

WORK & MOVE™

GRUNDLAGEN & VORTEILE





 BAKKER ELKHUIZEN

Inhalt

Trends & Entwicklungen	p. 3
Wissenschaftliche Grundlagen	p. 6
Einzigartige Aspekte WORK & MOVE™	p. 8
WORK & MOVE für Ihr Unternehmen	p.11
Über BakkerElkhuisen	p.12
Quellen	p.13

Trends & Entwicklungen

Unsere Arbeitsform hat sich im Laufe der Zeit stark verändert. Technologische Entwicklungen haben einen großen Teil unserer physischen Tätigkeiten übernommen. Ein großer Teil der Bevölkerung arbeitet daher nicht mehr körperlich, sondern hauptsächlich mit Wissensarbeit. Und wir führen diese Tätigkeiten vor allem und für lange Dauer hinter einem Bildschirm im Sitzen aus.

Der niederländische Arbeitnehmer arbeitet z.B. durchschnittlich vier Stunden pro Tag am Bildschirm. So stellt man anhand der „Nationalen Umfrage zu den Arbeitsbedingungen“ von TNO und CBS im Jahre 2017 fest. 39 % der niederländischen Erwerbsbevölkerung verbringen sogar mindestens sechs Stunden hinter einem Bildschirm.

Trotz abschreckender Berichte in den Medien bezüglich der negativen Auswirkungen von langem Sitzen, verbringen wir doch immer mehr Zeit hinter unseren Bildschirmen.

Bis zu 42 % der arbeitenden Niederländer verbringt mehr als 10 Stunden pro Arbeitstag im Sitzen. Darunter fallen zwar auch Freizeit und Pendelzeit, aber es bleibt einfach eine sehr lange Zeit. Zu viel, denn Körper und Geist sind nicht für so viel Sitzen gemacht.

Folgen eines Lebens im Sitzen

Ein sedentärer Lebensstil oder ein Leben im Sitzen kann zu schweren körperlichen und geistigen Erkrankungen führen: Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und Krebs. Dafür gibt es viele Belege in Form von epidemiologischen Studien (Van Uffelen 2011, Samitz 2011, Teychenne 2010).



Darüber hinaus wirkt sich unsere reduzierte tägliche körperliche Aktivität auch negativ auf unsere Konzentration sowie Leistungsfähigkeit aus und das fördert wiederum Burn-out-Symptome und Angststörungen (Lindwall et al. 2014).

Verbindung zu Stress und Leistung am Arbeitsplatz

Unser Hormonsystem wird durch den Hippocampus reguliert. Dieser Gehirnbereich ist wichtig für die Regulierung von Emotionen sowie essentiell für Gedächtnisprozesse und das Lernen. Bei langfristigem Stress kommt es zu einem erhöhten Cortisolspiegel in unserem Blut. Das kann den Hippocampus schädigen und schrumpfen lassen. Wenn der Hippocampus schrumpft, nimmt die hemmende Wirkung auf den Stress ab.

Eine Dauerbelastung führt daher zu noch mehr Stress. Das Kurzzeitgedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit werden beeinträchtigt und es können depressive Symptome sowie Angstbeschwerden auftreten. Diese Phänomene sind oft bei Menschen mit einem Burn-Out zu beobachten.



Bewegung bringt Verbesserung

Glücklicherweise ist die Schrumpfung des Hippocampus reversibel. Regelmäßige intensive Bewegung reduziert die durch Stress entstandenen Folgen wieder.

Kurz mal einen Blick auf unseren Kopf geworfen... durch Stress ist dieser resistent gegen Endorphine und das neuronale Wachstumshormon (BDNF). Wir brauchen diese Substanzen, um neue Nervenzellen im Hippocampus zu bilden. Z.B. ist BDNF (Brain-derived neurotrophic factor = „Vom Gehirn stammender neurotropher Faktor“) essentiell, damit Gehirnprozesse wie Gedächtnis, Lernfähigkeit und Emotionsregulation reibungslos funktionieren.

Indem wir uns einfach mehr bewegen, können wir unser Stressniveau besser kontrollieren. Endorphine sowie BDNF können dann ihre Arbeit machen. Dadurch können wir unseren Gemütszustand auf einem besseren Niveau halten und funktioniert unser Gehirn besser.

Verantwortung des Arbeitnehmers oder Arbeitgebers?

An Arbeitsplätzen ist es immer noch immer die Norm, stundenlang zu sitzen. Und das, obwohl es für die Leistungsfähigkeit sowie die körperliche und geistige Gesundheit der Mitarbeiter viel besser ist, sich regelmäßig zu bewegen. Hilft es dann, wenn ein Arbeitnehmer in seiner oder ihrer Freizeit regelmäßig Sport treibt und aktiv ist? Nein, dies erweist sich als unzureichend, um den negativen Folgen des langen Sitzen am Arbeitsplatz entgegenzuwirken (van der Ploeg et al., 2012).

