Zu wenig Bewegung im Homeoffice

09.06.2021, 14:49 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *PRIMA VIER Nehring Verlag GmbH*

**Die Ergebnisse der OFFICE-ROXX-Leserumfrage
„Bewegung bei der Büroarbeit 2021“**

Berlin, 9. Juni 2021. Wie halten Sie es mit der Bewegung bei der Büroarbeit? Das wollte der Büroblog OFFICE ROXX von seinen Lesern wissen. Im Auftrag der Initiative Bewegung im Büro hat er vom 17. bis 28. Mai 2021 eine Befragung durchgeführt. Die Ergebnisse sind alarmierend.

Vor über einem Jahr setzte die große Flucht ins Homeoffice ein. Nach anfänglicher Euphorie über den wegfallenden Weg zur Arbeit und die produktive Ruhe daheim zeigte sich aber bald auch die Schattenseite der Heimarbeit. Erst seit einigen Monaten werden auch explizit die Folgen des Bewegungsmangels zu Hause thematisiert. Büroarbeit steht ohnehin im Ruf, für eine Bewegungsarmut verantwortlich zu sein, die verheerende Folgen für die Gesundheit nach sich ziehen kann. Wenn dann im Homeoffice auch noch der Arbeitsweg, die Treppen und der Gang zu den Kollegen entfallen, besteht die Gefahr, dass sich noch weniger bewegt wird.

Im April 2021 wurden die Ergebnisse einer repräsentativen Forsa-Studie im Auftrag der DAK veröffentlicht: 44 Prozent der im Februar 2021 Befragten bewegen sich deutlich weniger, seit sie im Homeoffice arbeiten. Nur vier Prozent deutlich mehr als zu Zeiten der Firmenbüronutzung. Entsprechend wenig überraschend: 33 Prozent haben im Homeoffice zugenommen und 32 Prozent leiden unter mehr Rückenschmerzen als zuvor. Anfang Juni dieses Jahres zeigte eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag des Else Kröner Fresenius Zentrums für Ernährungsmedizin (EKFZ) an der TU München, dass sogar 40 Prozent der Deutschen während der Pandemie zugenommen haben – im Schnitt 5,6 Kilogramm! Und 52 Prozent bewegen sich seitdem weniger.

Schlechtes Zeugnis für die Bewegung im Allgemeinen

An der Leserumfrage „Bewegung bei der Büroarbeit 2021“ haben 723 Bürobeschäftigte aus Deutschland teilgenommen. Mit dem Anteil, den körperliche Bewegung im eigenen Leben ausmacht, waren die Befragten im Durchschnitt nur mäßig zufrieden. Im Schnitt wurde die Schulnote 3,5 erreicht, ein schlechtes Zeugnis für die Bewegung. Aber immerhin machen 45 Prozent regelmäßig mindestens zehn Minuten lange Arbeitspausen, um sich zu bewegen.

Fast zwei Drittel bewegen sich im Homeoffice weniger

Der Homeoffice-Anteil an der eigenen Büroarbeit beträgt bei den Umfrageteilnehmern im Durchschnitt 62 Prozent. Umgerechnet auf eine Fünf-Tage-Woche dürften das in der Regel drei volle Tage Heimarbeit sein.

59 Prozent der Umfrageteilnehmer bewegen sich im Homeoffice weniger als im Büro, zwölf Prozent mehr. 29 Prozent stellen keinen nennenswerten Unterschied fest oder können dies nicht einschätzen.

„Dass sich rund zwei von drei Bürobeschäftigten im Homeoffice weniger bewegen als im Firmenbüro, mag wenig überraschen und auch der Erfahrung der meisten entsprechen. Gleichwohl ist dies alarmierend, wenn man sich bewusst macht, dass bereits vor der Pandemie ein starker Bewegungsmangel bei der Büroarbeit herrschte“, so Dr. Robert Nehring, Sprecher der Initiative „Bewegung im Büro“.

Im Homeoffice wird noch mehr gesessen als im Office

Experten empfehlen seit Jahren einen Haltungsmix aus 60 Prozent Sitzen, 30 Prozent Stehen und zehn Prozent Gehen bei

der Büroarbeit. Die Umfrageteilnehmer verbringen laut eigener Aussage im Schnitt 73 Prozent ihres Homeoffice-Tages im Sitzen, elf Prozent im Stehen und sieben Prozent mit Gehen. Im Büro fällt oder fiel der Mix im Durchschnitt so aus: 65 Prozent Sitzen, 18 Prozent Stehen, neun Prozent Gehen. In Homeoffice und Office wird demnach zu viel gesessen, zu wenig gestanden und zu wenig gegangen. Daheim sieht die Bilanz deutlich schlechter aus als im Firmenbüro.

