

# Bewegt sitzen – mehr bewegen

Warum sich auch in der Sitzhaltung bewegt werden sollte

Der ON® von Wilkhahn will dem Körper beim Sitzen die natürliche Bewegungsfreiheit zurückgeben. Umgesetzt wurde dies mit einer Trimension® genannten synchron stützenden 3-D-Kinematik. Sie kombiniert freie Beweglichkeit mit sicherem Halt.



Die meisten Office-Worker bewegen sich deutlich zu wenig – mit z.T. verheerenden Folgen. Es wird zu wenig gestanden und gelaufen. Aber auch im Sitzen sollte man sich bewegen. Ein Plädoyer für mehr Bewegt-sitzen von Dr. Robert Nehring.

Der Zappelphilipp ist zurück. Heute werden mitunter ADHS-Kinder so genannt. Der Zappelphilipp wird aber zunehmend auch zur Symbolfigur für gesunde Büroarbeit. Denn er verkörpert die im Büro und insbesondere beim Sitzen so notwendige Bewegung.

## Alter Hut – hochaktuell

Das Thema »Bewegt sitzen im Büro« ist nicht neu. Erstaunlich ist eher, dass es schon wieder eines ist. Das liegt u. a. daran, dass im Büro fast nur noch die Finger bewegt werden – bei der Bedienung von Maus und Tastatur. Auch scheint sich hier in Sachen Bewegungsförderung bislang wenig getan zu haben. Zumindest auf Nutzerseite: Zwar ist des Öfteren davon zu lesen, welche große Bedeutung die Bewegung für Gesundheit, Wohlbefinden und Produktivität des Office-Workers hat und es immer mehr Lösungen fürs Büro gibt, die zu dieser anregen, vor allem Sitz-Steh-Tische und Stühle mit großer Bewegungsfreiheit. Aber die im Büro Tätigen erledigen ihre Arbeit mehrheitlich noch immer in starrer Sitzhaltung. Sie sitzen sie quasi aus.

## Sitzen ist tödlich

Wenn heute vom Sitzen und insbesondere dem im Büro die Rede ist, wird es schnell dramatisch. Zuletzt wurden Beiträge darüber z. B. gern mit der Überschrift »Sitzen ist tödlich!« versehen. Denn jüngere Studien kamen zu der Ansicht, dass wer lange sitzt, früher tot ist.

Amerikanische Wissenschaftler des Pennington Biomedical Research Center der Louisiana State University etwa haben herausgefunden, dass eine um 2 Jahre höhere Lebenserwartung hat, wer täglich weniger als drei Stunden sitzt. Männer, die im Schnitt 6 Stunden am Tag und mehr sitzen, weisen laut der Studie eine 20 % höhere Sterberate auf solche, bei denen es nur höchstens 3 Stunden täglich sind. Bei Frauen ist diese Rate sogar 40 % höher.

Einer Vielzahl an Studienergebnissen zufolge ist der Mensch einfach nicht dafür geschaffen, dass er heute im Schnitt 9,3 Stunden am Tag sitzt. Zum Vergleich: Er schläft nur durchschnittlich 7,7 Stunden am Tag. Erwachsene in den Industrieländern sitzen heutzutage im Schnitt sogar 10 bis 14 Stunden pro Tag.

Ein durchschnittlicher Office-Worker verbringt ca. 80 bis 85 % oder bis zu 80.000 Stunden bzw. 9 Jahre seines Berufslebens in der »Po-Ebene«. Gesundheitsexperten empfehlen deshalb, 10.000 Schritte am Tag zu machen, mindestens sollten es 6.000 sein. Im Büro Tätige schaffen aber heute im Schnitt nur 2.000 bis 3.000 Schritte. Kein Wunder also, dass ca. 75 % der Office-Worker früher oder später Rückenschmerzen haben. Dieses Büroleiden Nummer eins führt derzeit zu jährlich ca. 80 Millionen Ausfalltagen in Deutschland!

## »Die beste Sitzhaltung ist immer die nächste.«

### Sitzen ruiniert den Körper

Das viele bewegungsarme Sitzen schadet dem Menschen. Es zerstört seinen Körper. Muskelaktivität, Kreislauf- und Stoffwechselaktivität, Kalorienverbrauch und Fruchtbarkeit sinken, Cholesterinspiegel, Insulinwerte, Hüftumfang und das Risiko für Krankheiten – z. B. Krebs, Diabetes 2 und Adipositas – sowie für Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und Haltungsschäden steigen. In sitzenden Berufen ist das Risiko für Herzerkrankungen doppelt so hoch wie in stehenden.

