

## Warum höhenverstellbarer Schreibtische die Produktivität verbessern

Schon mal den Spruch „Sesshaft gleich Rauchen“ gehört? Das ist kein Slogan ohne wissenschaftliche Grundlage. In seiner Studie zur Thermogenesis of Non-Exercise Behavior (NEAT) untersuchte Dr. James Levine die negativen Auswirkungen des modernen Bürolebensstils „13 Stunden sitzen, 8 Stunden schlafen und 3 Stunden bewegen“ auf unseren Körper.

<https://www.vernalspace.de/collections/hoehenverstellbarer-schreibtisch>

<https://www.vernalspace.de>

<https://www.vernalspace.de/products/l-elektrisch-hoehenverstellbarer-eckschreibtisch>

Wir sitzen auf dem Weg zur Arbeit, im Büro, beim Mittagessen und bei allen möglichen alltäglichen Aktivitäten. Dr. Levine bemerkte, dass diese ganze Sitzzeit mit einer Vielzahl von ernsthaften Gesundheitsproblemen, einschließlich Fettleibigkeit, in Verbindung gebracht wurde.

<https://www.vernalspace.de/blogs/important-1/computertisch-hoehenverstellbar>

<https://www.vernalspace.de/blogs/news/vernal-hoehenverstellbarer-schreibtisch-gestell>

<https://www.vernalspace.de/collections/ergonomischer-buerostuhl>

Warum aufpassen?

Die Produktivität der Mitarbeiter steht in direktem Zusammenhang mit ihrer körperlichen und geistigen Gesundheit. Mitarbeiter, die nicht fit genug sind, sind weniger produktiv, nehmen sich länger frei, haben eine schlechtere Arbeitsqualität und sind am Ende möglicherweise erschöpft und können nicht mehr weiterarbeiten. Eine Lösung für dieses Problem ist die Verwendung eines höhenverstellbaren Schreibtisch. Dies ist keine Erfindung der Neuzeit: Sir Winston Churchill und Thomas Jefferson verwendeten Sitz-Steh-Schreibtische in ihrem täglichen Leben.

Wenn Sie ein Arbeitgeber oder Arbeitnehmer sind, der die meiste Zeit an Ihrem Arbeitsplatz verbringt, finden Sie hier eine Aufschlüsselung dessen, was ein Vernal höhenverstellbarer Schreibtisch leisten kann und wie er Ihnen und Ihrem Unternehmen zugute kommen kann.

Was sind die Vorteile für Mitarbeiter?

?Bleiben Sie in Form: Eine Studie von O’Sullivan zeigte, dass stehende Posen die Muskelaktivität erhöhen und mehr Kalorien verbrennen. Die Texas A&M University School of Public Health fand heraus, dass die Studienteilnehmer eine 75-prozentige Verringerung der körperlichen Beschwerden erlebten, nachdem sie sechs Monate lang ein höhenverstellbarer Eckschreibtisch hatten.

?Verbesserte Gesundheit: Es ist bekannt, dass das Sitzen bei der Arbeit das Risiko für Herzerkrankungen sowie Rückenschmerzen, Fettleibigkeit und Diabetes erhöht. Laut Dr. Emmanuel Stamatakis war das Risiko eines vorzeitigen Todes bei Personen, die ein Stehbüro nutzten, um 32 Prozent geringer als bei Personen, deren tägliche Arbeit vom Sitzen dominiert wurde. Langes Verharren in einer festen Position schadet der Gesundheit und kann auf Dauer auch die körperliche Belastung erhöhen. Sie brauchen den besten ergonomischen Bürostuhl.

?Gesteigerte Produktivität: Eine Studie der Texas A&M University ergab, dass Mitarbeiter, die auf L-förmige höhenverstellbare Schreibtische umsteigen, ihre Produktivität um bis zu 46 % steigern können. Die Forscher testeten die Produktivität von zwei Callcenter-Mitarbeitern über einen Zeitraum von sechs Monaten und stellten fest, dass Mitarbeiter, die kleine höhenverstellbare Schreibtische verwendeten, deutlich produktiver waren.

Was sind die Vorteile für Arbeitgeber?

Um zu testen, wie sich ein verstellbarer Schreibtisch mit Schubladen auf ihre Arbeitsleistung auswirkt, hat eine Gruppe von Mitarbeitern des lettischen Internetunternehmens Draugiem Group eine App entwickelt, die aufzeichnet, wie viel Zeit und Effizienz sie im Sitzen und Stehen verbringen. Der Unterschied war deutlich: Ihre Produktivität stieg im Stehen um 10 %.

Das wirft uns eine Millionen-Dollar-Frage auf: Warum passiert das?

