

Inhalt

Teil I Active Office – das Büro als Bewegungsraum	1
1. Die Arbeit in einem konventionellen Büro	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
2. Active Office – ein ganz neues Konzept	37
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	Enriched Environment – Büroräume als heimliche Bewegungsverführer	103
3.	Gesundheit und Bewegung	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.	Das „reizende Büro“	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
5. Verändern Sie Schritt für Schritt Ihren Lebensstil	153
Teil III Ernährung – Der Mensch ist, was er isst	159
6. Ernährung im Arbeitsalltag	161
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
7. Wir sind, was wir essen	169
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
8. Essen und Trinken so, wie die Natur uns geschaffen hat – auch im Büro	187
Nachwort	189
Literaturverzeichnis	191
Index	195