Wohlbefinden

Eine einjährige Studie bestätigt die Vorteile von Steh-Arbeitsplätzen

Die neue Studie „Stand Up to Work“ zeigt, dass höhenverstellbare Arbeitsplätze sowohl die Produktivität und Konzentrationsfähigkeit als auch die Gesundheit fördern.

Lesen 7 Minuten

Aus einer kürzlich veröffentlichten Arbeitsplatzstudie geht hervor, dass höhenverstellbare Schreibtische nicht nur dem Bewegungsmangel am Arbeitsplatz begegnen, sondern die Gesundheit auch außerhalb des Büros fördern. Die einjährige Studie „Stand Up to Work: Assessing the Health Impacts of Adjustable Workstations“ (Arbeiten im Stehen: Die Bewertung der gesundheitlichen Auswirkungen von höhenverstellbaren Arbeitsplätzen) vergleicht Menschen, die an höhenverstellbaren bzw. an herkömmlichen Schreibtischen arbeiten. Sie kommt dabei zu dem Ergbenis, dass höhenverstellbare Schreibtische in direktem Zusammenhang mit einer zunehmenden Produktivität, einer höheren Konzentrationsfähigkeit und einer verbesserten Gesundheit stehen.

„Was diese Studie von allen anderen Studien über Steh-Arbeitsplätze unterscheidet – und zugleich so interessant für Peer-Reviews und Veröffentlichungen macht – ist die Kombination aus dem langem Beobachtungszeitraum und der Einbeziehung ergänzender qualitativer Daten“, sagt die leitende Forscherin Dr. Elizabeth Garland, Associate Professor an der New Yorker Icahn School of Medicine at Mount Sinai. „Die meisten Studien sind bereits nach wenigen Monaten abgeschlossen, während unsere Untersuchungen ein ganzes Jahr andauerten. So konnten wir sowohl die objektiven als auch die subjektiven Gesundheitsauswirkungen durch die Nutzung von Steh-Arbeitsplätzen beurteilen: vom individuell empfundenen Stress und Wohlbefinden bis hin zu messbaren Veränderungen im Sitzverhalten.“

Zur Durchführung der Studie kooperierte Garland mit einem interdisziplinären Team von Forschern des Center for Active Design (CfAD), mit dem globalen Architektur- und Designbüro Perkins+Will sowie mit Steelcase. Perkins+Will und Steelcase übernahmen die Rolle eines Beirats und sind zugleich designierte „Champions of Fitwel“, ein vom CfAD vergebenes Zertifikat für gesunde Gebäude. Mithilfe der Fördermittel des Transform Grant der American Society of Interior Designers (ASID) Foundation wurden die Studienergebnisse im International Journal of Workplace Health Management (IJWHM) veröffentlicht.

WICHTIGE ERGEBNISSE

Weniger Sitzen
Menschen, die höhenverstellbare Schreibtische erhielten, gaben nach drei Monaten an, 17 Prozent weniger zu sitzen – dieser Trend hielt bis zum Ende der Studie nach einem Jahr an.

Verbessertes Wohlbefinden
47 Prozent der Menschen mit höhenverstellbaren Schreibtischen erlebten eine deutliche Verringerung von Beschwerden im oberen Rücken-, Schulter- oder Nackenbereich.

Einfache Nutzung
88 Prozent der Menschen mit höhenverstellbaren Schreibtischen gaben am Ende des Untersuchungszeitraums an, dass diese leicht zu bedienen waren.

Höhere Produktivität
65 Prozent der Menschen mit höhenverstellbaren Schreibtischen berichteten nach einem Jahr über eine höhere Produktivität und Konzentrationsfähigkeit. Darüber hinaus sagten sie, dass sie sich aufmerksamer, ausgeruhter, aktiver, beweglicher und tatkräftiger fühlten.

Verbesserungen außerhalb des Büros
65 Prozent der Menschen sagten, dass höhenverstellbare Schreibtische ihre Gesundheit auch außerhalb des Arbeitsplatzes positiv beeinflussten.

