

Der bewegte Tisch

Ein Aufruf zum Aufstand im Büro

Mit sogenannten Sitz-Steh-Lösungen ist es ein bisschen wie lange Zeit mit dem Nichtrauchen – die Vorteile überwiegen die Nachteile bei Weitem, aber zu oft triumphiert die Gewohnheit. Dr. Robert Nehring, Chefredakteur von Modern Office, mit einem Plädoyer für mehr Steharbeit im Büro.

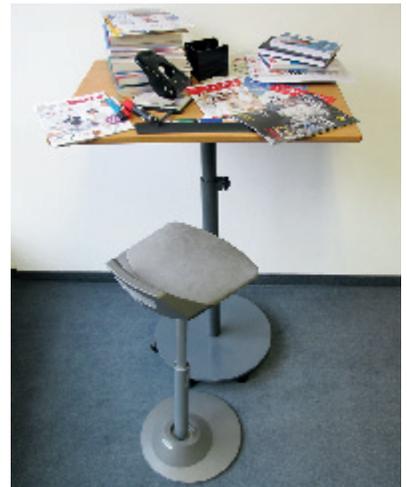
Sitz-Steh-Lösungen für die Büroarbeit sind keine neue Erfindung. Bereits vor über 100 Jahren hat z. B. die Firma Reiss Tische verkauft, deren Oberflächen sich bis in die Stehhöhe bringen ließen. Generell wurden Tätigkeiten, die heute als Büroarbeit gelten, mindestens sieben Jahrhunderte lang, bis ins 20. Jahrhundert hinein, vorwiegend im Stehen erledigt. Nicht nur bei den schriftlichen Tätigkeiten in den Kontoren und Kanzleien handelte es sich im Wesentlichen um Steharbeit. Schon im Mittelalter waren die Mönche in den klösterlichen Skriptorien, der wahrscheinlich frühesten Vorform des Büros, vorwiegend stehend tätig. Erst gegen Ende des 19. Jahrhunderts, mit dem Einzug der Schreibmaschine ins Büro, der zugleich den Eintritt der Frauen in die Bürostuben markiert, setzte man sich bei der Büroarbeit zunehmend – und stand erst zuletzt wieder hier und da etwas mehr auf.

Von Dichtern und Denkern ...

Beim Arbeiten zu stehen oder gar zu laufen, war auch lange Zeit bei Dichtern und Denkern beliebt. Von Immanuel Kant ist überliefert, dass er zum Verfassen seiner Werke viel stand, daheim wie in der Universität an einem sogenannten Katheder, und zum Denken regelmäßig seinen Spaziergang brauchte. Goethe bevorzugte die Arbeit auf einem Sitzbock, einem eigens von ihm in Auftrag gegebenen Steh-Sitz.



Der mit Ziegenleder bezogene Schreibbock, den Goethe „besessen“ hat.



Pulte haben oft das Schicksal, als Ablage „missbraucht“ zu werden.

... zu Sitzern und Lenkern

Seit Beginn des 20. Jahrhunderts nahm das Stehen im Büro immer mehr ab. Das Sitzen auf einem Stuhl, einst nur Herrschern vorbehalten, wurde zur bestimmenden Arbeitshaltung. Allerdings wurden manche Arbeitsplätze ergänzend zu den Sitztischen auch mit einem Stehpult ausgerüstet.

Ablage P (P wie Pult)

Moderne Stehpulte können sehr komfortabel sein: Viele lassen sich z. B. individuell einstellen und sind dank Rollen sogar mobil. Allerdings werden viele Pulte nur zweckentfremdet als Ablagefläche genutzt. Dies hat sogar eine im Auftrag der BAuA durchgeführte Untersuchung alternativer Sitzmöglichkeiten und Sitz-Steh-Konzepte des Fraunhofer IAQ nachgewiesen (Wittig, 2000).

Pro und Contra

Seit ca. 15 Jahren ziehen vermehrt Sitz-Steh-Arbeits-tische in die Büros ein. Verschiedenste Mechaniken ermöglichen bei diesen das Hochfahren der Tischplatte bis in die individuelle Stehhöhe. Ein cleveres Kabelmanagement und CPU-Halterungen sorgen dafür, dass dabei nichts vom Tisch fällt.





„Reform“, sitzende Arbeitsweise.

**Der Sitz-Steh-Schreibtisch
Reform von der Firma Reiss
aus dem Jahre 1910.**

Arbeitswissenschaftler sind sich einig: Der Wechsel von Sitz- und Stehposition, am besten noch verbunden mit Bewegung wie beim Laufen, stellt eine Grundvoraussetzung für nachhaltig gesunde und produktive Arbeit dar.

Als größter Vorzug, den Sitz-Steh-Lösungen bieten, gelten die Erhaltung und die Förderung der Gesundheit. Denn durch das regelmäßige Auf und Ab werden der Kreislauf aktiviert und die Muskeln angespannt. So kommt es zu einer guten Blut- bzw. Sauerstoffversorgung im gesamten Körper.