?Erhöhter Fokus: Menschen haben herausgefunden, dass Stehen nicht gut für Multitasking ist, vielleicht, weil stehende Posen automatisch ein Gefühl der Dringlichkeit erzeugen. Dies beweist weiter, dass das Sitzen bei der Arbeit eher abgelenkt ist als das

Stehen, z. B. wenn man die Arbeit liegen lässt, um im Internet zu surfen und E-Mails zu checken.

?Kräftigere Energie: Die Probanden sagten, dass längeres Stehen hilft, das Energieniveau zu stabilisieren, und dass es nicht leicht ist, nach einem Arbeitstag müde zu werden, und dass Sie nicht jeden Nachmittag Energie verlieren.

?Höhere Moral: Es wurde beobachtet, dass Mitarbeiter Unternehmen, die Stehspieltische anbieten, als ernsthaft um ihre körperliche und geistige Gesundheit besorgt wahrnehmen. Dies hilft, die Arbeitsmoral der Mitarbeiter zu verbessern, was wiederum die Produktivität erhöht.

Wer nutzt höhenverstellbarer Schreibtisch oder höhenverstellbarer Schreibtisch gestell?

Namhafte Technologieunternehmen wie Google, Facebook und Twitter verwenden jetzt computertisch höhenverstellbar in ihren Büros. Es verbessert nicht nur die Gesundheit der Mitarbeiter, sondern auch ihre Büroeffizienz.

Sie können doch nicht die ganze Zeit rumstehen, oder?

Moderne Steharbeitsplätze lassen sich problemlos auf traditionelle Schreibtische umstellen, sodass Mitarbeiter die Vorteile beider Arbeitsweisen genießen können.

Wie kann ich Änderungen vornehmen?

Wenn Sie der Meinung sind, dass Ihr Unternehmen in Zukunft höhenverstellbarer Schreibtische einführen sollte, stellt sich die Frage: Wie kann man diese neue Art von Schreibtischen in den Büroräumen implementieren?

Hier sind ein paar Eckdaten:

1. Stellen Sie zunächst ein paar höhenverstellbarer Schreibtische in einem Breakout-Bereich oder Gemeinschaftsbereich auf und beobachten Sie, wie Ihre Mitarbeiter darauf reagieren.

3. Das Aufstellen einiger höhenverstellbarer Schreibtische im Konferenzraum hilft bei langfristigen freien Diskussionen (wenn die Besprechungszeit zu lang ist, werden Raucher ängstlich, weil sie nicht rauchen können, die Verwendung eines höhenverstellbarer Schreibtischs kann ihre Angst erheblich lindern) Es ist richtig im Büro Führen Sie eine einfache Untersuchung vorhandener Computer-Stehtische durch, um herauszufinden, wie die Mitarbeiter auf diese neue Lösung reagieren. Reagieren Sie schnell auf Bedenken der Mitarbeiter und informieren Sie die Mitarbeiter über die Gesundheits- und Produktivitätsvorteile dieses Schreibtischs, um die Akzeptanz der Mitarbeiter zu fördern.

4. Fügen Sie dem Büro nach und nach weitere höhenverstellbarer Schreibtische für den persönlichen Gebrauch durch die Mitarbeiter hinzu. Eine kostengünstige Möglichkeit zur Umrüstung besteht darin, einen vorhandenen Schreibtisch mit einem Umrüstwerkzeug in einen verstellbaren Schreibtisch umzuwandeln.

Arten von höhenverstellbarer Schreibtischen Verfügbar:

Es gibt zwei Arten von verstellbaren Schreibtischen, einen, der ein mechanisches System verwendet, und einen, der einen elektrischen Modus verwendet. Ersteres muss manuell eingestellt werden, was jeden Tag neu eingestellt werden kann, was mühsamer ist, während letzteres durch Drücken einer Taste eingestellt werden kann. Eine weitere kostengünstige Option ist ein Laptop- oder Monitorständer.

Zusätzlich zu den Kosten für die Anschaffung von Schreibtischen sollten Entscheidungsträger oder HR-Teams die sichtbaren und unsichtbaren langfristigen Vorteile für das Unternehmen und die Mitarbeiter berücksichtigen, wenn sie die Auswirkungen einer Büroumgebung bewerten, die das Arbeiten im Stehen unterstützt.

Unternehmen sollten es ihren Mitarbeitern ermöglichen, sich schrittweise daran zu gewöhnen, den größten Teil des Tages im Stehen zu arbeiten, um sicherzustellen, dass sie es schließlich akzeptieren und sich nicht darüber ärgern können. Wenn sich eine Büroeinrichtung ändert, hängen die Reaktionen der Mitarbeiter von ihren persönlichen Vorlieben ab. Daher ist es wichtig, die Mitarbeiter während der Planungsphase zu konsultieren, um zu verstehen, welche Funktionen und Merkmale für sie am besten geeignet sind.