ zur Verfügung. Mehrere Sensoren messen per Ultraschall die Zeitspanne, die man im Sitzen oder Stehen verbringt, stellen diese grafisch auf dem Bildschirm dar und eine kleine Lampe erinnert daran, mal wieder aufzustehen.

Optional steht den Menschen, die bevorzugt im Stehen arbeiten, noch ein Stehsitz zur Verfügung. Auch dieser ist multidimensional beweglich. Darüber hinaus sorgt ein vorgeneigte Mittelsäule für eine aufrechte Haltung und einer Entlastung der Bandscheiben. Weitere Informationen unter [www.agr-ev.de/bildschirmarbeitsplaetze](http://www.agr-ev.de/bildschirmarbeitsplaetze)

**Über die AGR**

Seit über 20 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft & empfohlen“, mit dem besonders rückengerechte Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können. Weitere Informationen finden Sie online unter www.ruecken-produkte.de

**Kurz & bündig**

Wer seinen Arbeitstag aktiv gestaltet und häufig die Position wechselt, kann zahlreichen Zivilisationskrankheiten wie Diabetes Typ 2, Muskel- und Gelenkbeschwerden sowie Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems vorbeugen. Das Konzept des „aktiven Büros“ setzt genau hier an; Arbeit und Bewegung verschmelzen im Bewegungsraum miteinander. Das tut nicht nur Herz und Gefäßen gut, sondern steigert auch die Leistungsfähigkeit und beugt Rückenbeschwerden vor. Das Konzept wurde mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ausgezeichnet.