

Gesund sitzen – mehr bewegen

Roundtable diskutierte das Thema dynami- sches Sitzen



WER IST DIE I.O.E.?

Die I.O.E. Initiative Office-Excellence ist ein Netzwerk, das seit 2004 gemeinsam mit führenden Branchenvertretern das Bewusstsein für Office-Excellence, also die optimale Übereinstimmung von Design und Ergonomie, Wirtschaftlichkeit und Nachhaltigkeit, schärft. Nach einer Aktion für Office-Ergonomie hat sie 2012 die Kampagne „Aufstand im Büro. Für eine verstärkte Nutzung von Sitz-Steh-Lösungen“ initiiert. Diese wird aufgrund der großen, positiven Resonanz 2013 mit zusätzlichen Partnern fortgesetzt.

Zuletzt hat es die Büromöbelmesse Orgatec wieder einmal gezeigt: Das sogenannte dynamische Sitzen ist immer noch ein Topthema im Bürobereich. Obwohl innerhalb der Branche viel darüber gesprochen wird, tun es aber die Nutzer immer noch zu selten. Warum das so ist und was sich dagegen Unternehmen lässt, diskutierten hochkarätige Branchenvertreter in Berlin.

Am 31. Januar trafen sich hochrangige Vertreter aus den Bereichen Hersteller, Handel, Arbeitsplatzexperten, Institutionen und Politik im Excellent Business Center im Berliner Hauptbahnhof. Eingeladen zum Roundtable „Gesund sitzen – mehr bewegen. Dynamisches Sitzen im Büro“ hatten die I.O.E. Initiative Office-Excellence und das Magazin Das Büro. Anlass war der Eindruck seitens der Gastgeber, dass es zu diesem Thema einigen Klärungs- und auch Handlungsbedarf gebe. Unter dynamischem Sitzen wird branchenintern verstanden, die Sitzhaltung stetig zu wechseln, sich also im Sitzen zu bewegen statt statisch in einer starren Haltung zu verharren. Das dynamische Sitzen gilt derzeit bei den Kennern der Materie unstrittig als das bestmögliche Sitzen. Regelmäßig wird dies auch von der Wissenschaft bestätigt und gefordert.

Der Widerspruch

Obwohl die Vorteile (Gesundheit, Belegung, Kreativität u. v. m.) ebenso wie die Notwendigkeit des „Sitzens in Bewegung“ den Experten seit über 30 Jahren bekannt sind, hat dies auf Einkäufer- und Nutzerseite noch nicht zu einem entsprechenden Handeln geführt. Dies konnte man nicht nur in Gesprächen auf der Orgatec 2012 erfahren. Das zeigt z. B. auch eine Studie des deutschen Büromöbelverbandes bso von 2011, der zufolge nur 20% der Unternehmen in Deutschland all ihre Büroarbeitsplätze mit Stühlen ausgestattet haben, die über eine Synchron-Mechanik verfügen. Diese Mechanik, die einen vergrößerten Öffnungswinkel von Oberkörper zu Oberschenkel erlaubt, gilt aktuell als Mindestanforderung für die Möglichkeit des dynamischen Sitzens. 38% der befragten Unternehmen bieten ihren Mitarbeitern teil-

weise und 42% gar keine Arbeitsstühle mit Synchron-Mechanik. Für das Vorherrschen von ungesundem, weil einseitig statischem Sitzen spricht auch eine Beobachtung des IGR Interessengemeinschaft der Rückenschullehrer/Innen e. V.: Sitzende im Büro haben zu 90% keinen Rückenlehnen-Kontakt! Auf großen Nachholbedarf in Bezug auf das dynamische Sitzen weisen aber noch viele weitere aktuelle Studien hin. Und auch die Erfahrungen aus dem jährlich von der Zeitschrift Das Büro organisierten „Office-Professionals-Test“ belegen dies: Jahr um Jahr wird hier nur eine geringe Auseinandersetzung mit dem Thema „sitzen im Büro“ festgestellt, ebenso eine geringe Zufriedenheit mit dem aktuell besessenen Modell und eine geringe Bereitschaft zum Wechseln der Stuhleinstellungen. Aufgrund des fundamentalen Widerspruchs von anerkanntem Wissen und



Hochrangige Vertreter aus den Bereichen Hersteller, Handel, Arbeitsplatzexperten, Institutionen und Politik diskutierten das Thema dynamisches Sitzen.



→ angemessenem Handeln in Bezug auf das dynamische Sitzen baten I.O.E. und Das Büro an einen Tisch – zur gemeinsamen Analyse des Ist-Zustandes und der Erörterung der Möglichkeit gemeinsamen Handelns.