Arbeitnehmer können daher nicht (allein) dafür sorgen, dass sie fit, stressfrei und optimal produktiv bleiben. Wenn es um das Verhalten am Arbeitsplatz geht, müssen die Arbeitgeber „mit einspringen“. Die derzeitige Organisation unserer Aktivitäten und Arbeitsplätze, bei denen es wenig oder gar keine Bewegung gibt, hat zu viele negative Auswirkungen, um sie noch länger zu ignorieren. Es muss – und kann – anders gehandhabt werden!

Vitalität als attraktive Arbeitsbedingung

Arbeitnehmer achten beim Arbeitgeber auch auf die Arbeitsbedingungen. Die NGA HR Global Pay Optimization Survey (2017) zeigt, was sich Mitarbeiter hinsichtlich ihrer Arbeitsbedingungen wünschen. Auf einem deutlichen dritten Platz rangieren da Investitionen in das Wohlergehen der Mitarbeiter. Arbeitgeber sind daher gut beraten, einen Vitalitätsplan parat zu haben, wenn sie notwendige Mitarbeiter gewinnen wollen.

Genügend Unternehmen tun etwas für die Vitalität, wie z.B. eine Yoga-Viertelstunde, Laufsessions, Kettlebell-Training und stellen einen Meditationsraum zur Verfügung. Das Problem bei dieser Art von Initiativen ist jedoch, dass immer die gleiche Gruppe von Mitarbeitern mitmacht, nämlich diejenigen, die bereits sportlich und gesundheitsbewusst sind. Die Herausforderung besteht daher darin, Maßnahmen umzusetzen, die für alle Arbeitnehmer attraktiv, leicht zugänglich und effektiv sind.

Einladung, sich mehr zu bewegen

Wie können Sie alle Mitarbeiter zu mehr Bewegung animieren? Dies kann durch Nudging geschehen, eine Technik, bei der man die Nutzer eines Raumes dazu animiert, eine gesunde Wahl zu treffen. Fügen Sie beispielsweise ein Spielelement zur Treppe hinzu, damit Arbeitnehmer eher die Treppe statt des Aufzugs nehmen.

Durch einen einfach zugänglichen Impuls durch Nudging entscheiden sich Mitarbeiter unbewusst für die aktivere Variante. Dies erfordert oft wenig Motivation und Ausdauer, und neue, gesündere Verhaltensmuster entwickeln sich so „wie selbstverständlich“. Mitarbeiter, die an einem Bildschirm arbeiten, können über die Software auf eine zugängliche, aber vor allem effiziente Weise animiert werden.

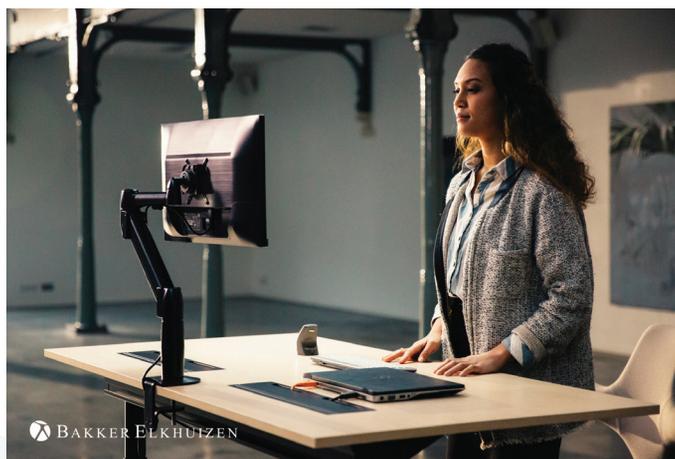
Philosophie hinter WORK & MOVE™

Bei BakkerElkhuizen glauben wir, dass langfristig gleichbleibende Konzentrationsfähigkeit ein Mythos ist und dass langfristiges Sitzen die Ursache für viele gesundheitliche Probleme ist. Wenn ein Arbeitgeber von einem Arbeitnehmer erwartet, dass er sich sowohl konzentriert als auch lange Zeit im Sitzen verbringt, lässt sich feststellen, dass dies sowohl kurz- als auch langfristig negative Auswirkungen hat. Mehr Fehler, weniger Produktivität, weniger Konzentration, weniger Kreativität, häufigere Beschwerden infolge von Überanstrengung und eine höhere Fehlzeitenrate.

Wir wissen, dass Arbeitnehmer in der Lage sein müssen, ihre Batterien regelmäßig aufzuladen. BakkerElkhuizen engagiert sich daher für ein innovatives Programm zur Verhaltensänderung. Ein intelligentes Software-Tool, das mit Hilfe von dynamischen „Nudges“ Ihren Mitarbeiter zum Bewegen animiert, für das Abwechseln von Sitz- und Stehmomenten sorgt und kognitive Boxenstopps einplant. Das Tool nennt sich WORK & MOVE™.

