

Herzlich willkommen zum Roundtable:

„Gesund sitzen – mehr bewegen Dynamisches Sitzen im Büro“

Berlin, 31. Januar 2013



Die Initiatoren:



Mit freundlicher
Unterstützung von:



Agenda

31. Januar 2013, 10–17 Uhr

Vorstellungsrunde

Thematischer Überblick: Fakten & Fragen

Dr. Robert Nehring, Chefredakteur Das Büro

Bewegtes Sitzen bedarf besonderer Bewegungsqualitäten

*Dr. Dieter Breithecker, Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für
Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. (BAG)*

Perspektive bewegte Büroarbeitswelt

Burkhard Remmers, Leiter Internationale Kommunikation, Wilkhahn

Ergonomie in Theorie und Praxis

Malte Lenkeit, Ergonomie-Experte, Dauphin

Sitzen in Balance – den ganzen Körper bewegen

Claudia Beltermann, Ergonomie-Expertin, Scandinavian Business Seating/HAG

Mittagessen

Offene Diskussion

Abschluss

Anlass & Ziele

Anlass:

- „Dynamisches Sitzen“ – großes Orgatec-Thema
- Hersteller sprechen viel davon, aber die Nutzer tun es einfach noch immer zu selten.
- Und wie man am besten „dynamisch“ sitzt, darüber gehen die Meinungen z. T. sehr auseinander.
- Warum ist das so? Was sagen Hersteller und Händler zu dieser Problematik, was Experten und Institutionen?
- Gibt es neben dem Klärungs- auch Handlungsbedarf?
Was könnte man – gemeinsam – tun?

Ziele:

- IST-Zustand ermitteln und analysieren
- Bei Handlungsbedarf gemeinsame Aktionen erörtern

Rückblick

Aktion „Aufstand im Büro“ – für eine stärkere Nutzung von Sitz-Steh-Lösungen

- 26. Januar 2012: Roundtable „Aufstand ausgesessen? Sitz-Steh-Lösungen im Büro“ mit hochkarätigen Branchengrößen
- Daraufhin gemeinsame Aktion „Aufstand im Büro“ gestartet. Ziel: stärkere Nutzung von Sitz-Steh-Lösungen in hiesigen Büros.
- Die Aktion wurde von zwölf Partnern unterstützt und wird in 2013 mit weiteren fortgesetzt.
- „Aufstand im Büro“ hat hunderttausende Office-Worker erreicht und viel positives Feedback erhalten.



Rückblick

Aktion „Aufstand im Büro“

Maßnahmen:

- gemeinsamer Webauftritt
www.büro-aufstand.de
- Anzeigenschaltungen in Das Büro, Alex und renommierten Tageszeitungen wie FAZ und SZ (via Beilage Modern Office)
- Veröffentlichung thematischer Beiträge, z. B. in Best-Practice-Reihe in Das Büro
- Pressemitteilung
- Unterstützung des interessierten Fachhandels

Aufstehen, bitte!

- Proben Sie den Aufstand! Arbeiten Sie auch im Stehen. Durch mehr Bewegung steigern Sie Vitalität und Wohlbefinden!
- Experten empfehlen für die Büroarbeit:
70 % sitzen
20 % stehen
10 % bewegen
- Aktive Menschen benötigen aktive Tische - Schreibtische für alle Höhen und Tiefen.

Unterstützt von:

ioe Initiative Office-Excellence
Das Büro der I. O. E. Initiative Office-Excellence
zu weiteren Bildungsmöglichkeiten
www.büro-aufstand.de

