

# 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.