Mit WORK & MOVE™ arbeiten Mitarbeiter gezielter und können länger vital und dauerhaft einsetzbar bleiben. Weitere Vorteile dieser Software sind:

- 1) Die Möglichkeit, das gesamte Unternehmen (auf einen Schlag) zu erreichen;
- 2) Der einzelne Mitarbeiter kann den digitalen Coach gemäß seinen eigenen Wünschen und Bedürfnissen einstellen.



Wissenschaftliche Grundlage WORK & MOVE

Eine schöne Metapher für einen intelligenteren Rhythmus am Arbeitsplatz ist die Taktik, die sie beim amerikanischen „Indy Car Racing“ anwenden. Anfang der 1980er Jahre wurde dort der „strategische Boxenstopp“ eingeführt. Durch das zwischenzeitliche „Aufladen“ in der Boxengasse konnte ein Fahrer eine schnellere Endzeit erreichen als Fahrer, die weniger Boxenstopps einlegten. Dasselbe trifft auf Leistungen im Büro zu. Wenn Mitarbeiter ihren Arbeitstag ohne Boxenstopp durchziehen, verschleißten ihre metaphorischen Reifen schneller und der Tank ist vor dem Ende des Rennens schon leer.

The Rhythm of Great Performance

Während einer renommierten Studie im Jahre 1993 entdeckte Ericsson (Ericsson et al., 1993), dass die besten Geiger in der Studiengruppe alle auf die gleiche Weise ausgebildet wurden. Am Morgen übten sie dreimal für 90 Minuten, mit einer Pause zwischen den einzelnen Übungsblocks. Am Nachmittag machten sie regelmäßig ein Nickerchen von 20-30 Minuten. Wissenschaftler haben diesen Rhythmus auch bei anderen Top-Performern – Musikern, Athleten, Schachspielern und Schriftstellern – angetroffen (Plimpton, 1977). Ericsson nannte dieses Prinzip „The Rhythm of Great Performance“.

„The Rhythm of Performance“ scheint auch bei Computerarbeit zu existieren. Schon nach 20 Minuten kontinuierlicher Arbeit kann das Gehirn nicht mehr alle verfügbaren Informationen für eine Aufgabe nutzen. Nach einer Stunde kontinuierlicher Arbeit nimmt die Tippgeschwindigkeit ab und die Zahl der Tippfehler steigt. Darüber hinaus zeigen am Bildschirm tätige Arbeitnehmer ineffizientes Verhalten und werden weniger flexibel bei

„The Rhythm of Performance“ scheint auch bei Computerarbeit zu existieren. Schon nach 20 Minuten kontinuierlicher Arbeit kann das Gehirn nicht mehr alle verfügbaren Informationen für eine Aufgabe nutzen. Nach einer Stunde kontinuierlicher Arbeit nimmt die Tippgeschwindigkeit ab und die Zahl der Tippfehler steigt

der Bewältigung und der Lösung von Problemen (Boksem et al., 2005 und Lorist et al., 2000, 2005).

Die Wirkung von Boxenstopps

Die Draugiem Group hat „The Rhythm of Performance“ mit ihrer eigenen Zeiterfassungssoftware untersucht. Die produktivsten am Computer arbeitenden Arbeitnehmer in der Testgruppe arbeiten in Blöcken von 52 Minuten, machen dann einen Boxenstopp für 17 Minuten bevor sie einen neuen Block starten. Der gemeinsame Nenner dieser überaus Produktiven ist das hohe Maß an zielgerichteter Arbeit. Das Geheimnis der hohen Produktivität liegt also nicht in längeren Arbeitszeiten, sondern im intelligenteren Arbeiten mit häufigen Boxenstopps.

Entspannung, Sozialisation und kognitive Boxenstopps waren demzufolge mit einem positiveren Gemütszustand verbunden und dieser erwies sich als prädiktiv für die Vertriebsleistung.

Kim, Headrick & Park (2018) untersuchten den Effekt von Boxenstopps auf die Arbeitsleistung von Call-Center-Mitarbeitern. Die Forscher fragten 70 Mitarbeiter zwei Wochen lang nach ihrem Gemütszustand an diesem Tag und verglichen ihn mit ihrer Vertriebsleistung. Entspannung, Sozialisation und kognitive Boxenstopps waren demzufolge mit einem positiveren Gemütszustand verbunden und dieser erwies sich als prädiktiv für die Vertriebsleistung. Die auf die Nahrungsaufnahme ausgerichteten Boxenstopps hatten keine nennenswerten Auswirkungen.



