

Lebendige Ergonomie

Befreiung aus dem Sitzzwang



Dieter Messner und Gernot-M. Steifensand.

In unserer vorangegangenen Ausgabe konnten Sie Näheres über die Initiative Living Ergonomics erfahren. Um ein neues Verständnis von Ergonomie bemühen sich noch weitere Experten und Hersteller. Das Büro im Gespräch mit Gernot-M. Steifensand, Geschäftsführer der Sitwell Gernot Steifensand AG, und Prof. Mag. Dieter Messner, Ergonomie-Experte und Aufsichtsrat dieses Unternehmens.

Das Büro: Herr Steifensand, Sie stellen Sitzmöbel her und behaupten zugleich, dass Sitzen krank macht. Das müssen Sie erklären.

Gernot-M. Steifensand: Was Sie sagen, ist richtig. Allerdings stelle ich keineswegs das Sitzen in Frage, sondern nur das ausschließliche Sitzen nach DIN bzw. auf Einheitsstühlen. Denn dieses führt zu Bewegungsmangel und Zwangshaltungen, die feinmotorische Störungen und chronische Erkrankungen nach sich ziehen können.

In Bezug auf die neuesten Ergebnisse der medizinischen Sitzforschung halte ich eine Reform unserer Sitzgewohnheiten für unausweichlich. Wir Sitzmöbelhersteller tragen hier eine große Verantwortung. Wir haben den DIN- bzw. Einheitsstulz in gut hundert Jahren „zu Tode gesessen“ und dabei unsere Gesundheit gefährdet. Wir müssen uns jetzt etwas ganz Neues einfallen lassen!

Das Büro: In welche Richtung denken Sie?

Gernot-M. Steifensand: Zunächst einmal ist Aufklärung gefragt: Arbeitnehmer und -geber sollten wissen, dass es heute drei gesund erhaltende Sitz-Alternativen gibt:

- 1) Sitzen nach Maß (konfektioniertes Sitzen von XS bis XL),
- 2) Sitzen nach Geschlecht (Mann und Frau) sowie
- 3) High und Low Sitzen (WHS bzw. Tief- und Hochsitzen).

Vor diesem Hintergrund sehe ich das WHS-Konzept von Herrn Prof. Mag. Messner als eine große Chance für die ganze Branche. Das ist die Haltungsrevolution, hinter der ich auch persönlich stehe (nicht sitze)!

Das Büro: Herr Messner, was verstehen Sie denn unter „WHS“?

Dieter Messner:

» Von 163 Muskeln werden im Sitzen 100 nicht aktiviert!«

Dieter Messner: WHS steht für „Wechselhaltung in Stehhöhe“. Ganz neu ist dieses Konzept nicht. Im Männerbüro des 19. Jahrhunderts, dem Kontor, wurde z. B. fast ausschließlich in Stehhöhe an Pulten gearbeitet. Dazu gab es auch hohe Hocker zum Hochsitzen und sogar Fußschemel. Französisch ‚le bureau‘ ist ursprünglich das Stehpult – als Verlängerung der Werkbank war es Teil der Männerwelt.

Die WHS ist nicht auf das Sitzen fixiert, sondern betrachtet Letzteres als eine von mehreren guten Haltungsmöglichkeiten bei der Arbeit. Sie propagiert den häufigen Wechsel der Haltungen. Wenn ich dazu Lust habe, kann ich sitzen. Ich muss es aber nicht. Ich kann auch stehen, stehsitzen oder halbsitzen und immer wieder wechseln.

Das Büro: Kann man bei diesem ständigen Wechsel noch produktiv, also z. B. kontinuierlich, arbeiten?

Dieter Messner: Aber ja! Österreich macht es vor: In den Infozentren aller österreichischen Finanzämter wird z. B. seit 2007 in der Wechselhaltung gearbeitet. Man entschied sich hier auch aus Effizienzgründen dafür.

Das Büro: Warum ist die WHS dann so wenig verbreitet?

Dieter Messner: Weil wir die Bequemlichkeit lieben und von Kindesbeinen an auf diese Haltung geprägt worden sind. Es ist höchste Zeit, dass sich die Männer von dieser „Frauenhaltung“ emanzipieren und dass sich auch die weiblichen Bürotätigen vom Sitzzwang emanzipieren!

Das Büro: Warum „Frauenhaltung“?

