

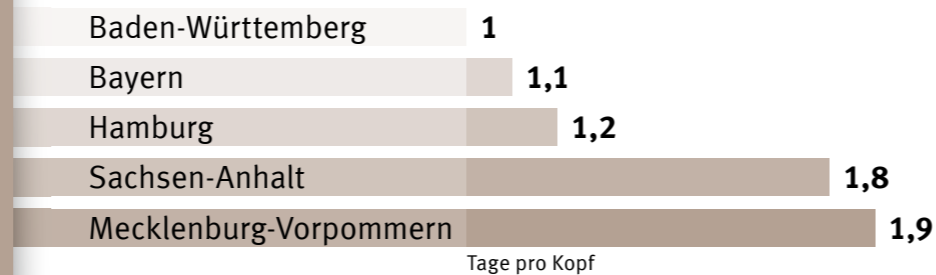


STEH AUF!

15,1 TAGE

waren
Erwerbspersonen
durchschnittlich
krankgeschrieben.

Durchschnittlich **1,3 TAGE**
aufgrund von Rückenbeschwerden

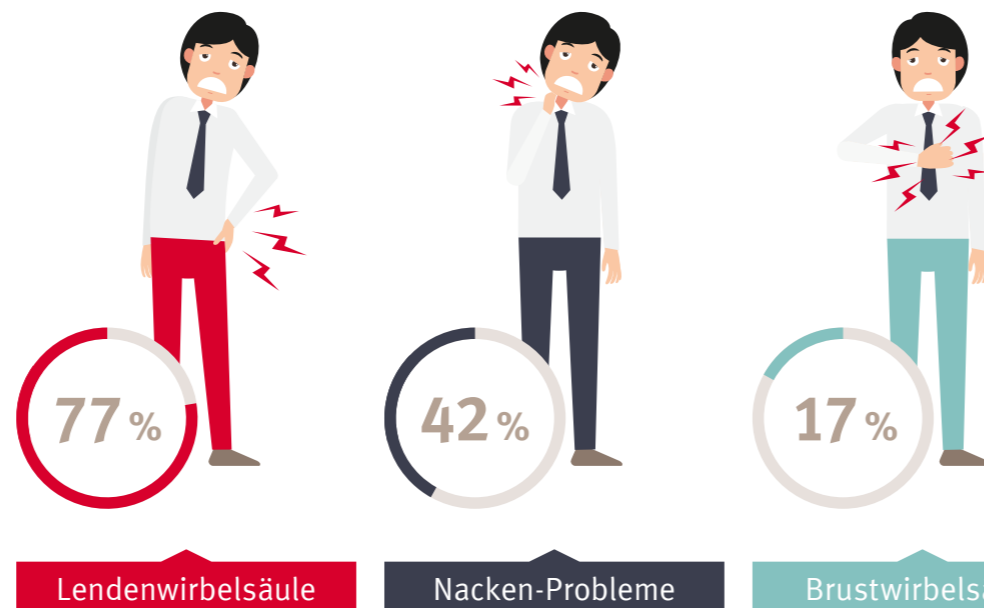


Hochgerechnet auf die 45 Millionen Erwerbstätigen
in Deutschland, sind das rückenbedingt fast

60 MIO. FEHLTAGE in 2017

Für Unternehmen heißt das:

164.000 BESCHÄFTIGTE
fehlen täglich wegen Rückenbeschwerden



Hier zwickt's!

Fast jeder Dritte
gibt Schmerzen
an mehreren
Bereichen der
Wirbelsäule an.