dasbüro
MAGAZIN FÜR OFFICE-EXCELLENCE

WINI MEIN BÜRO.
KÖNIG + NEURATH
Kinnarps

bünd REISS CEKA FEUSCHER
REISS BBW

Fakten & Fragen

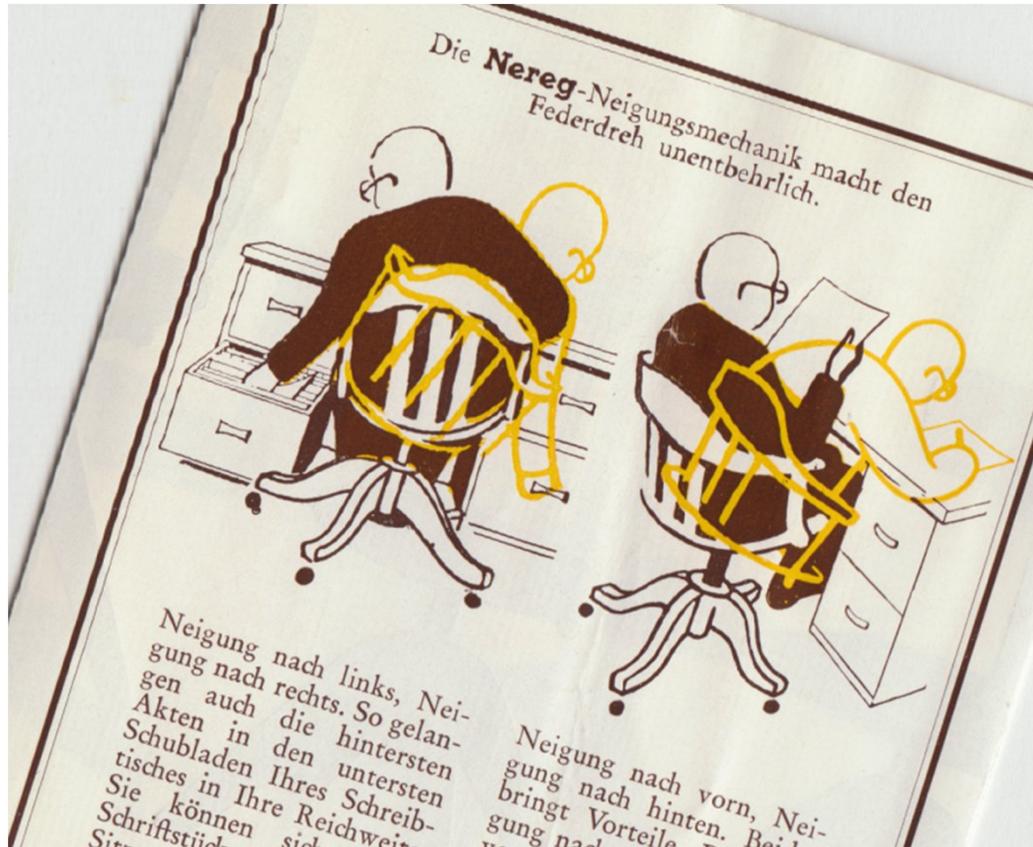
Ein kleiner thematischer Überblick

von Dr. Robert Nehring,
Chefredakteur Das Büro

Definition

**Dynamisches Sitzen bedeutet,
sich in der Sitzhaltung zu bewegen,**
z. B. durch einen Wechsel zwischen
aufrechtem, vor- und zurückgelehntem sowie
seitwärts geneigtem Sitzen
zur natürlichen Ent- und Belastung
von vor allem Muskulatur und Bandscheiben.

Geschichte



Federdreh mit Nereg-Neigemechanik, Stoll 1925



RP-28,
Drabert 1922

Geschichte



Relax-o-Flex, Synchron-Stuhl für Drabert von R. Bohl/D-Team, 1970

Geschichte



1982 Kreuzschwinger, 1983 Bioswing, 1984 Capisco, 2004 duo back, 2010 ON

Faktencheck

- 1. Wer lange sitzt, ist früher tot:** Wer täglich weniger als drei Stunden sitzt, hat eine um 2 Jahre höhere Lebenserwartung.
Pennington Biomedical Research Louisiana
- 2. Bewegungsmangel nicht zu kompensieren:** Wer lange Zeiten im Büro sitzt, kann die Folgen des damit verbundenen Bewegungsmangels nicht einmal mehr durch Sport in der Freizeit ausgleichen.
Elin Ekblom-Bak, British Journal of Sports Medicine
- 3. Stillsitzen macht fett:** Unterlassene Sitzunterbrechungen führen zu größerem Hüftumfang und schlechteren Cholesterin-Werten.
Universität Queensland, Australien
- 4. Sitzen belastet die Psyche:** Wer mehr als 42 Stunden pro Woche im Sitzen verbringt, hat ein um 31 % erhöhtes Risiko für psychische Erkrankungen.
Studie aus Spanien

