

## BAG: Das "reizende Büro"

### **Bewegung am Arbeitsplatz für mehr Gesundheit**

Die Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V. (BAG) – gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend – kümmert sich nun auch um die Gesundheit am Arbeitsplatz. Hierzu wurde das Projekt des "reizenden Büros" in Leben gerufen, bei dem auch bellicon eine große Rolle spielt.

Ziel des Projektes ist es, ein Umdenken bei den Verantwortlichen zu erreichen, so dass für mehr Bewegung am Arbeitsplatz gesorgt wird. Dies kommt nicht nur den Angestellten zugute, sondern hilft auch dem Arbeitgeber durch konzentriertere und motiviertere Mitarbeiter sowie weniger Krankheitsausfälle.

### **Auf seiner Internetseite schreibt der BAG dazu:**

»Die Büroarbeitsplatzgestaltung befindet sich in einem grundlegenden Wandel. Ein Paradigmenwechsel hinsichtlich der noch weit verbreiteten und auf traditionellem Gedankengut basierenden „Doktrin“ vom „richtigen“, dem rückschonenden Sitzen gilt es dabei zu vollziehen. *Die Spezies Mensch, die immer noch die Gene des Sammlers und Jägers in sich trägt ist nicht für längeres Sitzen geschaffen sondern für die Bewegung.*

Lust auf Sitzen – Lust auf Arbeiten? Um dieses hehre Ziel zu erreichen, setzt das „reizende Büro“ auf mehr Bewegung im Büroalltag. Es orientiert sich an den lebendigen Bedürfnissen und Erwartungen einer intelligenten Geist-Körper-Einheit. Die hier zum Tragen kommende Reizsetzung konzentriert sich auf die vestibulär-propriozeptive Sensorik (Sensomotorik). Sie ist unter anthropologischen Gesichtspunkten bedeutend und gewährleistet einen wichtigen Ausgleich zu den im heutigen (Büro-) Alltag überbelasteten optischen und akustischen Sinnesorganen. Ein Mehr an Bewegung bringt den Menschen in die Balance, weil die Sinne sich in Balance befinden.

Der Mensch ist ein **Sinnes- und Bewegungswesen**. Seine biologischen Funktionen sind seit Jahrmillionen von Jahren auf Gehen, Klettern, Hangeln sowie auf diverse Wechselhaltungen wie Liegen oder Kauern auf dem Boden trainiert. Diese Errungenschaften bürgen für optimale körperliche-geistige und psychische Funktionen - aber eben nur, solange ein Individuum regelmäßig in Bewegung bleibt. Biologische Funktionen benötigen komplexe Reize zur Eigenstärkung. Deshalb gilt es die körpereigenen Kompetenzen moderat zu fordern um sie zu fördern. Statik dagegen bedeutet Stillstand.

### **Bewege Deinen Körper und Dein Geist wird Dir folgen.**

Unsere körperliche und geistige Beweglichkeit basiert auf „Haltungswechsel“ und Bewegung. Die Körperhaltung des Menschen, und damit die sehr beweglich zueinander stehenden Körpersegmente, ist stets das aktive Produkt eines genau abgestimmten senso-neuro-muskulären Zusammenspiels. Haltung ist also mitnichten ein statischer Zustand und sollte auch nicht in einer statischen Sitz- bzw. Arbeitshaltung münden. Haltungswechsel und Bewegung zulassen und nicht verhindern ist das oberste Ziel für eine vitale Geist-Körper-Einheit.

## **Der (Arbeits-) Raum als „Bewegungsverführer“**

Räume und deren Ausstattung können ein bestimmtes Bewegungsverhalten nahe legen, Handeln unterstützen oder behindern. Das im „reizenden Büro“ zum Tragen kommende Raumkonzept setzt darauf, dass Menschen ihren unterschiedlichen, ureigenen motorischen „Fingerabdruck“ auch in der Diversifikation verschiedenster Arbeitshaltungen sowie bewegter Verhaltensweisen zum Ausdruck bringen können. Die hier aufgezeigten „Tools“ eröffnen eine größere Bewegungsvielfalt und damit die Option für variable Bewegungsmöglichkeiten.

## **Schwingen Sie sich zur Höchstleistung**

Ein Trampolin im Büro ist zuerst einmal ungewöhnlich. Der körperlich-geistige Nutzen für alle Mitarbeiter ist allerdings signifikant. Es handelt sich auch um kein klassisches Minitrampolin. Die hier zum Tragen kommenden elastischen, schwingungsempfindlichen Gummibänder ermöglichen besonders gelenkschonende, das komplexe Haltungssystem fördernde Schwungübungen. Der entscheidende Nutzen aber liegt in der hohen Stimulation unserer vestibulär-propriozeptiven Funktionen.

Es gibt heute ausreichende wissenschaftliche Erkenntnisse über die Bedeutung dieser Reizsetzung. Sie stellen eine wichtige Basis für die Hirnplastizität (Form- und Anpassungsfähigkeit des Gehirns) dar. Sie verbessern insgesamt das Stoffwechsellmilieu und sorgen im speziellen für ein besseres Anpassungs- und Verarbeitungsniveau im Gehirn. Wie Wissenschaftler in den letzten Jahren aufgrund moderner bildgebender Verfahren belegen konnten, tragen sensomotorische Reize dazu bei, dass die Hirnareale - derart komplex beansprucht - neurotrophe (nervenzellschützende) Stoffe freisetzen, wodurch die Verknüpfung und Erhaltung neuronaler Strukturen gewährleistet und der Nervenstoffwechsel gefördert wird. Dies ist die Voraussetzung für kognitive Höchstleistungen.

Also immer wieder einmal aufstehen und schwingen oder noch besser: Schwingen Sie regelmäßig während des Telefonierens.«