Langes, starres Sitzen belastet auch die Psyche. Spanische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass diejenigen, die mehr als 42 Stunden pro Woche im Sitzen verbringen, ein um 31 % erhöhtes Risiko für psychische Erkrankungen aufweisen.

Und wer zur Kompensation des Stillsitzens auf viel Bewegung nach Feierabend setzt, für den hatte vor einiger Zeit ein schwedisches Forscherteam um Elin Ekblom-Bak eine schlechte Nachricht. Laut ihrer im British Journal of Sports Medicine veröffentlichten Studie kann, wer lange Zeiten im Büro sitzt, die Folgen des damit verbundenen Bewegungsmangels nicht einmal mehr durch Sport in der Freizeit ausgleichen.

Am besten verbringt man sein Leben also in Bewegung. Aber seien wir realistisch: Büroarbeit – insbesondere das konzentrierte Schreiben am Computer – lässt sich nun mal am besten in der Sitzhaltung erledigen. Deshalb ist es aber umso wichtiger, sich auch im Sitzen zu bewegen!

### Bewegt sitzen

Generell hat sich heute in der Forschung und darüber hinaus die Auffassung durchgesetzt, dass es DIE beste Sitzhaltung gar nicht gibt, sondern dass es auf häufige Wechsel der Sitzpo-

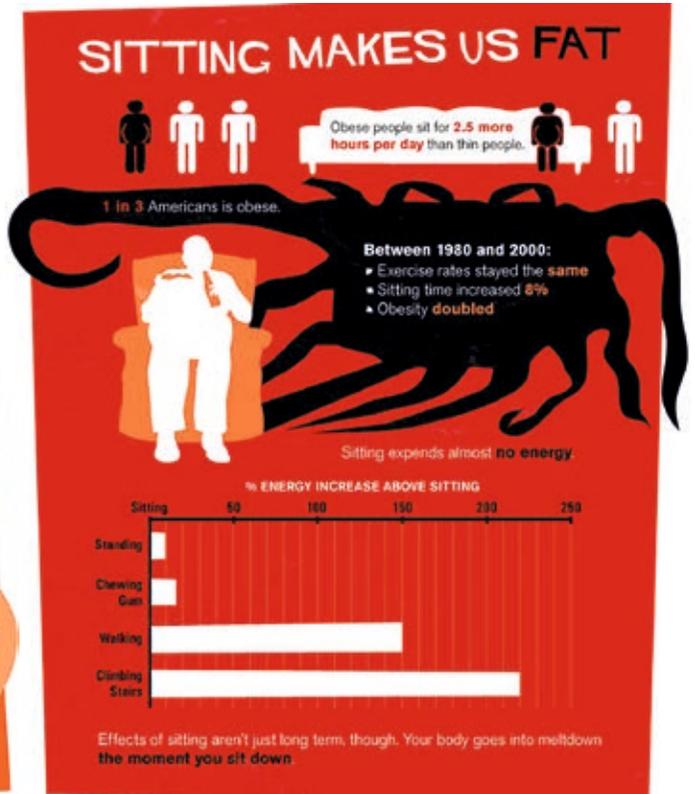
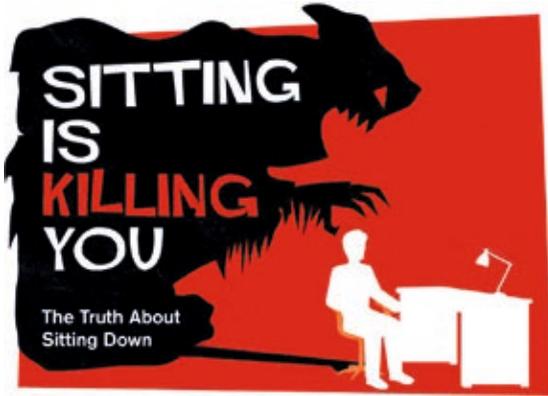
## Informationen zum Sitzen im Büro