Faktencheck

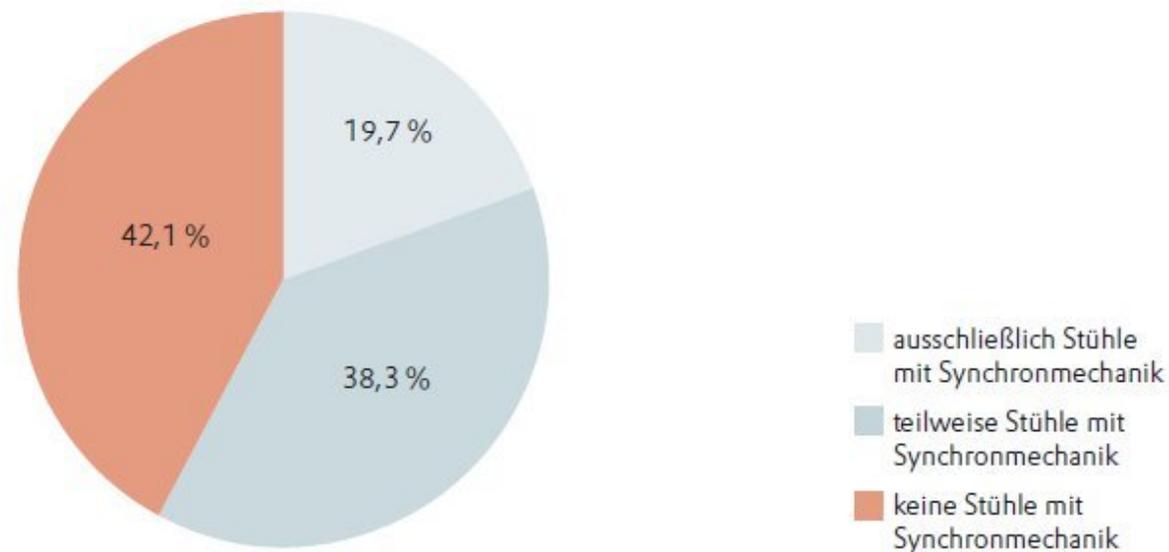
- 1. Zurücklehnen entlastet die Bandscheibe.**
Prof. E. Grandjean
- 2. Maximale Bewegungsfreiheit ermöglichen.** Denn langes Stillsitzen führt zu Schmerzen. *ETHZ 1995*
- 3. Rundrücken erlaubt:** Der Druck auf die Bandscheiben ist beim angelehnten Sitzen mit leichter Kyphose geringer als beim aufrechten, lordosierten Sitzen.
Prof. Dr. Wilke, Uni Ulm 1998 (ebenso Dr. A. Rohlmann, FU Berlin)
- 4. Rundum bewegen:** Komatöse Unterforderung des Körpers im Büro durch Klappmesser-Ergonomie.
Prof. Dr. I. Froböse, Dt. Sporthochschule Köln, 2009
- 5. Sitzende im Büro haben zu 90 % keinen Rückenlehnen-Kontakt.**
Beobachtung der IGR

Faktencheck

- Heute sitzen **drei Viertel** aller Beschäftigten bei der Arbeit
- Ungefähr **17–19 Millionen** arbeiten in Deutschland im Büro
- Ca. **80–85 %** oder **80.000 Stunden** (9 Jahre) seines Berufslebens verbringt ein durchschnittlicher Office-Worker in der Po-Ebene (laut BAuA)
- Erwachsene in den Industrieländern sitzen im Schnitt **10–14 Stunden/Tag**
- Der durchschnittliche Büroarbeiter macht heute nur **2.000–3.000 Schritte** am Tag (notwendig: mindestens 6.000, empfohlen: 10.000)
- Ca. **80 Millionen Ausfalltage** verursachen Rückenschmerzen als Büroleiden Nr. 1 derzeit in Deutschland
- Empfohlener Haltungsmix im Büro: **60-30-10** bis **70-20-10** bei bis zu vier Haltungswechseln/Stunde
- Nur **12 %** aller hiesigen Arbeitsplätze sind laut bso-Studie mit Sitz-Steh-Lösungen ausgestattet, in Skandinavien 80–97 %

Faktencheck

Abb. 20 Einsatz von Büroarbeitsstühlen mit Synchronmechanik in den befragten Unternehmen