Van den Heuvel et al. (2002) und Hedge & Evans (2001) entdeckten positive Effekte, wenn jemand regelmäßig eine Aktivität ändert (ausgelöst durch ein Pop-up-Signal): eine Zunahme der Tippgeschwindigkeit, eine Zunahme (11,3 %) der Lesegeschwindigkeit, eine Verringerung der Tippfehlerzahl und weniger Mausfehler (-2,4 %). Die Wissenschaftler belegten sogar, dass die Testpersonen eine Viertelstunde Arbeitszeit pro Tag einsparen können.

WORK & MOVE hilft Ihnen, einen Rhythmus zu finden

Der ultimative Rhythmus für eine gute Leistung scheint von der Aufgabe und dem Einzelnen abhängig zu sein, obwohl es einen starken Hinweis darauf gibt, dass Produktivität und Gemütszustand optimal sind, wenn eine Person nicht mehr als 1,5 Stunden hintereinander arbeitet sowie regelmäßige Boxenstopps einlegt. Vor allem am Bildschirm arbeitenden Büroangestellten wird empfohlen, mindestens zwei Stunden täglich zu stehen und dabei leichte Tätigkeiten auszuführen (Buckley et al., 2015). Aber wie organisiert man das?

Die Verwendung von Software zur Steuerung eines anderen Verhaltens ist ein bewährter und effektiver Weg. Studien (JKL.7, 2017) haben belegt, dass die Erinnerungen an den Wechsel zwischen Sitzen und Stehen eine Verdoppelung der Stehzeit von 36,6 auf 79 Minuten pro Tag bewirken kann. Andere Studien (Slijper, 2007) zeigen auch, dass mittels Software die Einhaltung der Boxenstopp-Richtlinien von 25 % auf nicht geringer als 57 % erhöht wird.

Ein „nudge“ mittels Software hat sich als effektiv erwiesen, um einen “Rhythm of Performance” zu steuern.

Einzigartige Aspekte WORK & MOVE™

WORK & MOVE™ ist ein persönlicher Coach, der für einen ausreichenden Wechsel zwischen konzentrierter Bildschirmarbeit sowie mentaler und physischer Bewegung sorgt. Ausgehend von den persönlichen Bedürfnissen empfiehlt die Software einen optimalen Rhythmus zwischen Arbeit sowie Boxenstopps und hilft dabei, sich diesen Rhythmus zu eigen zu machen.

Durch das Einlegen von regelmäßigen mentalen und physischen Bewegungsmomenten bleibt der Benutzer konzentriert und voller Energie, macht weniger Fehler und verbessert sich die Qualität der Arbeit. WORK & MOVE sorgt dafür, dass der Anwender am Ende eines Arbeitstages mehr geleistet hat und mehr Energie übrig hat.

WORK & MOVE™ stimuliert durch dynamische Pop-ups und mit einem personalisiertem Timing, angepasst an das Echtzeitverhalten, das Erlernen von gesundem und effektivem Verhalten am Arbeitsplatz auf eine nicht störende, personalisierte Weise. WORK & MOVE berücksichtigt die (aktuelle) Beweglichkeit und gibt nur bei Bedarf Tipps.

Ein großer Mehrwert von WORK & MOVE ist die Nutzung von „Nudging“. Das bedeutet, dass der Mitarbeiter einen unbewussten Schubs bekommt, um gesundes Verhalten zu stimulieren.

Energizer und Konzentrationsboost

Unsere Konzentrationsfähigkeit kann nicht kontinuierlich gleichbleibend hoch sein. Auf der Grundlage von Zeitmanagementprinzipien erinnert WORK & MOVE regelmäßig an mentale und physische Bewegungsmomente, um sich immer wieder zu entspannen.

Bei WORK & MOVE™ stehen verschiedene Arten von Bewegungs- und Erholungsmomenten zur Verfügung: Life-Hacks, Motivationszitate, Burnout-Fakten, gesunde Arbeitsumgebung, ergonomische Tipps, Umweltbewusstsein, Ernährungstipps, Schlaftipps, stressmindernde Botschaften, Tastatur-Shortcuts, Kreativitätstipps, pro-soziales Verhalten am Arbeitsplatz, agile Tipps, Acceptance and Commitment Therapy-Tipps sowie Tipps, wie man zirkulär arbeitet und lebt.

Alle diese Inhalte und Ratschläge werden in Form von Energizern und Konzentrationsboosts dargestellt. Ein Energizer ist ein kleiner „Erfrischungsmoment“, der dem Mitarbeiter zusätzliche Energie gibt. Ein Konzentrationsboost dauert (etwas) länger. Durch das Einlegen eines mentalen Erholungsmoments von mindestens 3 Minuten pro Stunde wird verhindert, dass die Konzentration eines Mitarbeiters nachlässt.

