

Bewegt sitzen – mehr bewegen

Teil 4: Tipps, Regeln und Zeichen

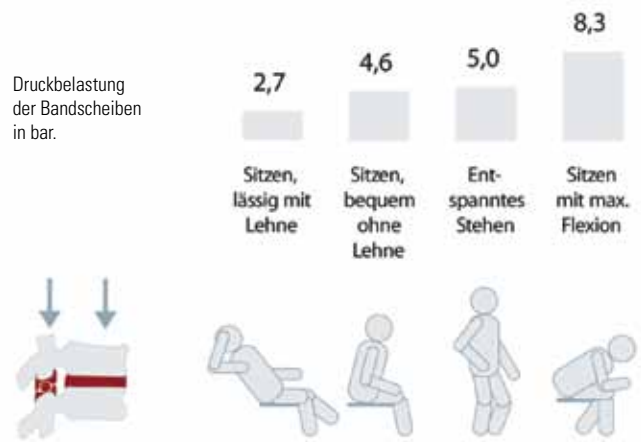
Die meisten Office-Worker bewegen sich zu wenig – mit z. T. verheerenden Folgen. Es wird zu wenig gestanden und gelaufen. Aber auch im Sitzen sollte man sich bewegen. Im vierten Teil unserer Reihe zum Thema Bewegt-sitzen erfahren Sie mehr über Regeln und Zeichen und Sie bekommen konkrete Tipps. Von Dr. Robert Nehring.

Der deutsche Büromöbelverband BSO veröffentlichte kürzlich eine Mitteilung, der zufolge im Jahr 2011 erst jedes fünfte Unternehmen in Deutschland alle Büroarbeitsplätze mit guten Bürostühlen ausgestattet hatte. Mittlerweile sei anzunehmen, dass sich diese Situation etwas verbessert habe, u. a. dank der Quality-Office-Zertifizierung, die beim Einkauf eine gute Orientierung bietet.

Bewegende Stühle gefordert

Trotzdem sind laut BSO aktuell noch viele Bürostühle im Gebrauch, die sich nicht ausreichend an die Körpergröße der Nutzer anpassen lassen. Und dynamisches bzw. bewegtes Sitzen sei in vielen Büros noch immer ein Fremdwort.

Weil die Bildschirmarbeit im Büro zu statisch für den menschlichen Körper sei, rät der BSO zu einem gelegentlichen Zurücklehnen – für die Entlastung der Bandscheiben und zum Wechseln der Perspektive –



Graphiken: buero-forum

INFORMATIONEN ZUM SITZEN IM BÜRO

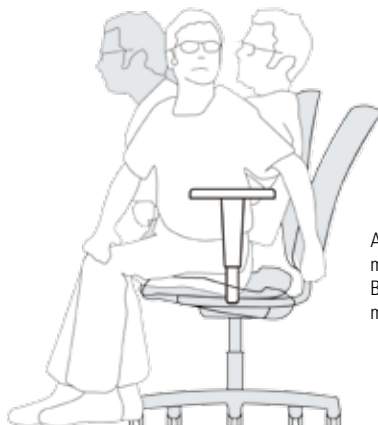
- 1) Die Aktion Büro-Bewegung setzt sich intensiv für mehr Bewegt-sitzen ein. Renommierte Partner unterstützen die Kampagne. www.büro-bewegung.de
- 2) Der deutsche Büromöbelverband BSO informiert umfassend über Richtlinien, Normen, Vorschriften und gibt praktische Tipps. www.buero-forum.de
- 3) Die Broschüre „Sitzlust statt Sitzfrust“ der BAuA macht die Thematik anschaulich. www.baua.de
- 4) Die Info-Map „Die Qual der Wahl“ der Gesetzlichen Unfallversicherung informiert kompakt. www.vbg.de
- 5) Der Dauphin Sitzcheck hilft Ihnen in nur 60 Sekunden, Ihren Bürodrehstuhl richtig einzustellen. www.dauphin.de/sitzcheck
- 6) Die Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. (BAG) informiert alters- und berufsgruppenübergreifend. www.haltungsbewegung.de
- 7) Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. stellt nicht nur Tipps zum Thema bereit, sondern prüft und empfiehlt auch, was besonders rückenfreundlich ist, z. B. Bürostühle. www.agr-ev.de
- 8) Die Interessengemeinschaft der Rückenschullehrer/innen (IGR) e. V. sammelt ebenfalls Informationen zum Thema. Auch sie prüft und empfiehlt u. a. ergonomische Sitzkonzepte fürs Büro. www.igr-ev.de

PRÜF- UND QUALITÄTSZEICHEN

1. Aus dem gesetzlich geregelten Bereich sollten Bürostühle zumindest über das freiwillig verwendbare Prüfzeichen GS (Geprüfte Sicherheit) verfügen.
2. Im gesetzlich unregulierten Bereich sind aktuell diese Prüf- und Qualitätszeichen relevant:
 - A** Das Zeichen „Quality Office“ wird im Zusammenhang mit Bürostühlen für Produkte, Händler und Fachberater vergeben. Herausgeber der zugrunde liegende Leitlinie sind DIN, VBG, BSO, BAuA, DNB und HBS. www.quality-office.org
 - B** Das Prüfsiegel „Ergonomie geprüft“ wird von TÜV Rheinland LGA Products vergeben. Es bescheinigt in diesem Zusammenhang die Eignung für eine gesunde Büroarbeit. www.tuv.com/de, www.certipedia.com
 - C** Das Prüfsiegel „Schadstoff geprüft“ wird ebenfalls von TÜV Rheinland LGA Products vergeben. Es dokumentiert, dass die gesetzlichen Mindestanforderungen, u. a. hinsichtlich des Schadstoffgehalts, erfüllt sind. www.tuv.com/de, www.certipedia.com
 - D** Das Umweltzeichen „Blauer Engel“ des Bundesumweltministeriums – vergeben wird es vom RAL-Institut – gibt es auch für emissionsarme Bürostühle. www.blauer-engel.de

