

# PRESSEMITTEILUNG

Ihr Ansprechpartner für Pressefragen:  
Christian Renner  
Telefon 06043-965569  
[Christian.Renner@linak.de](mailto:Christian.Renner@linak.de)

## Motiviert für besseres Arbeiten

Kann man Menschen dazu motivieren, Ihren elektrisch höhenverstellbaren Schreibtisch intensiver zu nutzen, um besser und gesünder zu arbeiten? Ja, man kann. Das hat eine Studie belegt, die in den neuen Büroräumen von Diamant Software in Bielefeld durchgeführt wurde. Initiiert wurde die Studie von LINAK, Hersteller von elektrischen Hubsäulen für höhenverstellbare Arbeitsplätze. Einige Arbeitsplätze bei Diamant Software wurden mit dem neuen Bedienelement DPG von LINAK ausgestattet. Vier Komponenten sollten die Mitarbeiter motivieren, den Tisch mehr zu nutzen: Zum einen das intuitive Design des Bedienelements, das ohne Tasten auskommt und eine Bedienung nur durch Kippen und Drücken zulässt. Zum anderen die drei unterschiedlichen Möglichkeiten für eine Erinnerungsfunktion: direkt im Bedienelement integriert mit einer blinkenden Lichtleiste als Erinnerung, als Pop-up auf dem eigenen Rechner oder als Push-Nachricht auf dem Handy. Das Ergebnis spricht für sich. Die Mehrnutzung der Schreibtische lag bei 74 Prozent.

„Sitzen ist das neue Rauchen“ – dieser Satz geisterte in den vergangenen Monaten immer wieder viele Artikel in Zeitungen und im Web. Und tatsächlich sitzen wir zu viel, was extrem ungesund ist. Schreibtische, die sich auf Knopfdruck elektrisch in der Höhe verstellen lassen, sind in den deutschen Büros schon fast zum Standard geworden. Höhenverstellbare Arbeitsplätze sind ein probates Mittel, um gesundheitlichen Problemen entgegenzuwirken. Die spezielle Herausforderung in den Unternehmen ist jedoch, Mitarbeiter zu motivieren, diese Funktion zu nutzen. Nicht selten

sieht man in den deutschen Büros, dass die Menschen nur sitzen und kaum einer steht. Bequemlichkeit und Vergesslichkeit sind die zwei Gründe, die immer wieder genannt werden, bei der Frage, warum sie ihren höhenverstellbaren Tisch nicht nutzen.

LINAK hat sich als Hersteller von elektrischen Hubsäulen Gedanken über dieses Problem gemacht und ein neues Bedienelement für höhenverstellbare Schreibtische entwickelt. Der Nutzer kann individuell einstellen, wie oft er im Stehen arbeiten möchte. Software und App lassen sich über Bluetooth mit dem DPG verbinden. Bei der Software ist auch eine Verbindung über ein USB-Kabel möglich.

Der Feldtest sollte klären, inwieweit das Bedienelement DPG und die Motivationssoftware die Mitarbeiter veranlasst, die Höhenverstellung öfter zu nutzen. Die Studie wurde durch das IGR Institut für Gesundheit und Ergonomie aus Nürnberg durchgeführt. „Sitzenbleiben war schon in der Schule kein Vorteil. Im Büro könnte man das gleiche sagen. Unsere Wirbelsäule und unsere Muskulatur brauchen Bewegung, um gesund und stark zu bleiben. Unsere tägliche Arbeit findet aber heute bewegungsarm und meistens im Sitzen statt“, erläutert Ralf Eisele vom IGR. Untersucht wurden 40 Büroarbeitskräfte, die an 40 elektrisch höhenverstellbaren Schreibtischen arbeiten. Bei 20 Tischen wurde das neue DPG montiert und die entsprechende Software eingerichtet. Um die Ergebnisse zu erhalten, wurde die Software durch eine Trackingfunktion erweitert. Dadurch war es möglich, die Häufigkeit der Hubbewegungen monatlich auszulesen. Nach einem Untersuchungszeitraum von drei Monaten wurden die Nutzung bzw. die Häufigkeit der Höhenverstellung miteinander verglichen. Beides wurde entsprechend dokumentiert und ausgewertet. Neben dem Auslesen der Steuerungen wurden zusätzlich die Probanden nach ihren Erfahrungen gefragt.

„Auf jeden Fall hat das Spaß gemacht. Meine Kollegin hatte diese Software nicht installiert gehabt. Mit ihr habe ich auch zwischenzeitlich getauscht, um zu sehen wie es mit dem anderen Bedienelement ohne Motivationstool ist. Und da möchte ich auf keinen Fall tauschen“, berichtet Christina Milenkovic, Mitarbeiterin bei Diamant Software. Auch andere Mitarbeiter bestätigen, dass Sie ihr Arbeitsverhalten durch die Erinnerungssoftware geändert haben. Klaus Artmeyer, Vertriebsmitarbeiter bei Diamant Software sagt: „Vorher war immer der innere Schweinehund, der immer

dagegensprach: „ich steh nicht auf, ich sitze und hänge lieber im Sessel. Und das hat sich signifikant geändert.“

75 Prozent der Teilnehmer haben sich durch die Software erinnern lassen, abwechselnd im Stehen und Sitzen zu arbeiten. Die deutliche Mehrheit der Nutzer mit Motivationssoftware gab an, seit der Studie mehr Wechsel zwischen Stehen und Sitzen zu haben bzw. öfter im Stehen zu arbeiten. Am Schluss der Studie gaben die Nutzer der Tische mit Motivationssoftware an, erheblich länger täglich im Stehen zu arbeiten.

Das IGR-Institut kommt zu folgendem Schluss: „Es bleibt festzustellen, dass der positive Effekt der Motivationssoftware nachhaltig wirksam sein wird. D.h., die verstärkte Nutzung der Höhenverstellung wird sich durch den Einfluss der Motivationssoftware auf einem klar höheren Niveau als bei den Teilnehmern ohne Software stabilisieren. Zudem wird das Bewusstsein bei den Nutzern mit zunehmender Wiederholung der Sitz-Stehwechsel positiv beeinflusst, diesen automatisch in das eigene Verhaltensrepertoire aufzunehmen.“

Mehr unter [bewegtes-arbeiten.de](http://bewegtes-arbeiten.de)