1. Die Aktion »Bewegung im Büro« setzt sich intensiv für mehr Bewegung im Büro ein. Renommiertere Partner unterstützen die Kampagne.  
[www.büro-bewegung.de](http://www.büro-bewegung.de)
2. Der deutsche Büromöbelverband bso informiert umfassend über Vorschriften, Trends u. v. m.  
[www.buero-forum.de](http://www.buero-forum.de)
3. Die Broschüre »Sitzlust statt Sitzfrust« der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin macht die Thematik anschaulich.  
[www.baua.de](http://www.baua.de)
4. Die Info-Map »Die Qual der Wahl« der Gesetzlichen Unfallversicherung informiert kompakt.  
[www.vbg.de](http://www.vbg.de)
5. Der Dauphin Sitzcheck hilft Ihnen in nur 60 Sekunden, Ihren Bürodrehstuhl richtig einzustellen.  
[www.dauphin.de/sitzcheck](http://www.dauphin.de/sitzcheck)



Stand out. Fit in.

Dank intuitiver Einstellungsmöglichkeiten und einer außergewöhnlichen Ergonomie begeistert HAG SoFi mit einem besonderen Sitz erleben. Und auch optisch passt sich der innovative Bürostuhl den Vorstellungen seines Nutzers an. Die drei unterschiedlichen Looks Formal, Casual und Edge lassen keine Wünsche offen.



»Sitzen ist tödlich!« – zumindest senkt Bewegungsmangel die Lebenserwartung.

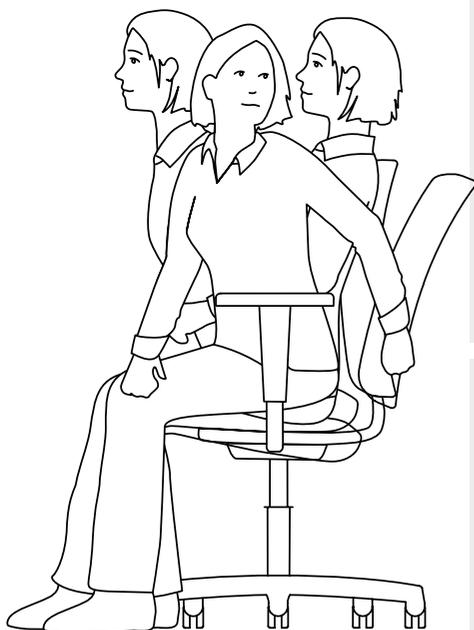
Sitzen macht fett – mit Hüftumfang, Cholesterinspiegel und Insulinwerten steigt auch das Risiko für Krankheiten wie Krebs, Diabetes 2 und Adipositas.



Dank patentierter swopper-Technologie fordert und fördert der 3Dee von aeris natürliche Bewegungen – nach vorn, hinten, zur Seite sowie ein vertikales Schwingen. Dadurch wird aktiv-dynamisches Sitzen mit ergonomisch optimierter Entspannung vereint.



Mit einer dreiteiligen Sitzschale und einer Rückenlehne, die dem Körperprofil nachempfunden ist, folgt der InTouch von Dauphin den Bewegungen seines Be-Sitzers und gibt ihm durchgehend Halt.



### Langes, starres Sitzen erhöht:

- den Cholesterinspiegel
- die Insulinwerte
- den Hüftumfang
- das Risiko für Krankheiten, z. B. Krebs, Diabetes 2 und Adipositas
- das Risiko für Rücken- und Kopfschmerzen, für Haltungsschäden und psychische Beeinträchtigungen
- den Druck auf die Bandscheiben
- die Fehlerquote

### Langes, starres Sitzen mindert:

- die Muskelaktivität
- die Kreislaufaktivität
- die Stoffwechselaktivität
- den Kalorienverbrauch
- die Lebenserwartung
- die Konzentration
- die Leistungsfähigkeit



Der von Paolo Fancelli entworfene Bürodrehstuhl 646 von Giroflex bietet zahlreiche Einstellmöglichkeiten für ein dynamisches Sitzen, bei dem Bänder, Bandscheiben, Muskeln und der Rücken als Ganzes entlastet werden.

sition ankommt. Getreu dem Motto: »Die beste Sitzhaltung ist immer die nächste.« Es kommt also auf Bewegtsitzen an.

Bewegtsitzen bedeutet, sich im Sitzen zu bewegen – etwa durch einen Wechsel zwischen aufrechter, vorgelehnter, zurückgelehnter oder seitwärts geeigneter Sitzhaltung. Wichtig dabei ist die abwechselnde Ent- und Belastung, vor allem von Muskulatur und Bandscheiben.