 **Health Facts** Ignorieren

 **Arbeiten im Stehen**

Vom Arbeiten im Stehen nehmen Sie ab, bekommen stärkere Muskeln und Knochen, Ihr Risiko auf Diabetes sinkt und Sie vermeiden Schmerzen im unteren Rücken.

02:56 Schlummern 10 min

 **Mehr bewegen** Ignorieren

 **Der Schreibtisch-Twist**

Strecken Sie Ihren linken Arm auf der Schreibtischplatte aus. Nehmen Sie Ihren rechten Arm und legen Sie diesen im 90 Gradwinkel unter ihren ausgestreckten Arm. Legen Sie Ihr rechtes Ohr auf Ihren Schreibtisch. Suchen Sie den Punkt für die optimale Dehnung, indem Sie beide Arme so weit wie möglich ausstrecken. Wechseln Sie ab und legen Sie Ihren rechten Arm nach vorne.

03:00 Schlummern 10 min

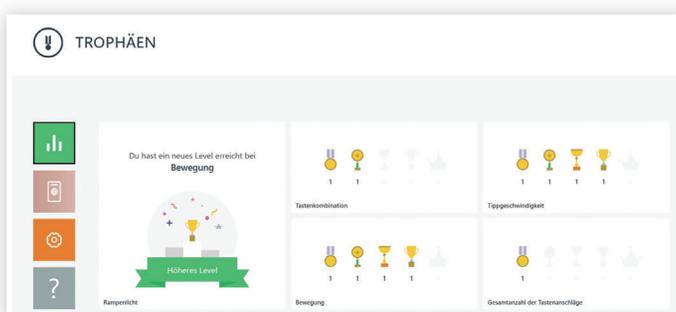
Gamifizierung als Ansporn

Gamifizierung – auch Gamification genannt – ist eine Möglichkeit, ein bestehendes Produkt oder eine Dienstleistung mittels Spielelementen attraktiv(er) zu machen. Dies erhöht die Beteiligung, Motivation, das Engagement und die Loyalität zum Produkt oder zur Dienstleistung. Es gibt zahlreiche Studien zur Gamifizierung, die zeigen, dass sich das Hinzufügen eines Spielelements positiv auf das Verhalten und die Leistung von Individuen auswirkt (Hamari et al., 2014).

Gamifizierung wurde bereits mehrfach eingesetzt, um die Produktivität von Arbeitnehmern zu steigern. So arbeitete Microsoft im Jahr 2015 mit einem Softwareprogramm für Call-Center-Mitarbeiter. Die Software reagierte auf das Engagement, die Zufriedenheit und die Bindung, indem sie die Mitarbeiter für gute Leistungen mit einem nächsten Level, neuen Badges und einem höheren Score belohnte. Diese angewandten Elemente erwiesen sich ansprechend für die Begeisterungsfähigkeit und den Sammeltrieb der Mitarbeiter.

Auch in vielen Fitness-Anwendungen und Aktivitäts-Trackern sehen wir, dass Gamifizierung gerne genutzt wird. Es stimuliert die Nutzer weitaus mehr als ein „erhobener, belehrender Finger“.

WORK & MOVE™ macht sich die menschliche Empfänglichkeit für Herausforderungen, Belohnungen und den Sammeltrieb zunutze. Nach Erreichen bestimmter Meilensteine (z.B. Anzahl der befolgter Boxenstopps) bekommt der Nutzer als Anerkennung eine Trophäe. Die gewonnenen Trophäen sieht der stolze Mitarbeiter natürlich auf seinem persönlichen Dashboard.

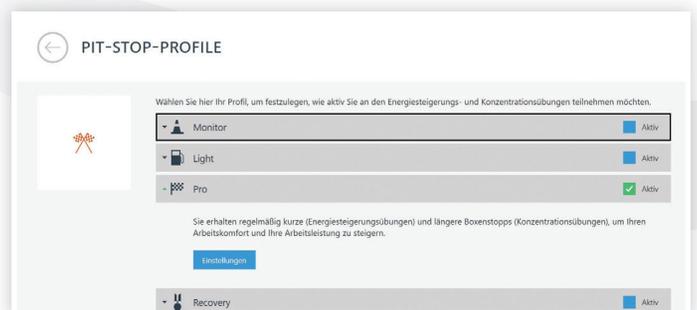


Gamifizierung reagiert auf ein persönliches Bedürfnis, zu „punkten“ und zu sammeln.