Experten sagen, dass wir insgesamt maximal 4,5 Stunden am Tag sitzen sollten. Oberhalb dieser Anzahl können wir gesundheitliche Schäden, die wir über den Tag durch das lange Sitzen angesammelt haben, nicht mehr nachträglich durch Bewegung ausgleichen. „Angesichts unserer Umfragedaten scheint diese Maximaldauer für Bürobeschäftigte vollkommen illusorisch“, kommentiert Dr. Robert Nehring.

Homeoffice-Ausstattung lässt zu wünschen übrig

Könnte die Bewegungsarmut auch auf die Ausstattung im Büro und daheim zurückzuführen sein? Die OFFICE-ROXX-Befragung scheint dies nahezulegen. Die Antworten auf die Frage „Wie ergonomisch bzw. bewegungsfördernd ist Ihr Arbeitsplatz im Homeoffice?“ ergaben im Schnitt die Schulnote 3,7. In Bezug auf den Arbeitsplatz im Büro wurde hier eine Durchschnittsnote von 2,9 erreicht. Ergonomie und Bewegungsförderung lassen demnach sehr zu wünschen übrig. Erwartungsgemäß vor allem im Homeoffice.

Im Homeoffice verfügen laut der Befragung:

- 12,8 Prozent über eine Sitz-Steh-Lösung (einen solchen Tisch, einen Tischaufsatz oder ähnlich),
- 25,9 Prozent über einen ergonomischen bzw. bewegungsfördernden Stuhl und
- 4,9 Prozent über beides.

Im Firmenbüro verfügen:

- 22,8 Prozent über eine Sitz-Steh-Lösung,
- 39,8 Prozent über einen ergonomischen bzw. bewegungsfördernden Stuhl und
- 19,8 Prozent über beides.

Demnach sind bewegungsfördernde Lösungen, insbesondere Sitz-Steh-Lösungen und Arbeitsstühle, die wenigstens über eine flexible Rückenlehne verfügen, im Homeoffice deutlich weniger verbreitet. Über beide Bewegungshelfer verfügen hier nur fünf Prozent. Im Firmenoffice liegt der entsprechende Anteil bei circa 20 Prozent. In Homeoffice und Office besteht an dieser Stelle Handlungsbedarf. Im Heimbüro ist er deutlich höher.

Jeder Vierte will in mehr Bewegung im Homeoffice investieren

Soll dieser Zustand so bleiben oder sind entsprechende Anschaffungen geplant? Auch danach wurde gefragt.

Generell haben Anschaffungen für ihr Homeoffice bereits getätigt:

- 29,7 Prozent für bis zu 500 Euro,
- 7,2 Prozent für bis zu 1.000 Euro und
- 4,8 Prozent für über 1.000 Euro.

53,8 Prozent der Befragten haben noch nicht in ihr Homeoffice investiert.

Wie aber sieht es in Bezug auf die Bewegungsförderung aus? Investitionen in eine ergonomische bzw. bewegungsfördernde Ausstattung ihres Homeoffice-Arbeitsplatzes haben geplant:

- 16,2 Prozent für bis zu 500 Euro,
- 7,9 Prozent für bis zu 1.000 Euro und
- 1,4 Prozent für über 1.000 Euro.

40,3 Prozent planen derzeit keine derartigen Investitionen.

Investitionen in die ergonomische bzw. bewegungsfördernde Ausstattung ihres Büroarbeitsplatzes sind im Vergleich dazu geplant von:

- 6,9 Prozent für bis zu 500 Euro,
- 2,4 Prozent für bis zu 1.000 Euro und
- 3,4 Prozent für über 1.000 Euro.

Bei 40,7 Prozent sind derzeit keine solchen Investitionen in den Büroarbeitsplatz vorgesehen.

Für mehr Bewegung in Office und Homeoffice

Dass jeder Vierte beabsichtigt, in eine ergonomische bzw. bewegungsfördernde Ausstattung seines Homeoffice-Arbeitsplatzes zu investieren, ist ein gutes Zeichen. Ein Schritt in die richtige Richtung. Dennoch bleibt hier großes Verbesserungspotenzial. Zusätzlich gilt es zu beachten, dass bewegungsfördernde Lösungen auch noch ihrem Zweck entsprechend genutzt werden müssen. Was nutzt eine Sitz-Steh-Lösung, wenn sie nie in die Stehhöhe gebracht wird?

