



**ZUKUNFTSGIPFEL  
GESUNDHEIT**

## BEWEGTES BÜRO .

eine Initiative des Zukunftsgipfel Gesundheit e.V.  
für mehr Bewegung im Arbeitsalltag

*Berlin, 24. September 2014* **Der Zukunftsgipfel Gesundheit e.V. startet seine Initiative „Bewegtes Büro“ und setzt damit Impulse für mehr Bewegung im Büroalltag. Denn bereits leichte Aktivitäten wirken sich positiv auf die Gesundheit und damit auch auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer aus.**

Die Gesundheitsaktion wird ab sofort in den Gründungsunternehmen des Zukunftsgipfel Gesundheit e.V. umgesetzt und erreicht damit bis zum Jahreswechsel insgesamt rund 30.000 Beschäftigte. Dazu gehören u. a. die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der gesetzlichen Krankenkasse DAK-Gesundheit, des Pharmaunternehmens Sanofi-Aventis, der Apothekergenossenschaft NOWEDA und der Friedrich-Ebert-Stiftung.



Bereits jeder vierte Deutsche leidet am Metabolischen Syndrom, einer Kombination aus starkem Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und erhöhten Blutzuckerwerten (Diabetes). Ursache für die Erkrankung ist meistens das Missverhältnis zwischen Energieaufnahme und Energieverbrauch. Mit gesunder ausgewogener Ernährung und mehr Bewegung kann jeder etwas dagegen tun.

Der positive Einfluss von körperlicher Betätigung auf die Gesundheit ist hinreichend dokumentiert. Empfohlen werden 150 Minuten Bewegung pro Woche, erreicht wird dies jedoch nur von einem geringen Anteil der Bevölkerung. Dabei muss es gar nicht Sport sein . jede zusätzliche Alltagsaktivität zählt!

### **Geschäftsstelle**

Beuthstraße 6  
10117 Berlin

Andreas Berg  
Vorsitzender

Telefon: 0761 - 50 39 1-0  
Telefax: 0761 - 50 39 1-17

Eva Walzik  
stellv. Vorsitzende

Telefon: 030 - 981 94 16 11 26  
Telefax: 040 - 334 70 19 51 23

info@zukunftsgipfel-gesundheit.de  
www.zukunftsgipfel-gesundheit.de



**ZUKUNFTSGIPFEL  
GESUNDHEIT**



Besonders dramatisch ist die Situation am Arbeitsplatz: 80 Prozent der Arbeitszeit wird sitzend verbracht. Wie sich dies auf einfache Weise ändern lässt, zeigt die Initiative *„Bewegtes Büro“* des Zukunftsgipfel Gesundheit e.V. Das Nutzen der Treppen statt des Aufzugs, das Aufstehen während des Telefonierens, Recken und Strecken während kurzer Wartezeiten sowie Besprechungen im Stehen, all diese Bewegungen lassen sich ohne Aufwand und Kosten in den Arbeitsalltag integrieren. *„Auf längere Sicht hat jede dieser kleinen Mehraktivitäten, die regelmäßig und konsequent durchgeführt wird, eine enorme Wirkung“*, sagt Andreas Berg, Vorsitzender des Zukunftsgipfels Gesundheit e.V. Zur Motivation und ständigen Erinnerung hat der Zukunftsgipfel Gesundheit e.V. ansprechende und fröhliche Piktogramme entwickelt, die als Poster oder Aufkleber am Aufzug, im Treppenhaus, an Telefonen und auf Kopierern angebracht werden können.

#### **\*Über den Zukunftsgipfel Gesundheit (ZGG) e.V.**

Der Zukunftsgipfel Gesundheit e.V. ist ein Zusammenschluss aus Vertretern von Wissenschaft, Krankenkassen, Industrie, Verbänden, Stiftungen und Leistungserbringern im Gesundheitswesen. Gründungsmitglieder sind die DAK-Gesundheit, die GVF Gesellschaft für angewandte Vitaminforschung e.V., das Institut für Sozial- und Gesundheitsrecht der Ruhr Universität Bochum, der M.O.B.I.L.I.S. e.V., die NOWEDA Apothekergenossenschaft, Sanofi-Aventis Deutschland GmbH und für die Friedrich-Ebert-Stiftung René Bormann. Ziel des Zukunftsgipfel Gesundheit e.V. ist es, gesundheits- und versorgungspolitisch relevante Probleme zu identifizieren, Lösungsansätze zu erarbeiten und diese in geeigneter Form zielgruppengerecht zu kommunizieren. Eine konkrete Realisierung von gesundheitsrelevanten Projekten mit entsprechenden Projektpartnern ist von Fall zu Fall möglich.

#### **Geschäftsstelle**

Beuthstraße 6  
10117 Berlin

Andreas Berg  
Vorsitzender

Telefon: 0761 - 50 39 1-0  
Telefax: 0761 - 50 39 1-17

Eva Walzik  
stellv. Vorsitzende

Telefon: 030 - 981 94 16 11 26  
Telefax: 040 - 334 70 19 51 23

info@zukunftsgipfel-gesundheit.de  
www.zukunftsgipfel-gesundheit.de