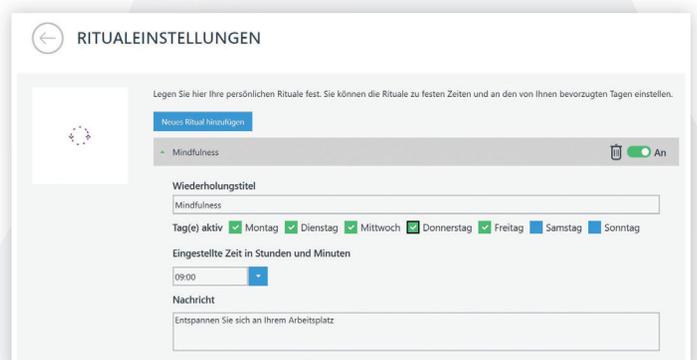
Persönlicher Coach

WORK & MOVE ist einfach zu personalisieren und wunschgemäß einzustellen. Die Software ist beispielsweise in der Lage, verschiedene Ziele pro Mitarbeiter zu koordinieren und dann auch messbar zu machen. Über ein persönlich einstellbares Profil können die Mitarbeiter angeben, wie „sportlich“ (oder fanatisch) sie bei WORK & MOVE mitmachen wollen.

Innerhalb von WORK & MOVE™ stehen vier Profile zur Verfügung:



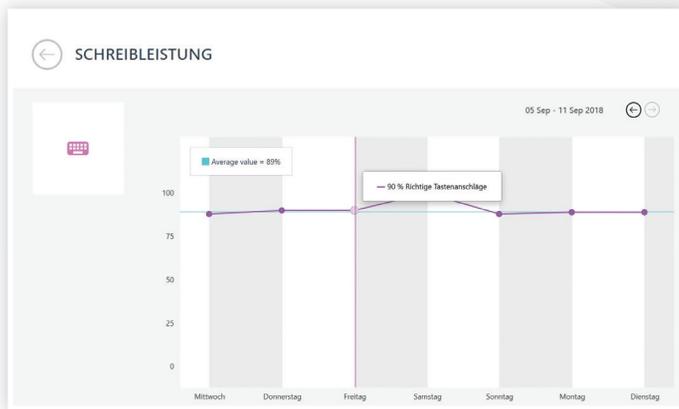
Neben einer persönlichen Auswahl aus den vier Profilen können über „Rituale“ auch persönliche Rituale angelegt und mit einem bestimmten Tag und einer bestimmten Uhrzeit verknüpft werden. Denken Sie an einen Spaziergang zum Mittagessen, Treppenlaufen, Wasser trinken, Obst essen und Durchführen von Physiotherapie-Übungen:



Einblick und Feedback

WORK & MOVE gibt den Mitarbeitern Einblick in ihr persönliches Arbeitsverhalten und ihre Lern- und Produktivitätskurve. Sowohl im Bereich Gesundheit (u.a. Mausgebrauch, Dauer der Computerarbeit) als auch im Bereich Computerkenntnisse (u.a. Tippfähigkeiten, Gebrauch von Tastenkombinationen).

Mittels der Software kann man sich täglich seine persönlichen Gesundheits- und Kompetenzindikatoren anzeigen lassen. Die Analyse dieser Indikatoren liefert ein hohes Maß an Selbsterkenntnis und Reflexion.



Arbeitsplatz-Profilkarte

Die WORK & MOVE Arbeitsplatz-Profilkarte ermöglicht Mitarbeitern, ihre persönlichen Arbeitseinstellungen zu speichern. So haben sie immer einen optimal eingestellten Arbeitsplatz.

Der Arbeitsplatz-Pass verschafft Ihnen die Möglichkeit, unter Beibehaltung derselben Einstellungen an jedem Arbeitsplatz zu arbeiten. Er enthält auch eine Zusammenfassung der an Ihrem Arbeitsplatz durchgeführten Änderungen. Alle in diesem Pass enthaltenen Daten können gespeichert und per E-Mail verschickt werden.

Arbeitsplatzumgebung

Sitzhöhe	45 cm	Armlehnenhöhe in cm	Standard
Höhe der Armlehnen	36 cm	Tischhöhe	80 cm
Tischhöhe	80 cm	Tischtyp	Sitz-Steh-Tisch
Bildschirmhöhe	35 cm	Augenabstand zum Bildschirm	55 cm

Mit WORK & MOVE können Mitarbeiter auch einen eigenen Arbeitsplatzcheck (Umfrage) durchführen. Nach Beantwortung diverser Fragen erhält der Mitarbeiter einen persönlichen Beratungsbericht über die Einrichtung seines Arbeitsplatzes.

Enquête

2/13 Hauteur de la table

Quelle est la hauteur de votre bureau ?

Sélectionnez l'image qui correspond le mieux à votre situation actuelle.

Précédent Suivant

WORK & MOVE für Ihr Unternehmen

Sind Sie neugierig, was WORK & MOVE in Ihrem Unternehmen bewirken kann? Möchten Sie selbst erleben, wie die Software Ihre Mitarbeiter oder Kollegen in Bewegung bringt?