Ausführlich unter www.buero-forum.de/de/vorschriften

sowie generell zu viel Bewegung, um die Durchblutung und damit auch die Sauerstoffversorgung des Gehirns zu fördern. Ausdrücklich werden in diesem Zusammenhang Bürostühle empfohlen, die Bewegung unterstützen, statt sie zu verhindern. Solche seien zwar erst ab ca. 500 Euro erhältlich, aber die Differenz zu niedrigpreisigen Modellen entspreche gerade einmal einem Tag gewonnener oder verlorener Arbeitszeit. Denn die Kosten für einen eintägigen Arbeitsausfall eines Verwaltungsangestellten lägen laut aktueller Erhebung der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) bei durchschnittlich 204 Euro, für Führungskräfte und „Wissensarbeiter“ summierte sich der Produktionsausfall sogar auf 334 Euro. Kosten, die nicht nur anfielen, wenn es zu einem Arbeitsausfall komme, sondern auch dann, wenn Rücken- oder Nackenschmerzen konzentrierte Arbeit verhinderten. 2011 sei dies bei 38,7 bzw. bei 48,7 % aller Büroarbeiter ein- oder mehrmals der Fall gewesen.



Auch im Sitzen sollte man sich viel bewegen – Bürostühle sollten dies maximal unterstützen.

TIPPS FÜRS BEWEGTE SITZEN

1. Lassen Sie das Becken vor- und zurückkippen!
2. Verlagern Sie Ihr Gewicht mal mehr auf die rechte und mal mehr auf die linke Gesäßhälfte!
3. Schieben Sie Ihren Brustkorb vor und zurück oder zur Seite!
4. Strecken Sie hin und wieder den Nacken, indem Sie den Kopf nach hinten schieben!
5. Stützen Sie sich in der vorderen Sitzhaltung auf dem Arbeitstisch ab!
6. Lehnen Sie sich entspannt in der hinteren Sitzhaltung gegen die Rückenlehne!
7. Versuchen Sie im Sitzen mit der Hüfte zu kreisen!
8. Nutzen Sie die positiven Effekte der Atmung auf Wirbelsäule und Muskulatur: Atmen Sie ganz bewusst so tief wie möglich ein, lassen Sie den Atem anschließend langsam ausströmen und pressen Sie den Rest-Atem aus Ihren Lungen!
9. Versuchen Sie die Übung noch einmal, indem Sie beim Einatmen Arme und Schultern nach hinten dehnen und beim Ausatmen klein werden wie ein Paket!

Aus: „Sitzlust statt Sitzfrust“, BAuA 2011

GESETZE, VERORDNUNGEN, NORMEN, RICHTLINIEN

1. Die europäischen Richtlinien für Arbeitsschutz, 89/391/EWG, Produktsicherheit, 2001/95/EG, Bildschirmarbeit, 90/270/EWG, und Arbeitsstätten, 89/654/EWG, befassen sich mit der Sicherheit und dem Gesundheitsschutz der Arbeitnehmer am Arbeitsplatz.
2. In Deutschland sind insbesondere das Produktsicherheitsgesetz (ProdSG), das Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG), die Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV) und die Bildschirmarbeitsverordnung (BildscharbV) zu beachten.
3. Die wichtigste Norm für Büroarbeitsstühle in Deutschland ist aber die DIN 1335. Die hier enthaltenen Kriterien sollte jeder Büroarbeitsstuhl möglichst erfüllen. Diese Norm wird demnächst wieder überarbeitet – ein Prozess, der erfahrungsgemäß viele Jahre dauern kann.
4. Die niederländische Praxisrichtlinie NPR1813 eignet sich als Orientierungshilfe für Menschen mit Sondergrößen, weil in unserem Nachbarland u. a. viele Menschen größer sind, aber infolge von Zuwanderungen auch eine bedeutende Anzahl kleiner ist als hier.

ANZEIGE

drabert

esencia



Einfach ein leichter Stuhl

esencia bringt es auf den Punkt. Der neue Bürostuhl von Drabert konzentriert sich auf den Kern, die Essenz des Sitzens. Ein professioneller Begleiter im Büroalltag, der mit vielen Varianten, frischem Design und leichtem Handling punktet. Und das zu einem attraktiven Preis. Das hochwertige 3D Membrangewebe des Rückens gibt es in trendigen Farben und ist Oekotex 100 zertifiziert. Trotz seines extrem geringen Gewichts vereint er Ergonomie, Komfort, Funktionalität und Langlebigkeit. Dafür steht die Marke Drabert. Smart ist der esencia aber nicht nur in der Nutzung: Er kann auch als Flat Pack im Displaykarton geliefert werden und benötigt bei der Lagerung und beim Transport viel weniger Platz als üblich. Ohne Werkzeug ist er kinderleicht montiert. Design: Daniel Figueroa.