Dieter Messner: Nun, die Damen marschierten ja erst im Gefolge der Schreibmaschine ins Büro ein. Weibliche Schreibkräfte hatten sich bei Tests als fingerfertiger erwiesen als die männlichen. Mit den neuen Schreibgeräten eroberten Frauen Arbeitsplätze in der sozial gehobenen männlichen Bürowelt. Es wäre damals (um 1880) ein Verstoß gegen den Schicklichkeitscodex gewesen, die Damen im Büro stehend arbeiten zu lassen. Sie wurden also in wohlanständiger

sitzender Haltung vor ihre Schreibgeräte an niedrige Tische gesetzt. Die neuen Büroarbeitsplätze waren ein großer Fortschritt in Richtung Emanzipation der Frauen, allerdings mit üblen Folgen für die männlichen Büroarbeiter. Sie mussten nach dem Vorbild der Damen bald auch im dreifach geknickten Sitz an niedrigen Schreibtischen arbeiten.

Das Büro: Zurück zur Wechselhaltung. Was sind die wesentlichen Vorteile?

Dieter Messner: Im Gegensatz zum Dauersitzen beugt die WHS Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfällen vor. Und das ist noch nicht alles: Auch Fettleibigkeit, Diabetes 2, Bluthochdruck, erhöhtes Sterblichkeitsrisiko, Hodenkrebs, verminderte männliche

Gernot-M. Steifensand:

„Wir haben den DIN- bzw. Einheitssitz in gut hundert Jahren „zu Tode gesessen“ und dabei unsere Gesundheit gefährdet. Wir müssen uns jetzt etwas ganz Neues einfallen lassen!“

Fruchtbarkeit u. v. m. werden vermieden. Psychische Folgen wie Apathie und Depressionen sind ebenfalls in Zusammenhang mit langen Sitzzeiten zu sehen.

Das Büro: Ist das bewiesen?

Dieter Messner: Natürlich. Unter anderem belegendieSitzforschungen von Elin Ekblom-Bak, David Dunstan, Peter Katzmarzyk, Alpa V. Patel und Osmo Hänninen den engen Zusammenhang der genannten Symptome und Syndrome mit langen Sitzzeiten. Ihren Ergebnissen zufolge sind die nachhaltigen gesundheitlichen Schäden aufgrund langer Sitzzeiten auch durch Ausgleichssport nicht mehr zu kompensieren.

Gernot-M. Steifensand: Dauersitzen macht krank! Unser Auftrag im Namen der Gesundheit ist es, Sitzlösungen zu entwickeln und zu produzieren, die dem Stand der Technik entsprechen. Es dient keinem, wenn wir als Hersteller die „Sitz-Relikte“ aus dem letzten Jahrhundert nur neu designen.

Dieter Messner: Das Sitzen an sich ist nicht zu verdammen – zur Erholung, zur Abwechslung und für nicht zu lange Zeit ist es kein Problem. Jede Haltung ist prima, aber eben nur für kurze Zeit, sonst wird sie zur Plage. Man muss sich bewusst machen: Von 163 Muskeln werden im Sitzen 100 nicht aktiviert! „Embedded office workers“ jedoch sind zum Dauersitzen gezwungen, das ist der Beginn der Tragödie. Vier Stunden am Tag auf Einheitsstühlen zu sitzen müsste für einen Sitzberuf reichen, aber auch diese Sitzzeit sollte möglichst oft durch andere Haltungen unterbrochen werden.

Das Büro: Durch welche etwa?

Dieter Messner: Zum Beispiel durch Lümmel-, Wipp-, Grätsch- und Spagatstand. Hierbei unterstützen Hochsitze optimal, die das Stehen, Halbsitzen und Stehsitzen ermöglichen.

Das Büro: Halbsitzen, Stehsitzen – das funktioniert doch mit einem herkömmlichen Stuhl gar nicht.

Dieter Messner: Richtig. Nur wenn wir die Arbeitsstation z. B. mit dem SITWELL Stehtisch und dem SITWELL Hochsitz auf Stehhöhe bringen, kann abwechselnd im Stehen, im Sitzen, im Stehsitz, im Halbsitz usw. gearbeitet werden. Der SITWELL Hochsitz ist die optimale Drehscheibe für verschiedenste Haltungen. Der niedrige Stuhl hingegen ist eine Bewegungsfessel.

Das Büro: Herr Steifensand, gehören Einheitsstühle nun also ins Museum?

Gernot-M. Steifensand: Ja, Einheitsstühle gehören wirklich ins Museum. Gefragt sind dagegen Sitzlösungen nach Maß, um die Leistungsträger der Gesellschaft fit und gesund zu halten.

Wer weiterhin auf Standardstühlen sitzen bleiben möchte, erhält selbstverständlich unsere 100 % Handmade in Germany Markenprodukte wie gewohnt vom Fachhändler und Fabrik-Partner vor Ort zum besten Preis. Wer aber mit der heutigen Situation unzufrieden ist und unter dem vielen Sitzen leidet, dem werden wir die gesündere neue Lösung anbieten: die WHS.

Das Büro: Vielen Dank.



Gernot-M. Steifensand: „Dauersitzen macht krank!“