Laden Sie die 30-Tage-Testversion kostenlos herunter unter www.bakkerelkhuizen.de/software

Oder nehmen Sie über info@bakkerelkhuizen.de Kontakt zu uns auf für weitere Informationen oder verschiedene Pilot-Optionen.

Datenschutz garantiert

Die WORK & MOVE-Software ist DSGVO-sicher. Individuelle Mitarbeiter haben nur selbst Zugriff auf ihre eigenen WORK & MOVE-Daten. Vorgesetzte und Geschäftsführer haben keinerlei Zugriff auf die persönlichen WORK & MOVE-Daten einzelner Mitarbeiter.

Über BakkerElkhuizen

Kontakt Daten
BakkerElkhuizen
Eurotec-Ring 15
47445 Moers
Deutschland
Tel.: +49 (0) 2841 6579 010

E-Mail: info@bakkerelkhuizen.de
Website: www.bakkerelkhuizen.de

BakkerElkhuizen entwickelt hochwertige Produkte für gesundes und effektives Arbeiten am Computer. Funktionalität, Ergonomie und Design sind in den Produkten von BakkerElkhuizen perfekt kombiniert.

BakkerElkhuizen berät und unterstützt Unternehmen bei der Einrichtung von Arbeitsplätzen u.a. auf dem Gebiet des ‚Neuen Arbeitens‘ und hat für jede Arbeitsplatzsituation die geeignete Lösung und passende Produkte im Angebot.

BakkerElkhuizen geht dabei von vier Arbeitsplatzkonzepten aus:

- Fester Arbeitsplatz
- Mobiler Arbeitsplatz
- Flexibler Arbeitsplatz
- Heimarbeitsplatz

Ausgangspunkt jedes Konzeptes ist, dass ein Arbeitnehmer an jedem Arbeitsplatz komfortabel, gesund und effizient am Computer arbeiten können muss. Der Mensch steht daher bei BakkerElkhuizen stets im Mittelpunkt – bei der Entwicklung neuer Produkte ebenso wie bei der Durchführung von Studien und bei der Zusammenarbeit mit Lieferanten, Vertriebspartnern und Kunden.

Wollen Sie informiert bleiben?
Melden Sie sich für unsern Newsletter an.
<http://www.bakkerelkhuizen.de/be-newsletter/>

Wünschen Sie eine persönliche Beratung?
Unsere Spezialisten beraten Sie individuell und freibleibend. Schließlich ist jede Person und Organisation einzigartig.

Oder suchen Sie einen Händler für unsere Produkte?
Dann rufen Sie uns doch an (+31 36 5467265) oder senden Sie uns eine kurze E-Mail (info@bakkerelkhuizen.de).
Wir nehmen innerhalb von 24 Stunden Kontakt mit Ihnen auf.

Quellen

/KL.7. (2017) Making office workers healthier: A public health intervention making office workers use their height-adjustable office desks more, conducted for LINAK®. <https://cdn.linak.com//media/files/brochure-source/dk/whitepaper---full-report---making-office-workers-healthier.ashx>

Anders Ericsson, K., Krampe, R.T., Tesch-Romer, C. (1993). The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review*, Vol. 100, No.3, 363-406.

Boksem, M.A.S., Meijman, T.F., Lorist, M.M. et al. (2005). Effects of mental fatigue on attention: An ERP study. *Elsevier Cognitive Brain Research* 25, 107-116.

Buckley, J.P., Hedge, A., Yates, T., Copeland, R.J., Loosemore, M., Hamer, M., Bradley, G., Dunstan, D.W. (2015). The sedentary office: an expert statement on the growing case for change towards better health and productivity. *Br. J. Sports Med*, 49 (21):1357-62.

Choi, S.D. & Woletz, T. (2010) Do stretching programs prevent work-related musculoskeletal disorders? *Journal of Safety, Health and Environmental Research*, 6 (3).

Ebara, T., Kubo, T., Inoue, T., Murasaki, G., Takeyama, H., Sato, T., Suzumura, H., Niwa, S., Takanishi, T., Tachi, N., Itani, T. (2008). Effects of Adjustable Sit-stand VDT Workstations on Workers' Musculoskeletal Discomfort, Alertness and Performance. *Industrial Health*, 46, 497-505.

Gomez-Pinilla F, Ying Z, Roy RR, Molteni R, Edgerton VR. (2002). Voluntary exercise induces a BDNF-mediated mechanism that promotes neuroplasticity, *Journal of Neurophysiology*, 88(5): 2187-95.

Griesbach GS, Hovda DA, Molteni R, Wu A, Gomez-Pinilla F. (2004). Voluntary exercise following traumatic brain injury: brain-derived neurotrophic factor upregulation and recovery of function, *Neuroscience*, 125(1): 129-39.