Fakten-Check

Nach einer Begrüßung durch Frank Nehring, dem Geschäftsführer des gleichnamigen Verlages und Sprecher der I.O.E., sorgte Dr. Robert Nehring, Chefredakteur von Das Büro, für einen thematischen Überblick mit Fakten und Fragen zur Problematik. Im Anschluss stellte Dr. Dieter Breithecker, Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. (BAG), sehr anschaulich die Notwendigkeit der Bewegung für den Menschen dar. Seine Position: Sitzen ist für den Menschen nicht artgerecht. Breithecker plädierte dafür, generell viel mehr Reize für die im Büro Tätigen zu setzen, für mehr Bewegung im Speziellen, für mehr Belebung im Allgemeinen. In Bezug auf das dynamische Sitzen machte er deutlich, dass eine Synchron-Mechanik bzw. eine Empfehlung zu mehr Sitzpositionswechseln bei weitem nicht dazu ausreicht. Nötig seien weit mehr Optionen, die vor allem eine weitreichende Bewegungsfreiheit für intuitive und bedarfsgerechte Bewegungen und damit eine Selbstorganisation der körperlichen, geistigen und psychischen Balance ermöglichen. In seinem Vortrag über die „Gesundheit in Büroarbeitswelten“ zeichnete Burkhard Remmers, Leiter Internationale Kommunikation des Büromöbelherstellers Wilkhahn, die Grundlinien der Entwicklung bei diesem Megathema nach. Habe man lange Zeit die Menschen im Büro bestmöglich entlasten, gar fixieren wollen, sei heute längst erwiesen, dass z. B. Rückenschmerzen im Büro vor allem von physischer Unter- bei gleichzeitig psychischer Überforderung herrühren. Es sei überhaupt grundfalsch, den Office-Worker körperlich nur entlasten zu wollen. Man müsse ihn im Gegenteil aktivieren und stimulieren, damit die vitalen Stoffwechselprozesse funktionieren. Remmers übte auch Kritik an einem klassischen Verständnis von Ergonomie, das den Menschen nur in Bezug auf seine direkte Produktivität in den Mittelpunkt stelle. In Bezug auf das Sitzen sprach er sich mit Rückgriff auf wissenschaftliche Studien in Bezug auf den

Bürostuhl ON von Wilkhahn deutlich für das sogenannte 3D-Sitzen aus, das im Gegensatz zum weithin üblichen 2D-Sitzen (Synchron-Mechanik allein) Bewegungen in alle Richtungen erlaubt. Sehr praxisnah referierte dann auch Malte Lenkeit, Ergonomie-Experte der Dauphin Human Design Group. Er machte darauf aufmerksam, dass es selbst für das dynamische Sitzen Grenzen gebe. Sitzen sollte stets körpergerecht bleiben. Laut Lenkeit gebe es noch viel zu tun, um Einkäufer und Nutzer zu mehr Bewegung zu animieren. Der Online-Sitzcheck, den Dauphin seit 2008 betreibt (www.dauphin.de/sitzcheck), zeige z. B., dass 65% der Teilnehmer im Büro bislang statisch, nicht dynamisch sitzen und dass 74% nicht einmal die Bedienungsanleitung zu ihrem Bürostuhl lesen. Claudia M. Beltermann, Ergonomie-Expertin von Scandinavian Business Seating, plädierte schließlich für eine ganzheitliche Betrachtung. So komme es bei der Büroausstattung neben der Bewegung natürlich auch auf Design, Qualität und Nachhaltigkeit an. Hinsichtlich des Sitzens im Speziellen wies sie darauf hin, dass in Bezug auf die notwendige Bewegung der gesamte Körper in den Blick genommen werden müsse – so geschehen z. B. bei der HÄG-eigenen BalancedMovement-Mechanik.

Diskussionspunkte

In einer offenen Runde wurden anschließend Standpunkte und Erfahrungen ausgetauscht. Es wurden bestehende Hindernisse benannt, Vorschläge gemacht und auch Selbstkritisches war zu hören. Mehrere Teilnehmer hielt es dabei angesichts des Themas nicht auf den Sitzen. Sie standen hier und da für eine Weile auf – genau wie es heute gefordert wird. Allerdings stellte sich bei einer Umfrage heraus, dass auch die zum Roundtable versammelte Sitzkompetenz im Schnitt 10,5 Stunden am Tag im Sitzen verbringt. Ein zentraler Punkt in der Diskussion war die Feststellung, dass trotz großer Fortschritte bei wissenschaftlicher Erkenntnis und auf Produktseite die typischen Büroleiden, insbesondere der Rückenschmerz, nicht abgenommen haben. Seit Jahrzehnten wissen die Experten immer besser, wie man am besten sitzt, und die Hersteller bieten immer bessere Sitzmöglichkeiten an. Aber beides zeigt auf Nutzerseite im Ganzen betrachtet