„Im Homeoffice ist nicht alles eitel Sonnenschein. Das Ende der Homeoffice-Pflicht ist bei entsprechend niedrigen Inzidenzzahlen überfällig. Die Pandemie hat deutlich gezeigt, dass das Homeoffice nicht für jeden Bürobeschäftigten der bessere Arbeitsort ist. Wir müssen dahin kommen, dass jeder Einzelne vor allem da arbeiten kann, wo dies in Bezug auf seine Gesundheit, sein Wohlbefinden und seine Produktivität sowie im Einklang mit der Kultur und den Zielen des Arbeitgebers am besten möglich ist“, sagt Dr. Robert Nehring als Chefredakteur von OFFICE ROXX.

723 Teilnehmer, vor allem Büroangestellte

An der Leserumfrage „Bewegung bei der Büroarbeit 2021“ haben 723 Bürobeschäftigte aus Deutschland teilgenommen. 76,5 Prozent der Teilnehmer waren Büroangestellte. 9,3 Prozent sind Selbstständige und 6,9 Prozent gehören einer Geschäftsführung an. 11,2 Prozent arbeiten als Büroeinkäufer. Hier waren Mehrfachnennungen möglich. Das Durchschnittsalter der Befragten betrug 44 Jahre. 52 Prozent sind männlich, 48 Prozent weiblich.

Entscheidungen in Bezug auf die Büroausstattung im Firmenoffice treffen 37,4 Prozent der Befragten, Entscheidungen in Bezug auf die Ausstattung des Homeoffice 78,3 Prozent. Die Größe der Unternehmen, in denen die Umfrageteilnehmer arbeiten, wurde wie folgt angegeben: 26,6 Prozent 1–10 Beschäftigte, 25,9 Prozent 11–100, 16,2 Prozent 101–500 und 27,6 Prozent 500 und mehr Beschäftigte.

8.661 Textzeichen mit Leerzeichen

Die ausführliche Auswertung der Befragung findet sich auf hier.

Der „Blog für modernes Arbeiten“ OFFICE ROXX informiert seit 2015 als erster und einziger seiner Art über alle wichtigen Facetten moderner Büroarbeit. Er wird vom Berliner PRIMA VIER Nehring Verlag herausgegeben. In den Rubriken Bürokultur, Büroeinrichtung, Bürotechnik und Bürobedarf präsentiert das Blogger-Team Office-Workern und -Interessierten Neuigkeiten, Produktempfehlungen und -vergleiche, Gastbeiträge, Anwender- und Messeberichte, Checklisten, Tipps, Tests, Presseschauen, Rezensionen und vieles mehr. OFFICE ROXX ist eine unabhängige Plattform, die sich als Qualitätsblog mit Pep versteht.

OFFICE-ROXX.DE

Die Initiative „Bewegung im Büro“ setzt sich seit 2013 für ihr Thema ein. Das Netzwerk besteht aus Herstellern, Zulieferern, Organisationen und Medien. Es engagiert sich erfolgreich für mehr Haltungswechsel bei der Büroarbeit. Denn diese fördern nachweislich Gesundheit, Wohlbefinden, Kreativität und Produktivität.

büro-bewegung.de

Kontakt

Dr. Robert Nehring,
Chefredakteur OFFICE ROXX
Sprecher der Initiative „Bewegung im Büro“
+49 30 479071-0
RN@OFFICE-ROXX.DE

c/o PRIMA VIER Nehring Verlag GmbH
Gustav-Freytag-Straße 7
10827 Berlin

OFFICE-ROXX.DE

Gern stellen wir Ihnen passendes Bildmaterial zur Verfügung.

Bei einer Veröffentlichung freuen wir uns sehr über einen Beleg oder Hinweis.

Portrait

Der PRIMA VIER Verlag Frank Nehring ist mit seinen Printmagazinen, Onlineportalen sowie seinem Institut, das auch Veranstaltungen und Öffentlichkeitskampagnen organisiert, der führende Fachverlag im Bereich Büro.

Er deckt das gesamte Themenspektrum der Bürowelt ab: Bürokultur, Büroeinrichtung, Bürotechnik, Bürobedarf und adressiert alle relevanten Bürozielgruppen: vor allem Geschäftsführungen, gewerbliche Einkäufer, Fachhändler, Office-Professionals, Selbstständige, Architekten, Gesundheitsbeauftragte.

News-ID: 1212010 • Views: 679 (Stand: 01.11.2026)

Link zur Pressemitteilung:
https://www.openpr.de/news/1212010/Zu-wenig-Bewegung-im-Homeoffice.html