Hamari, J., Koivisto, J., Sarsa, H. (2014). "Does Gamification Work? A Literature Review of Empirical Studies on Gamification". Proceedings of the 47th Hawaii International Conference on System Sciences, Hawaii, USA, January 6-9: 3025. doi:10.1109/HICSS.2014.377. ISBN 978-1-4799-2504-9.

Healy G.N., Winkler, E.A., Owen, N. Anuradha, S., Dunstan, D.W. (2015). Replacing sitting time with standing or stepping: associations with cardio-metabolic risk biomarkers. *European Heart Journal*, 36(39): 2642-9.

Hedge, A. & Evans, S.J. (2001) Ergonomic Management Software and Work Performance: An Evaluative Study. Cornell University Human Factors Laboratory Technical Report.

Hutchinson KJ, Gomez-Pinilla F, Crowe MJ, Ying Z, Basso DM., (2004). Three exercise paradigms differentially improve sensory recovery after spinal cord contusion in rats, *Brain*, 127(Pt 6): 1403-14.

Kim, S., Park, Y., & Headrick, L. (2018). Daily micro-breaks and job performance: General work engagement as a cross-level moderator. *Journal of Applied Psychology*, 103(7), 772-786.

Lindwall, M., Gerber, M., Jonsdottir, I.H., Borjesson, M., Ahlborg, G. (2014). The relationships of change in physical activity with change in depression, anxiety, and burnout: a longitudinal study of Swedish healthcare workers. *Health Psychology*. 33(11):1309-18.

- Lorist, M.M., Klein, M., Nieuwenhuis, S., De Jong, R., Mulder, G., Meijman, T.F. (2000). Mental fatigue and task control: planning and preparation. *Psychophysiology*. 2000; 37: 614-625.
- Molteni, Ying, Z., and Gomez-Pinilla, F., (2002). Differential expression of plasticity-related genes in the rat hippocampus after voluntary wheel running, *Eur. J. Neurosci*, 16 (6): 1107-1124.
- Neuhaus, M., Healy, G.N., Dunstan, D.W., Owan, N., & Eakin, E.G. (2014). Workplace sitting and height-adjustable workstations: a randomized controlled trial. *Am J Prev Med*. Jan;46(1):30-40. doi: 10.1016/j.amepre.2013.09.009.
- Parry, S., Straker L. (2013) The contribution of office work to sedentary behaviour associated risk. *BMC Public Health*, 13:296. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-296>.
- Plimpton, G. (Ed.) 1977. *Writers at work: The Paris Review. Interviews. Second Series*. New York: Penguin.
- Samitz, G., Egger, M., and Zwahlen, M. (2011). Domains of physical activity and all-cause mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies. *Int. J. Epidemiol*. 40: 1382-1400.
- Slijper, H.P, Richter, J.M., Smeets, J.B.J., Frens, M.A. (2007). The effects of pause software on the temporal characteristics of computer use. *Ergonomics*, 50: 2,178-191.
- Straker, L., Coenen, P., Dunstan, D., Gilson, N., Healy, G. (2016), *Sedentary Work - Evidence on an Emergent Work Health and Safety Issue Final Report Canberra: Safe Work Australia*.
- Teychenne, M., Ball, K., Salmon, J. (2010) Physical activity, sedentary behavior and depression among disadvantaged women *Health Education Research*, Volume 25, Issue 4, 1 August 2010, Pages 632-644, <https://doi.org/10.1093/her/cyq008>.
- Van den Heuvel, S. G., de Looze, M. P., Hildebrandt, V.H., Thé, K.H. (2003). Effects of software programs stimulating regular breaks and exercises on work-related neck and upper-limb disorders. *Scandinavian Journal of Work Environmental Health*; 29(2):106-116.
- Van der Ploeg, H.P., Chey, T., Korda, R.J., Banks, E., Bauman, A. (2012). Sitting time and all-cause mortality risk in 222,497 Australian adults. *Arch Intern Med*.: 172(6):494-500.
- Van Uffelen, J.G.Z., Wong J., Chau J.Y., van der Ploeg H.P., Riphagen I., et al. (2010) Occupational Sitting and Health Risks A Systematic Review. *Am J Prev Med* 39: 379-388.
- Vaynman S, Ying Z, Gomez-Pinilla F. (2004). "Exercise induces BDNF and synapsin to specific hippocampal subfields", *Journal of Neuroscience Research*, 76(3): 356-62.
- http://labs.kch.illinois.edu/Research/Labs/neurocognitive-kinesiology/files/Articles/Newsweek_NCKLab.pdf Article Health for life: MSNBC.com: Can exercise make you smarter? - 19.03.2007 by Mary Carmichael - referencing article Charles Hillman.
- <https://www.themuse.com/advice/the-rule-of-52-and-17-its-random-but-it-ups-your-productivity>
- <https://www.cbs.nl/nl-nl/publicatie/2018/16/nationale-enquete-arbeidsomstandigheden-2017>