kaum einen positiven Effekt. Als einer der Hauptgründe für diesen Missstand wurde ein Vermittlungsproblem deutlich. Es sei bislang weder Herstellern, noch Handel, Institutionen, Wissenschaft oder Politik gelungen, die Vorteile und die Notwendigkeit von mehr Bewegung im Büro, insbesondere beim Sitzen, wirkungsvoll zu kommunizieren. Der Handel erfahre z. B. regelmäßig, dass dynamisches Sitzen auf Käuferseite nur ein Low-Interest-Thema darstellt, so Volker Wessels, Referent vom Handelsverband Bürowirtschaft und Schreibwaren (HBS).

Babylonischer Wirrwarr

Zu diesem Kommunikationsproblem, so wurde selbstkritisch eingestanden, hat die Branche auch selbst beigetragen. Denn sie habe zugelassen, dass im Streben der Hersteller nach Differenzierung bzw. Alleinstellung im Wettbewerb u. a. eine Vielzahl von Eigenbegriffen und Sitz-Philosophien entstanden sei, die potenzielle Käufer bei der Entscheidungsfindung schnell irritiere. Schon der Versuch, die vielen heute erhältlichen Bürostuhlmechaniken zu unterscheiden, müsse interessierte Käufer zwangsläufig überfordern. Selbst bei einem passenden Begriff für das heute empfohlene Sitzen sei sich schwer zu einigen. Im Grunde dürfe man weder von dynamischem Sitzen noch von ergonomischem Sitzen sprechen, hieß es mehrfach. Diese Ausdrücke seien zu branchenintern und weckten eher falsche Assoziationen als die nötigen positiven Emotionen. Relativ deutlich wurde in der Runde dagegen, dass die sogenannte Synchron-Mechanik allein nicht ausreicht, um die notwendige Bewegung im Sitzen zu gewährleisten. Hierzu seien u. a. 3D-Mechaniken, die es auch in Kombination mit Synchron-Mechaniken gebe, weit besser geeignet.



4



5

Die Teilnehmer des Roundtables waren sich ebenfalls einig, dass das Sitzen an sich nicht schädlich ist, nur ein zu langes, statisches Sitzen. Selbstverständlich dürfe, wenn es um mehr Bewegung im Büro gehe, das Sitzen auch nicht separat betrachtet werden. Natürlich gehörten dazu z. B. auch Wechsel in die Stehposition, das Laufen (etwa zum Drucker) oder Treppensteigen (statt den Lift zu nehmen). Am Ende konnten sich die Gast-

geber über ein durchgängig positives Feedback freuen. Es wurde weiterer Klärungsbedarf erkannt, z. B. bezüglich einheitlicher Kriterien für „bewegende“ Büroarbeitsstühle. Dazu wurden auch Folgetreffen gefordert. Außerdem wurde dringender Handlungsbedarf festgestellt und die Bereitschaft zu gemeinsamem Handeln bekundet.

Wie weiter?

Diesen Ball haben I.O.E. und Das Büro aufgenommen. Gemeinsam tragen sie konkrete Ideen für eine Verbesserung der Situation zusammen, aus denen eine gemeinsame Aktion hervorgehen soll. Dafür wird um tatkräftige Unterstützung gebeten: Haben Sie Ideen, Vorschläge, Kommentare? Möchten Sie mitwirken? Dann melden Sie sich!

| > Mehr unter:

www.initiative-office-excellence.de

- 1) Sprach sich für körpergerechtes Sitzen aus – Malte Lenkeit.
- 2) Bei dem Vortrag von Dr. Dieter Breithecker hieß es: Aufstehen, bitte!
- 3) Claudia M. Beltermann plädierte für eine ganzheitliche Betrachtungsweise.
- 4) Eine Sitzung, die themenbedingt auch viel zum Stehen einlud.
- 5) Es durfte aber auch gesessen werden.
- 6) Fordern statt unterfordern, so ein Credo von Burkhard Remmers.
- 7) Am Ende auch sehr zufrieden – Dr. Robert Nehring und Frank Nehring.



7

ANZEIGE



Jetzt sparen:
www.corporate-health-convention.ch/registrierung



CORPORATE
HEALTH
CONVENTION

9.–10. April 2013 | Messe Zürich

3. Europäische Fachmesse für betriebliche Gesundheitsförderung und Demografie