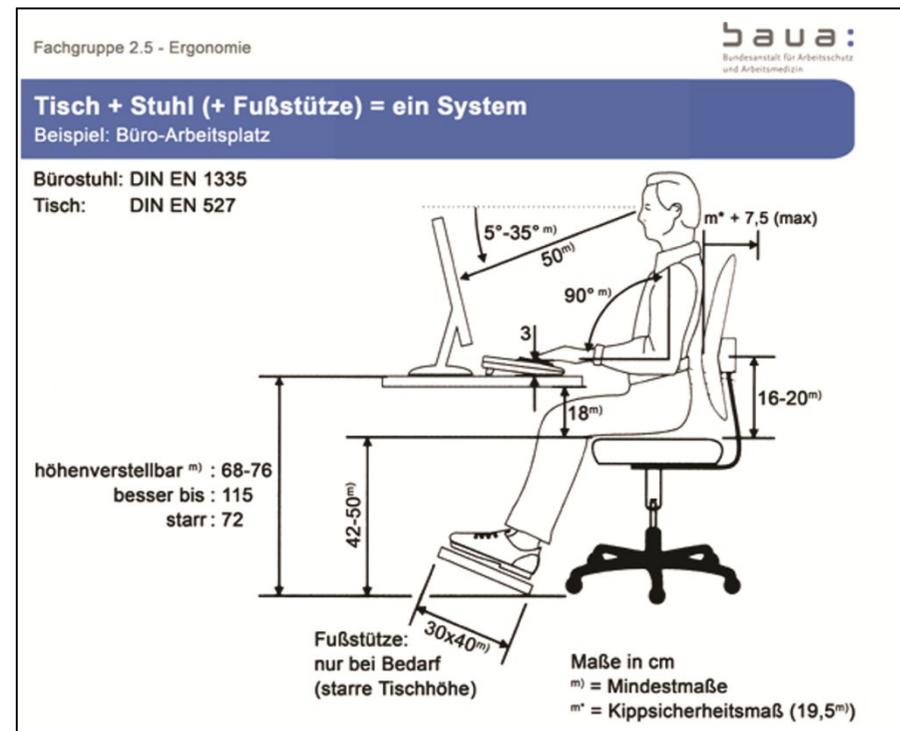
N = 575

Nachholbedarf: Nur jedes fünfte Unternehmen bietet ausschließlich Büroarbeitsstühle mit Synchronmechanik.
(bso-Studie 2011)

Normen und mehr

- DIN 1335-1
- BGI 650, 5001, 5018
- Bildschirmarbeitsverordnung
- Arbeitsschutzgesetz, Sozialgesetzbuch
- Quality Office
- NPR
- Ergonomie geprüft (TÜV/LGA)
- DGUV-Test (ehemals BG-Prüfzert)

- BAG e. V.
- AGR e. V.
- IGR e. V.
- BAuA-Informationen (z. B. „Sitzlust statt Sitzfrust“ 2011)
- VBG-Informationen (z. B. Info-Map „Qual der Wahl“ 2010)
- Dauphin Sitzcheck



Kriterien

für einen Büroarbeitsstuhl, der dynamisches Sitzen ermöglicht:

1. Moderne **Bewegungsmechanik** (z. B. Punkt-Synchron- mit 3D-Mechanik)
2. Bewegliche und arretierbare **Rückenlehne**
3. Drehbare **Sitzfläche**
4. Individuell verstellbare **Sitzhöhe**
5. Bewegliche **Rollen** (für Teppich od. harten Untergrund)
6. Individuell verstellbarer **Rückenlehnendruck**
7. Individuell verstellbare **Armlehnen** (bis zu 4D)
8. Individuell verstellbare bzw. angemessene **Rückenlehnenhöhe**
9. Individuell verstellbare bzw. angemessene **Sitztiefe**
10. Individuell verstellbare bzw. angemessene **Lordosenstütze**
11. Individuell verstellbare **Sitzneigung**
12. Beim Zurücklehnen sollte sich die **Sitzvorderkante** nicht anheben
13. Individuell verstellbare **Kopfstützen**

Konzepte

Zwischen den Stühlen – eine Mechaniken-Typologie

1. **Synchronmechanik**, die eigentliche Synchronmechanik, auch Punkt-Synchron-Mechanik: Rückenlehne und Sitzfläche sind flexibel gekoppelt und bewegen sich proportional nach vorn und hinten mit, z. B. im Verhältnis 1:3 (5 Grad SF-Neigung = 15 Grad RL-Neigung)
2. **Gleitmechanik**, eine Synchronmechanik, bei der die Sitzfläche beim Zurücklehnen nach vorn gleitet statt sich nach unten zu neigen. Arme und Kopf können so mitunter in der Arbeitsposition bleiben.
Beispiele: Glide-Tec (Grammer), Natural Glide System (Steelcase)
3. **Wippmechanik**, eine Synchronmechanik, bei der Rückenlehne und Sitzfläche fix gekoppelt sind, wie bei einem Schaukelstuhl. Es ist nur ein Kippen im festen Winkelverhältnis möglich.