Die durch die Nutzung von Sitz-Steh-Lösungen hervorgerufene Belebung von Körper und Geist wirkt sich aber nicht nur positiv auf die Gesundheit aus, sondern ebenfalls auf Arbeitsleistung und Leistungsbereitschaft. Wer auch im Stehen arbeitet, ist produktiver. Denn er ist motivierter, kreativer und kann sich besser konzentrieren.

Durch die Ausstattung mit Sitz-Steh-Lösungen kann ein Unternehmen seinen Mitarbeitern gegenüber auch Anerkennung ausdrücken – eine Wertschätzung für die Wichtigkeit ihrer Arbeit – und etwas für eine positive Imagebildung tun: Moderne Unternehmen arbeiten mit modernen Arbeitsmitteln.

Als Folge der genannten Vorteile profitiert der Nutzer last but not least auch noch von einem gesteigerten Wohlbefinden, zu dem die Nutzung von Sitz-Steh-Lösungen deutlich beiträgt.

Den Vorteilen stehen diese – oft nur vermeintlichen – Nachteile gegenüber: Als erstes wird in diesem Zusammenhang meist der im Vergleich mit gewöhnlichen Tischen höhere Anschaffungspreis genannt. Jedoch gibt es Sitz-Steh-Lösungen heute bereits schon ab ca. 500 €. Hochwertige Modelle dagegen kosten 1.000 € bis 1.500 € (alles Lis-

tenpreise). Es besteht aber die Möglichkeit, sich solche Lösungen mit bis zu 1.200 € bezuschussen zu lassen, etwa von der Deutschen Rentenversicherung (siehe z. B. Magazin Das Büro 5/2010, S. 30ff.). Und Experten haben errechnet, dass sich die höheren Anschaffungskosten bereits nach kürzester Zeit rechnen. Mehrkosten von 0,30 bis 0,60 € stehe – aufgrund der Verbesserung von Produktivität, Gesundheit und Wohlbefinden – ein Ertrag von bis zu 3,00 € gegenüber.

Die psychologische Wirkung, wenn etwa an einem Doppelarbeitsplatz ein Mitarbeiter steht



„Reform“, stehende Arbeitsweise.

und der andere sitzt, wird manchmal als weiteres Gegenargument genannt: Wer arbeitet schon gern „unter“ einem anderen? Dieser Einwand lässt sich jedoch vernachlässigen, da solche Situationen erfahrungsgemäß eher zum Aufstehen des Sitzenden führen als zu einem Missbehagen. Bei der Nutzung moderner Modelle ebenfalls weitestgehend zu vernachlässigen ist das Sicherheitsrisiko, da die Verletzungsgefahr hier nur unwesentlich steigt. Auch der bei motorisch höhenverstellbaren Modellen anfallende Stromverbrauch taugt nicht als Ausschließungsgrund: Der Energieverbrauch ist sehr gering. In Großraumbüros wird manchmal befürchtet, dass das Hochfahrgeräusch der Tische die Konzentration beeinträchtigen könnte. Die Erfahrung zeigt aber

Vorteile:
Gesundheit
Produktivität
Vitalität, Kreativität,
Motivation, Konzentration
Anerkennung
Attraktivität/Image
Wohlbefinden



Arbeitsschutz Aktuell
Wichtigster Branchentermin in 2012
Die Nr. 1 für Sicherheit und
Gesundheit bei der Arbeit

IM ZENTRUM: CORPORATE HEALTH

www.arbeitsschutz-aktuell.de



Arbeitsschutz Aktuell

Das Präventionsforum
Kongress & Fachmesse

16.-18.10.2012
Messe Augsburg



Moderne Sitz-Steh-Lösungen wie Argo von Fleischer überzeugen in Bezug auf Ergonomie, Nachhaltigkeit, Komfort und Ästhetik.

auch hier, dass das leichte Brummen des Hubmotors kein wirkliches Problem darstellt. Und wo viele Tische in einem großen Raum stehen, da existieren in Sachen Akustik ganz andere Herausforderungen. Experten zufolge sind Sitz-Steh-Modelle auch nicht wesentlich reparaturanfälliger als gewöhnliche Schreibtische. Und wenn hier und da Innenarchitekten bemängeln mögen, dass ein uneinheitliches Gesamtbild entstehen würde, wo die einen sitzen und andere stehen, dann darf wohl gesimpelhubert werden: Über Geschmack lässt sich (nicht) streiten.

Theorie und Praxis

Die Vorteile von Sitz-Steh-Lösungen überwiegen also bei Weitem die Nachteile. Warum aber werden solche Lösungen dann in Deutschland nur relativ selten genutzt?

Daran, dass die Vorzüge nicht ausreichend bekannt sind, kann es eigentlich nicht liegen. Nicht nur Ergonomen, Hersteller oder Händler, auch die meisten Planer und Architekten sind hierüber im Bilde, wenngleich Letztere die Vorteile so manches Mal dem Design zu opfern scheinen. Und auch bei den Office-Workern selbst darf man mittlerweile von einem solchen Bewusstsein als weit verbreitet ausgehen. Auf Nachfrage wüssten wohl die meisten um die Vorzüge gegenüber traditionellen Tischen. Nur wenn es an die Umsetzung geht, scheint die letzte Konsequenz zu fehlen. Dann sieht offenbar die Gewohnheit.

