

# Sitzen. Stehen. Bewegen!

## Zwei-Flächen-Arbeitsplätze gegen Bewegungsmangel

Die große Mehrzahl der Büroarbeiter in Deutschland bewegt sich zu wenig. Warum Themen wie Steh-/Sitzarbeitsplätze und dynamisches Sitzen immer aktueller und dringlicher werden, erklärt Ihnen Ullrich Fast von C + P Möbelsysteme im Rahmen unserer Reihe „Lebendige Ergonomie“.

Schon seit den 50er Jahren gibt es in der Arbeitswissenschaft den Forschungszweig Ergonomie. Er beschäftigt sich speziell mit der Anpassung der Arbeit und der Arbeitsmittel an den menschlichen Organismus. Allerdings werden wohl nirgendwo die ergonomischen Erkenntnisse so konsequent ignoriert wie bei der Büroeinrichtung. Nicht, dass es keine ergonomischen Büromöbel zu kaufen gäbe. Dennoch laufen viele Unternehmer bei ihren diesbezüglichen Investitionsentscheidungen in die Kostenfalle.

### Unterschätzter Kostenfaktor

Der (Büro-) Mensch ist nicht zur Bewegungslosigkeit geschaffen! Leider wird das vor allem am Arbeitsplatz, wo er den Großteil seines Lebens verbringt, übersehen. Hier hat die technische Entwicklung der letzten Jahre viele Arbeitsabläufe grundlegend gewandelt. Noch vor einiger Zeit stand man regelmäßig auf, um Unterlagen in Ordnern zu sichten und zu holen. Oder um Unklarheiten im Nachbarbüro oder im zweiten Stock zu klären. Heute erledigen wir das im Sitzen am PC.

Bildschirmarbeit ist, wie die Forschungsergebnisse belegen, echte Schwerstarbeit für den Körper. Insbesondere der Rücken wird durch die veränderte Krümmung der Lendenwirbelsäule beim Sitzen stark belastet. Angestellte verbringen während ihres Berufslebens durchschnittlich 55.000 Stunden im Sitzen! Neben diesem Dauersitzen sind Bewegungsmangel, Zwangshaltungen, einseitige Bewegungsabläufe oder eine ungünstige Arbeitsorganisation weitere Risikofaktoren für Leistung und Gesundheit. Die Folgen dieser Faktoren sind Verspannungen, Rücken- und Nackenbeschwerden, Schmerzpausen während der Arbeitszeit, Leistungsabfall, schnellere Ermüdung sowie Konzentrations- und Motivationsmangel.

Die Schmerzen zwingen dann den Betroffenen zu der so genannten Schonhaltung, einer Körperposition, bei der er keine oder weniger Schmerzen verspürt. Diese Fehlhaltung jedoch führt ihrerseits wieder zu Beschwerden. Schließlich häufen sich die Krankheits- und Ausfallzeiten. Für die deutsche Volkswirtschaft entsteht allein durch Krankschreibungen von Rückenschmerzpatienten ein jährlicher Schaden in zweistelliger Milliardenhöhe!

### Bewegungswechsel unerlässlich!

Ein Blick auf die menschliche Anatomie lässt klar werden, was diese Kosten in die Höhe schnellen lässt: Die Wirbelsäule ist

eines der wichtigsten Elemente unseres Körpers, denn sie stützt und trägt ihn. Sie setzt sich aus 24 beweglichen Wirbeln zusammen, zwischen denen die Bandscheiben sitzen. Diese wirken als Stoßdämpfer und ermöglichen die hohe Beweglichkeit der Wirbelsäule. Die Bandscheibe lebt von der Bewegung und macht den Menschen beweglich. Dabei ist die Bandscheibenbelastung in den verschiedenen Körperhaltungen unterschiedlich. Die beste Entlastung haben unsere Bandscheiben, wenn wir liegen. Gehen wir von einer Belastung von 100 kg im Stehen aus, so liegt diese im Liegen bei rund 40 kg. In einer ergonomischen Sitzhaltung schlagen 140 kg zu Buche, also deutlich mehr als im Stehen. Noch dramatischer wird es bei einer gebeugten Sitzhaltung: Hier liegt die Belastung bei 180 kg! Daher kann unser Bestreben nur sein: Öfter mal aufstehen! Bleibt dies jedoch aus oder findet nicht oft genug statt, ist Krankheit die logische Folge.

### Zwei-Flächen-Arbeitsplätze

Bewegung hält Kopf und Bandscheiben frisch und elastisch. Sie fördert Durchblutung, Flexibilität und gute Laune. Diese

Der Zwei-Flächen-Tisch aus dem Arbeitsplatz-Programm unterstützt regelmäßige Haltungswechsel: von sitzenden Tätigkeiten am „Workdesk“ zur Stehposition am „Worklift“.



Sicherer Stand in jeder Arbeitshöhe, sekundenschnelle Höhenverstellung, hochwertige Materialien und Verarbeitung zeichnen die **Steh-/Sitzarbeitsplätze** von REISS, dem Erfinder dieser Möbelgattung, aus. Die Höhe der Arbeitsfläche reicht bis zu 1.340 mm, für die Verstellung sorgen mechanische Lift- bzw. Kurbelschnellverstellungen oder elektromotorische Techniken. Verschiedene Gestelloptiken, attraktive Dekore und Farben sowie optionale Organisationshilfen bieten großen funktionalen Freiraum. | + [www.reiss-bueromobel.de](http://www.reiss-bueromobel.de)



# Move your body

## 10 moderne Steh-/Sitzlösungen

Steh-/Sitz-Dynamik wird zum Kinderspiel mit dem neuen **ergon green** der officeplus GmbH. Sein Gasfederlift ermöglicht einen schnellen Wechsel zwischen Stehen und Sitzen. Durch die stufenlose Breitenverstellung passt sich das Tischgestell ebenso gut in kleine wie in große Räume ein. Der ergon green ist nicht nur ökonomisch, sondern auch ökologisch. Energiesparen – persönlich und für die Umwelt. | + [www.officeplus.de](http://www.officeplus.de)



Die Ergänzung eines Arbeitsplatzes mit zusätzlicher Nutzfläche oder einer gesundheitsfördernden Steh-/Sitzkomponente ist mit den Einsäulentischen **NOVO** von REISS ganz einfach. Die Tische mit runder oder quadratischer Säule sind mit fester Höhe oder per leichtgängiger Liftschnellverstellung höhenverstellbar lieferbar. NOVO-Tische sind vielseitig konfigurierbar und fügen sich funktionell und optisch in jedes Büroambiente ein. | + [www.reiss-bueromobel.de](http://www.reiss-bueromobel.de)

**ergon plus:**  
ein Plus für Umwelt und Gesundheit. Dieses Tischgestell passt sich allen räumlichen und ergonomischen Situationen an. Der Nutzer ist mit diesem Tisch im Stehen und im Sitzen immer auf der richtigen Höhe. Jedes klassische Büro kann mit dem ergon plus ergonomisch nachgerüstet werden. Das Tischgestell ersetzt zeitgemäß und elegant alle herkömmlichen Untergestelle.

| + [www.officeplus.de](http://www.officeplus.de)