Konzepte

Zwischen den Stühlen – eine Mechaniken-Typologie

4. **Asynchronmechanik**, die eigentliche Asynchronmechanik: Rückenlehne und Sitzfläche sind entkoppelt und individuell einstellbar, z. T. Hemdauszieheffekt. Beispiel: FreeFloat (Kinnarps)
5. **Permanentkontaktmechanik**, eine Asynchronmechanik, bei der Rückenlehne und Sitzfläche entkoppelt sind, sich die Sitzfläche aber nicht einstellen lässt, großer Hemdauszieheffekt.

Konzepte

Zwischen den Stühlen – eine Mechaniken-Typologie

6. **3D-Mechanik**, auch Pendel-, Schwing-, Balance-, Wackel- oder Schwipp-Mechanik: Sie ermöglicht neben Vor- und Zurück- auch Seitwärtsbewegungen, also in drei Richtungen bzw. in 360 Grad. Bewegt meist auch insbesondere das Becken. Ist mit anderen Mechaniken kombinierbar.

Beispiele: Nereg (Stoll), Bioswing (Haider), Dondola (Wagner), Pending (Pending, Rohde & Grahl, 1000 Stühle), BalanceMovement, InBalance (HAG), Glide-Tec (Grammer), Ergo-Balance (Rovo/Völkle), Trimension (Wilkhahn), Ergo Top (Löffler), Swing up (Sedus).



Grafik: schwipp.de



Grafik: büro-forum

Konzepte

Zwischen den Stühlen – eine Mechaniken-Typologie

7. **Automatik-Mechanik**, eine Mechanik, die sich automatisch dem individuellen Körpergewicht anpasst und so ohne manuelle Justierung die passenden Einstellungen, z. B. des Rückenlehndrucks, vornimmt. Ist ebenfalls mit anderen Mechaniken kombinierbar.

Beispiele: Body Float (Interstuhl), Syncro-Activ-Balance (Dauphin), Automatic Move (Giroflex), Sensona (König+Neurath), Trimension (Wilkhahn)

1. Synchronmechanik
2. Gleitmechanik
3. Wippmechanik
4. Asynchronmechanik
5. Permanentkontaktmechanik
6. 3D-Mechanik
7. Automatik-Mechanik

Vorteile

1. Gesundheit: Erhaltung und Förderung
2. Belegung: Leistung und Leistungsbereitschaft, Konzentration, Motivation, Kreativität
3. Anerkennung: Wertschätzung der Arbeit
4. Attraktivität: modernes Design
5. Wohlbefinden: als Summe von 1.-4.



Nachteile

1. Höherer Preis
2. *Psychologische Wirkung: Lümmeln/Fläzen?*
3. *Sicherheitsrisiko: Anstoßen?*
4. *Wartungsintensität: höherer Verschleiß?*
5. *Neid?*

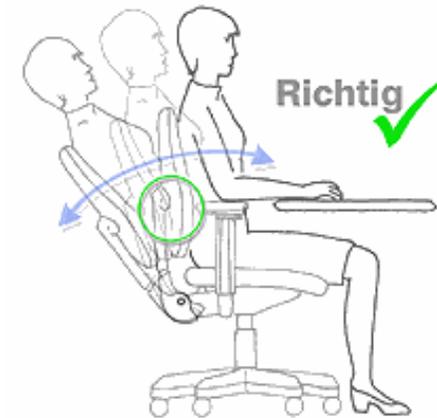


Hemmnisse

- 1. Wenige wissen?**
- 2. Wenige haben?**
- 3. Wenige nutzen?**

Offene Fragen

1. Dynamisches, ergonomisches oder Bewegungs-Sitzen? Definition
2. Historische Meilensteine dynamischer Sitzmöglichkeiten?
3. Klassifikation der Mechaniken und aktuell sinnvollste Lösung?
4. Aktueller Stand der Wissenschaft: neue Studien, derzeitige Auffassung vom gesunden Sitzen?
5. Verkaufszahlen?
6. Nutzungsverhalten?
7. Kriterien für Bürostühle zum dynamischen Sitzen?
8. Vorteile, Nachteile, Hemmnisse?
9. Best Practice/Vorbilderländer?
10. Gibt es Handlungsbedarf?
11. Gibt es gemeinsame Handlungsbereitschaft?



Grafik: Rohde/Grahl

Vielen Dank.

Haben Sie Fragen?