Vielmehr dürfte es zum einen daran liegen, dass Sitz-Steh-Lösungen hierzulande nur verhältnismäßig wenig verbreitet sind. Eine Studie vom Branchenverband für Büromöbel, bso, hat 2011 gezeigt, dass hochgerechnet nur jeder achte Büroarbeitsplatz in Deutschland mit Sitz-Steh-Tischen ausgestattet ist, also 12 %. Laut bso-Zahlen soll in den letzten Jahren optimistisch gerechnet auch nur jeder sechste ausgelieferte

Schreibtisch in Deutschland eine Sitz-Steh-Lösung gewesen sein.

Zum anderen bedeutet die Ausstattung mit einer Sitz-Steh-Lösung noch nicht, dass diese auch bestimmungsgemäß genutzt wird. Die Erfahrungen von Arbeitsplatzexperten zeigen, dass hier ebenfalls die Gewohnheit oft Gesundheit und Vitalität entgegensteht.

Immerhin: Die bereits genannte Fraunhofer-Studie hat ergeben, dass an Pulten im Schnitt 5 Minuten, an Sitz-Steh-Tischen dagegen durchschnittlich 30 Minuten täglich, also sechs Mal so lang, gearbeitet wird. Letztere wiesen in der Studie gegenüber allen anderen Alternativen auch das größte Bewegungspotenzial auf und konnten die größten Sympathien der Testteilnehmer auf sich vereinen.

Dänen statt Tränen?

Eine halbe Stunde am Tag zu stehen reicht jedoch bei Weitem nicht an die Empfehlungen von Ergonomen und Medizinern heran. Arbeits- und Gesundheitsexperten haben lange Zeit einen Haltungsmix aus Sitzen, Stehen, Bewegen von 50 – 25 – 25 % bzw. 60 – 30 – 10 % für die Büroarbeit empfohlen. Alle 45 Minuten oder sogar bis zu vier Mal pro Stunde sollte man eine andere Haltung einnehmen. Mittlerweile hat sich jedoch ein realistischere Haltungsmix von 70 – 20 – 10 % als Empfehlung durchgesetzt. Es ist in diesem Zusammenhang auch zu bedenken, dass zu langes Stehen wiederum kontraproduktiv wirkt. Das Sitzen bei der Büroarbeit ist also nicht zu verteufeln, sondern nur des Öfteren durch andere Haltungen zu unterbrechen.

Wenn also vor allem die liebe Gewohnheit und hier und da ein bloßes Kostenstellendenken der Nutzung von Sitz-Steh-Lösungen im Wege stehen, sind dann vielleicht die bestehenden Vorschriften

nicht bindend oder konkret genug? Schließlich zeigen uns andere Länder, wie es geht – etwa in Skandinavien. Dänemark gilt als besonderes Vorbild. Hier beträgt der Anteil der Sitz-Steh-Modelle an den neuverkauften Bürotischen bereits seit vielen Jahren über 90 %. Unsere nördlichen Nachbarn unterstützen dies jedoch auch gesetzlich und bieten weitaus bessere steuerliche Abschreibungsmöglichkeiten als hierzulande.

Auf einem Roundtable zum Thema „Aufstand ausgemessen? Sitz-Steh-Lösungen im Büro“ am 26. Januar 2012 in Berlin (siehe Das Büro 1/12, S. 48ff.) kamen die versammelten Branchenexperten allerdings zu dem Ergebnis, dass es keiner neuen oder restriktiveren Regelwerke bedarf, sondern lediglich mehr Aufmerksamkeit. Ein gesundes Auf und Ab sollte man nicht verordnen, sondern positiv dafür werben.

Steh auf, wenn du ...

Die Berliner Expertenrunde stellte u. a. großen Handlungsbedarf in Bezug auf Verbreitung und Nutzung von Sitz-Steh-Lösungen fest. Daraufhin haben die I.O.E. Initiative Office-Excellence und das Magazin Das Büro – die Initiatoren des Roundtables – die Kampagne „Aufstand im Büro“ ins Leben gerufen. Unterstützt werden Sie dabei bereits vom I.O.E.-Partner WINI Büromöbel, den Premium-Partnern der Kampagne König + Neurath und Kinnarps, den weiteren Herstellern Aeris Impulsmöbel, C+P Möbelsysteme, CEKA, Hund Büromöbel, Fleischer Büromöbelwerk, REISS Büromöbelwerk sowie dem Deutschen Netzwerk Büro (DNB) und dem Bundesverband Bürowirtschaft (BBW). Weitere Unternehmen wollen noch folgen. Die Inhalte der Kampagne können unter www.büro-aufstand.de betrachtet werden.

Machen Sie mit und stehen Sie immer wieder einmal auf!



Büroarbeit im Stehen belebt Körper und Geist. Und das ist noch nicht alles ...