„Als Betreiber des Fitwel-Zertifizierungssystems beobachten wir einen ständigen Bedarf nach neuen Forschungsergebnissen und Erkenntnissen, mit denen sich ‚gesunde' Entwurfsstrategien unterstützen und vorantreiben lassen", sagt Abbie Watts, Senior Researcher am Center for Active Design. „Die Studie ‚Stand Up to Work' ist ein wichtiger Forschungsbeitrag, der unsere Initiativen für bessere Arbeitsplätze unterstützt und unser Grundlagenwissen vergrößert. Auf diese Weise hilft sie uns, die Verbindung zwischen der Gesundheit der Menschen und der Gestaltung unserer gebauten Umwelt zu stärken."

„Die Gesundheit eines jeden Unternehmens beruht auf dem Wohlbefinden seiner wichtigsten Ressource: die Mitarbeiter ", sagt Lynne Sullivan, Director des Bereichs Wellbeing Consulting bei Steelcase. „Die Studie beweist, dass höhenverstellbare Schreibtische im Büro eine wesentliche Rolle spielen, wenn es darum geht, das physische, kognitive und emotionale Wohlbefinden der Mitarbeiter zu berücksichtigen." Sich den ganzen Tag über frei bewegen zu können, verleiht ihnen vielfältige Auswahl- und Kontrollmöglichkeiten am Arbeitsplatz und verbessert zudem ihr Wohlbefinden und Engagement.

Diese neueste Studie ergänzt eine Reihe von Forschungen, die Steelcase durchgeführt hat, um jene Dimensionen des Wohlbefindens zu ermitteln, die sich durch die Gestaltung des Arbeitsumfelds beeinflussen lassen.

Eine dieser Dimensionen ist die Förderung der Vitalität am Arbeitsplatz. Das richtige Arbeitsumfeld zu schaffen, kann die Motivation und Leistungsfähigkeit der Menschen in relativ kurzer Zeit steigern. Hierfür hat Steelcase folgende Konzeptideen entwickelt:

- Gestalten Sie Arbeitsbereiche so, dass die Menschen das Maß der auf sie einwirkenden Reize selbst kontrollieren können.

- Bieten Sie leicht einstellbare Möbel, wie z.B. höhenverstellbare Schreibtische, um unterschiedlichen Körpergrößen, Bedürfnissen und Vorlieben zu entsprechen und um im Arbeitsalltag zu mehr Bewegung anzuregen.
- Sehen Sie Cafés mit einem gesunden Speisenangebot und vielfältigen Präsentationsflächen vor.
- Bringen Sie die Natur in die Innenräume: z.B. mit Terrassen, natürlicher Belichtung und Belüftung.
- Unterstützen Sie aktive und gesunde Lebensweisen, z.B. durch zentral gelegene Treppenhäuser, Fahrradabstellmöglichkeiten und Wegeverbindungen durchs Freie.

Die Konzentration auf das körperliche Wohlbefinden zählt zu den wesentlichen Planungsgrundlagen, wenn Arbeitsplätze den Menschen helfen sollen, besser denken, sich freier bewegen und sich wohler fühlen zu können. Forschungen wie „Stand Up to Work“ zeigen, dass höhenverstellbare Schreibtische bei Gestaltungskonzepten, die das ganzheitliche menschliche Wohlbefinden fördern, eine wichtige Rolle spielen.

„Für uns als forschungsorientiertes Planungsbüro, das sich für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen sowie für Nachhaltigkeit einsetzt, war die Studie ‚Stand Up to Work‘ ein besonders wichtiges Projekt“, sagt John Haymaker, Director of Research bei Perkins+Will. „Die Ergebnisse bestätigen viele unserer Entscheidungen im Bereich der Arbeitsplatzgestaltung. Zudem liefern sie jene konkreten Daten, nach denen viele auf klare Fakten fokussierte Kunden bei der Auswahl von Gestaltungslösungen suchen.“

Die Studie „Stand Up to Work“ steht ab sofort zum Download (in Englisch) bereit. Eine Zusammenfassung, die unter anderem über die Methodik und die aus den Forschungen abgeleiteten Konsequenzen informiert, ist jetzt ebenfalls verfügbar (in Englisch).