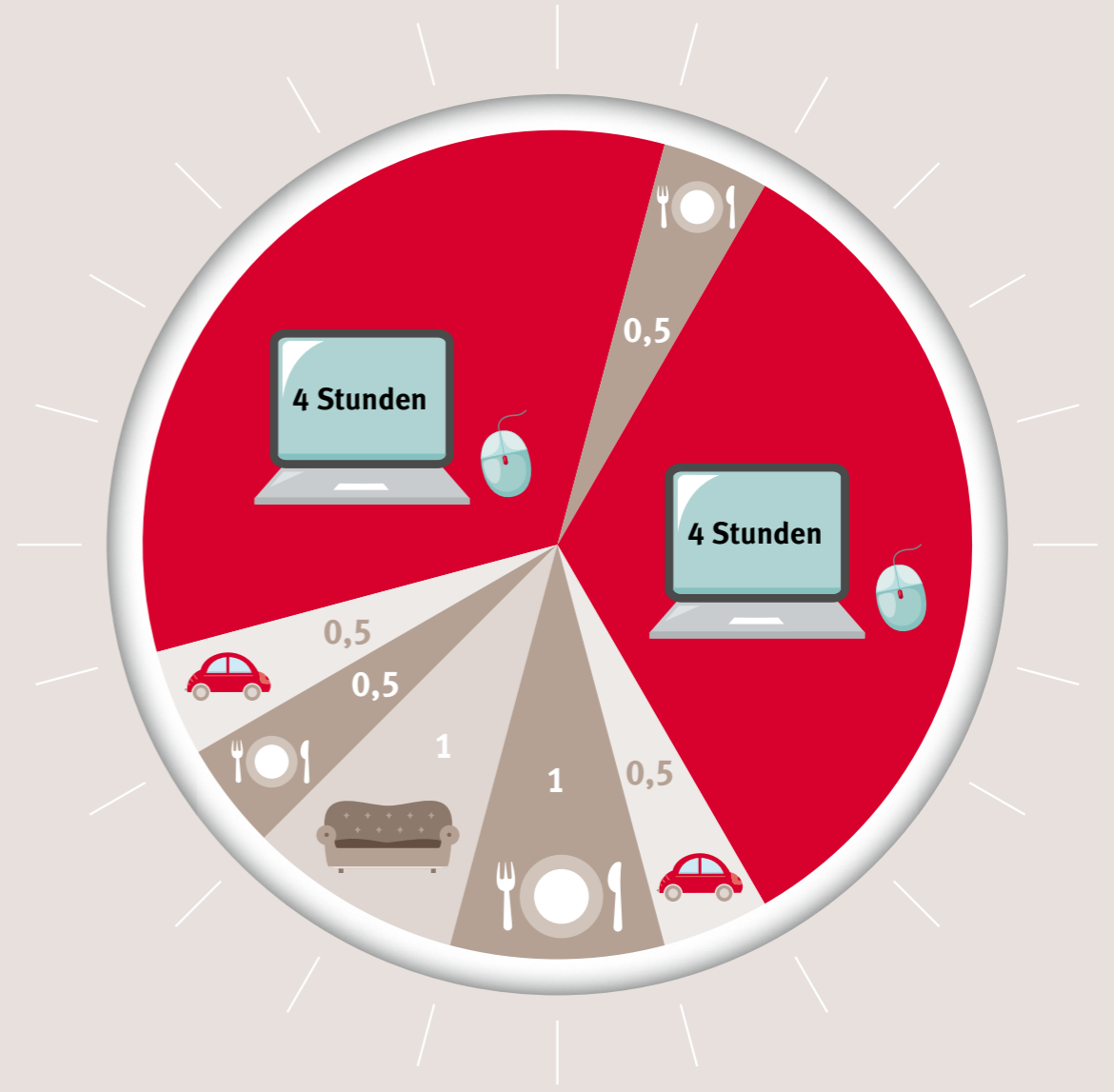


Der moderne Mensch entwickelt sich zum **BEWEGUNGS-MUFFEL**

Die Deutschen sitzen täglich im Schnitt **7,3 STUNDEN**



Reine Schreibtisch-Täter sogar bis zu **9,5 STUNDEN** und mehr.



STEH AUF!

Für mehr Aktivität am Arbeitsplatz.



BÜRO YOGA

STEH AUF!

SPAR GELD!



INVESTITION IN
SITZ-STEHTISCHE
LOHNT!

Produktionsausfälle

KOSTEN GELD



Da jeder Fehltag Kosten von mehreren hundert Euro verursachen kann, sollten Unternehmen gezielt

in betriebliches
GESUNDHEITSMANAGEMENT
investieren.

Die Investition in einen Sitz-Steh-Tisch zahlt sich schnell wieder aus und schafft auf lange Sicht einen Mehrwert für das Unternehmen.

Neben dem Hauptargument „mehr Produktivität“ ist der wohl größte Vorteil die Vermeidung von krankheitsbedingtem Arbeitsausfall.

Rein rechnerisch hat sich die Anschaffung eines Sitz-Steh-Tisches mit einer Reduktion um drei Tage Arbeitsausfall bereits amortisiert.

**INVESTITION
LOHNT!**

3 FEHLTAGE = KOSTEN FÜR 1 SITZ-STEHTISCH

Mehr Power durch RÜCKEN- FREUNDLICHE MÖBEL



STEH AUF!

Quelle: „Call Center Productivity Over 6 Months Following a Standing Desk Intervention“ (April 2016): Gregory Garrett, Department of Environmental & Occupational Health, Texas A&M Health Science Center, Texas A&M University, 109 SPH Administration Building, College Station, TX 77843-1266, USA

Stand: 10/2018 Druckfehler vorbehalten! Technische Änderungen vorbehalten!

Erhöhte Leistungsfähigkeit durch Sitz-Steh-Tische

In einer Studie* wollte man herausfinden, welchen Einfluß eine wechselnde Körperhaltung auf die Produktivität von Call-Center-Mitarbeitern hat.

Es stellte sich heraus:

Mitarbeiter sind wacher, konzentrierter und leistungsfähiger.

Angestellte, die an ihrem Schreibtisch wahlweise stehen oder sitzen konnten, schafften **46 Prozent mehr** Anrufe pro Stunde als Kollegen an „normalen“ Schreibtischen.

Dieser Effekt zeigte sich über die sechsmonatige Versuchsphase stabil.

Wer einen variablen Tisch hatte, saß im Schnitt **rund 1,6 Stunden pro Tag weniger auf dem Stuhl.**



SO STEHEN SIE RICHTIG

Entspannte Schultern - weder angespannt, noch hochgezogen.

Die Unterarme liegen ganz oder zumindest teilweise auf der Tischfläche auf.

90° – 120° Winkel zwischen Ober- und Unterarm.

Beide Füße stehen fest auf dem Boden, gleichmäßig belastet.

Frei stehen! Nicht mit dem Bauch an der Schreibtischkante anlehnen! Dabei handelt es sich um eine Schonhaltung, die nicht nur unangenehm für den Bauch ist, sondern auch für den Rücken.

Häufige Positionswechsel sind besonders gut für den Rücken.

Mehr Wohlbefinden

Die Befragung der Teilnehmer ergab außerdem, dass sich 75% der Sitz-Steh-Arbeiter körperlich wohler fühlten.

Schneller Wechsel ohne Unterbrechung

Wer am Steh-Sitz-Tisch arbeitet muss die Arbeit auch nicht unterbrechen, um sich zu bewegen.

Perspektivwechsel macht dynamischer

Wer am Steh-Sitz-Tisch arbeitet, hat automatisch einen anderen Blick (ins Büro).

Dieser Perspektivwechsel lässt dynamischer denken und somit Projekte abstrakter betrachten: es entsteht kein Tunnelblick!

