

# Inhalt

Teil I	<b>Active Office – Das Büro als Bewegungsraum</b>	1
	<b>Die Arbeit in einem konventionellen Büro</b>	3
1.1.	Der vorschriftsmäßig eingerichtete Arbeitsplatz	3
	Büroarbeit	4
	Büroeinrichtung	4
	Die Normen	6
	Höhenverstellbare Schreibtische	8
1.2.	Was passiert mit unserem Körper bei konventioneller Büroarbeit?	9
	Skelett	10
	Gelenke	10
	Muskulatur	11
	Faszien	12
	Zwerchfell	13
	Gefäße	14
	Mikrozirkulation	16
	Bindegewebe	16
	Lymphsystem	18
	Innere Organe	19
	Stoffwechsel	20
	Gleichgewichtssinn (vestibuläres System)	23
	Tiefensensibilität (Propriozeption)	24
	Allgemeine Sensorik	24
	Stressbewältigung	25
	Aufmerksamkeit/Ermüdung	25
	Verletzungsprävention	26
	Alterungsprozess	26
	Zusammenfassung	27
1.3.	Sitzen gefährdet Ihre Gesundheit!	28

SeDS sollte großes öffentliches Interesse in der Politik hervorrufen .....	31
Bequemlichkeit verkauft sich besser als Gesundheit .....	32
Sitzen ist wie eine neue Seuche .....	33
SeDS ist eine Zivilisationskrankheit .....	34
Epigenetische Anpassungen .....	34
Die Problemstellung .....	35
<b>2. Active Office – ein ganz neues Konzept .....</b>	<b>37</b>
2.1. Die Anforderungen .....	37
Evolution des Menschen – Lebensweise in der Steinzeit .....	37
Bewegung früher und heute – ein kleiner Ausflug in die jüngere Vergangenheit .....	40
Nicht jede Art von Bewegung ist gut für den Menschen .....	45
Auch der Geist braucht spontane, komplexe Bewegungen .....	47
Wie muss ein menschengerechter Arbeitsplatz aussehen? .....	48
Was bedeutet dies für die Gestaltung des Active Office? .....	49
2.2. Der Grundgedanke des Active Office .....	49
2.3. Die 11 Elemente eines Active Office .....	50
2.4. Das Organisationsprinzip des Active Office .....	51
2.5. Die Elemente im Detail .....	52
Die Arbeitsflächen .....	52
Das Orgaboard .....	54
Der Bewegungsraum .....	55
Der Active Floor .....	56
Der Arbeitsstuhl .....	57
Die Stehhilfe .....	61
Zentraler Computerblock .....	64
Die Active Office Software .....	65
Whiteboard (Option) .....	68
Kommunikationsindikator (KOMI) .....	70
Die Kreativcouch .....	74
2.6. Anordnung der einzelnen Elemente des Active Office .....	75
„Mini-Active Office“ .....	82

# Inhalt

2.7.	Ein anderes Arbeiten .....	82
	Das neue Arbeiten an der Steh- und Sitzarbeitsfläche .....	85
	Das neue Arbeiten mit dem Orgaboard .....	88
	Das neue Arbeiten im Bewegungsraum .....	90
	Umstellen der Arbeitsorganisation .....	92
	Zum Schluss: 5 Tipps zum Arbeiten im Active Office .....	95
2.8.	Was bringt das „aktive Büro“? .....	98
	Leben und Arbeiten gemäß unserem genetischen Erbe .....	99
	Der aufgeklärte, selbstverantwortlich handelnde Mitarbeiter .....	101
Teil II	<b>Enriched Environment – Büroräume als heimliche Bewegungsverführer</b> .....	103
3.	<b>Gesundheit und Bewegung</b> .....	105
3.1.	Die „Sitzträgheitsfalle“ und ihre komplexen Folgen .....	106
3.2.	Gesundheit als eine komplexe Wechselwirkungsfunktion .....	109
	Was bedeutet Komplexität? .....	109
3.3.	Alles Leben ist Bewegung .....	112
3.4.	Sind die Sinne aus der Balance, ist der Mensch aus der Balance ....	117
	Die verkannte Tiefensensibilität .....	118
3.5.	Bewegung und Kognition – nur wer sich bewegt, kann etwas bewegen .....	121
	Wirkung von moderater Bewegung auf hirnphysiologische Funktionen .....	124
4.	<b>Das „reizende Büro“</b> .....	127
	Menschliche Sinne und ihre wahren Bedürfnisse .....	131
4.1.	Der Arbeitsraum als „heimlicher Bewegungsverführer“ .....	136
4.2.	3-D-Ergonomie für lebendiges Sitzen .....	137
	„Von Kindern lernen, heißt von der Natur lernen“ .....	137
	Empirische Daten stützen das intelligente Verhalten des Körpers ....	141
4.3.	Sitzen oder Stehen – der Wechsel macht’s! .....	145
	Dynamisches Sitz-Steh-Zonenkonzept .....	146

Flächenkonzept .....	147
Zwischen Sitzen und Stehen .....	149
4.4. Schwingen Sie sich zur Höchstleistung .....	149
4.5. Hängen und Aushängen .....	151
<b>5. Verändern Sie Schritt für Schritt Ihren Lebensstil .....</b>	<b>153</b>
<b>Teil III Ernährung - Der Mensch ist, was er ist .....</b>	<b>159</b>
<b>6. Ernährung im Arbeitsalltag .....</b>	<b>161</b>
6.1. Essen im Büro .....	162
Unterzuckerung und Erschöpfung als Folge des Konsums schneller Kohlenhydrate .....	162
6.2. Essen nach der Uhr .....	166
6.3. Metabolisches Syndrom .....	167
<b>7. Wir sind, was wir essen .....</b>	<b>169</b>
7.1. Zurück in die Steinzeit .....	169
Evolution des Menschen - Zur Ernährungsweise und ihrem Einfluss .....	169
7.2. Die Aufnahme von Getreide in den Speiseplan forderte ihren Tribut .....	172
7.3. Kohlenhydrate - Fluch und Segen der Menschheit .....	177
7.4. Zucker - unsere Lieblingsdroge .....	179
Warum essen wir dann überhaupt Zucker? .....	180
7.5. Salz - selbstverständlich, aber unnötig .....	180
7.6. Milch - gut für Säuglinge .....	181
7.7. Ständiges Essen und Trinken - eine gefährliche Angewohnheit .....	183
<b>8. Essen und Trinken so, wie die Natur uns geschaffen hat -     auch im Büro .....</b>	<b>185</b>
<b>Nachwort .....</b>	<b>187</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>189</b>
<b>Index .....</b>	<b>193</b>
<b>Bildnachweis .....</b>	<b>197</b>

Teil I

# **Active Office – das Büro als Bewegungsraum**

Autor: Josef Glöckl