## »Office-Worker aller Länder – bewegt euch!«

Wesentlich für bewegtes Sitzen ist zum einen der Wechsel der Sitzpositionen. Idealerweise werden intuitive Sitzhaltungswechsel ermöglicht – ähnlich wie beim freien Stehen. Deshalb sind flexible Stuhleigenschaften sehr empfehlenswert. Sogenannte Synchronmechaniken, über die die meisten qualitativ hochwertigen Bürodrehstühle verfügen, ermöglichen z. B. ein zweidimensionales Sich-nach-vorn- und Sich-weit-nach-hinten-Lehnen. Sogenannte 3-D-Stühle bieten zusätzlich sogar Animation zu und Unterstützung bei Seitwärtsbewegungen, sodass Bewegungen in 360° möglich werden.

Wichtig ist zum anderen der Gedanke, dass das Sitzen im Büro den Körper nicht nur entlasten darf, sondern ihn auch (in Maßen) belasten soll. Denn längst ist erwiesen, dass insbesondere der Rückenschmerz bei Office-Workern viel mehr von der Unterforderung als einer Überforderung

dieses Körperteils herrührt. Muskeln, Bandscheiben und Wirbel benötigen einen Wechsel von Be- und Entlastung, um gut zu funktionieren. Büroarbeitsstühle sollten daher nicht nur für Entspannung, sondern auch für Aktivierung – von Muskulatur, Kreislauf, Sauerstoffversorgung etc. – sorgen.

### Vor- und Nachteile

Die Vorteile des Bewegtsitzens liegen auf der Hand. Erstens die Erhaltung und Förderung der Gesundheit. Zweitens die Belebung von Physis und Psyche. Bewegtsitzen steigert die Produktivität, die Leistungsbereitschaft, die Konzentration, die Motivation und sie fördert die Kreativität. Drittens lässt sich die Ausstattung mit einem Stuhl, der das Bewegtsitzen besonders fördert, als Akt der Anerkennung, als Wertschätzung der Arbeit verstehen. Viertens macht bewegtes Sitzen auch einfach Spaß. Und als Summe dieser Vorteile leitet sich ein fünfter ab: das gesteigerte Wohlbefinden des Be-Sitzers.

Diesen Aspekten stehen vermeintliche Nachteile gegenüber. Etwa erstens die psychologische Wirkung: Es könnte der Eindruck entstehen, die bewegt Sitzenden würden sich auf ihrem Stuhl »lummeln«, sich »hinfläzen«. Bewegtsitzen könnte zweitens auch als Gefährdung eingestuft werden. Schließlich könnte sich jemand beim Zurücklehnen den Kopf anstoßen. Sitzmechaniken, die durch viel Bewegung viel beansprucht werden, könnten drittens schneller verschleiben. Und viertens könnten Kollegen, die nicht mit einem modernen beweglichen Stuhl ausgestattet wurden, neidisch werden. Aber

diese möglichen Einwände sind zu vernachlässigen. Es sind keine ernst zu nehmenden Anhaltspunkte für sie bekannt.

Einzig mit dem Kostenfaktor wäre sich auseinanderzusetzen. Bewegungsstühle sind i. d. R. keine Schnäppchen. Sie sind kaum für einen Listenpreis von unter 450 Euro zu haben. Demgegenüber steht der Erfahrungswert, dass heute im Schnitt nur 60 Euro pro Büroarbeitsstuhl ausgegeben werden. Allerdings ist zu berücksichtigen, dass ein moderner Bewegungsstuhl die genannten Vorteile bietet, im Gegensatz zu Discount-Möbeln viele Jahre hält und schon ein krankheitsbedingter Ausfalltag den Arbeitgeber mittlerweile durchschnittlich 130 Euro kostet. Aus Nutzersicht ist ebenfalls interessant, dass Institutionen wie die Deutsche Rentenversicherung die Anschaffung solcher Möbel bei nachweisbarem Bedarf mit bis zu 435 Euro bezuschussen.

### Move it!

Unter Strich greift also nicht einmal der Kostenfaktor als Gegenargument. Deshalb: Auf die Stühle, fertig, los! Bewegen, bewegen, bewegen – nicht nur im Sitzen, auch immer wieder im Wechsel mit Stehen und Laufen!

**FAZIT:**  
**OFFICE-WORKER ALLER LÄNDER,  
BEWEGT EUCH!**