Aktion Gesunder Rücken e. V.

Gesund durch den Büroalltag:
Rückengerechte Büromöbel zahlen sich aus

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

Rückenexperten sind alarmiert: Insbesondere langes und monotones Sitzen ist Gift für den Rücken. Gerade während der Arbeit sitzen viele Angestellte täglich mehrere Stunden auf ihrem Bürostuhl. Um schmerzhaften Rückenbeschwerden vorzubeugen, entscheiden sich immer mehr Arbeitgeber für sogenannte Aktiv-Büromöbel. Diese bewirken bei der täglichen Büroarbeit ein Plus an Bewegung und durchbrechen die Sitzmonotonie. Produkte mit besonders rückengerechten Eigenschaften erkennen Verbraucher am Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

Mangelhafte Lichtverhältnisse werden über die Körperhaltung ausgeglichen. Leicht verstellbare, helle Arbeitsplatzleuchten können die Körperhaltung beim Arbeiten verbessern und die Augen vor Schäden bewahren.

© Waldmann/AGR

Büromöbel sollen Büroangestellte zu mehr Bewegung im Büro motivieren. Die damit einhergehenden positiven Eigenschaften sind eine Entlastung von Bandscheiben und Wirbelsäule bei gleichzeitiger Aktivierung der Rückenmuskulatur. Dazu kommen die Vermeidung von Fehlhaltungen und das Aufbrechen der schädlichen „Sitzmonotonie“: „Die Mitarbeiter sollen nicht den ganzen Tag starr auf dem Bürostuhl verbringen, sondern ihre Sitzposition möglichst oft variieren und zwischendurch auch einmal aufstehen und sich bewegen“, erklärt AGR-Geschäftsführer Detlef Detjen. Ein weiterer Pluspunkt: Die gesteigerte Bewegung kurbelt zugleich Kreislauf und Durchblutung an. Die daraus resultierende bessere Sauerstoffversorgung erhöht auch die Konzentration und somit die Produktivität der Mitarbeiter. Immer mehr solcher gesundheitsfördernder Büromöbel und Zusatztools gibt es inzwischen auf dem Markt. Ein unabhängiges Gremium aus Rückenexperten zertifiziert besonders überzeugende, rückengerechte Produkte mit dem AGR-Gütesiegel.

Das zertifizierte Konzept „active office“ arbeitet mit zwei höhenverstellbaren Arbeitsflächen, die spontane Positionswechsel zu einem festen Bestandteil des Arbeitsprozesses machen.

© aeris/AGR

Sitzen mit Schwung

Acht Stunden sitzen – für viele Büroangestellte ganz normaler Alltag. Viele Bürostühle sind dafür aber nicht ausgelegt. Ihre statische Bauweise schränkt die Bewegungsfreiheit stark ein und zwingt die Nutzer, oft stundenlang ein- und dieselbe Sitzposition beizubehalten. Dass dies auf Dauer zu Rückenproblemen führt, ist klar. Rückenfreundliche Varianten sind sogenannte Aktiv-Bürostühle, die durch ihre hochflexible Bauweise Bewegungsanreize schaffen: „Ihre gedämpften, mehrdimensional beweglichen Sitze und Sitzflächen durchbrechen die giftige Sitzstarre“, weiß Detjen. Besonders rückenfreundlich sind die zertifizierten Aktiv-Bürostühle von **aeris**, **Dauphin**, **Haider Bioswing**, **Sedus** und **Wilkhahn**. Einen Überblick zum Sitzen im Büro gibt es unter **www.agr-ev.de/sitzen-buero.**

Zwischendurch im Stehen arbeiten

Eine bewährte Faustformel für einen gesunden Arbeitstag im Büro lautet: 50 Prozent sitzen, 25 Prozent Bewegung und 25 Prozent stehen. Letzteres ermöglichen beispielsweise höhenverstellbare Schreibtische, die je nach Bedarf per Gasfeder oder motorischnach oben und unten gefahren werden können. Angestellte können somit eine Zeit lang aufstehen, ohne ihre Arbeit unterbrechen zu müssen. Das beugt einseitigen Belastungen und Fehlhaltungen vor, steigert die Durchblutung und erhöht somit die Konzentration und die geistige Leistungsfähigkeit. Höhenverstellbare Schreibtische gibt es inzwischen viele. Doch auch hier gilt es auf die Details wie beispielsweise die Einstellbereiche, Beinfreiheit, Verstellgeschwindigkeit etc. zu achten. AGR-zertifizierte Schreibtische gibt es derzeit von **officeplus**, **Sedus**, und **VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken**. Weitere Bewegungsanreize im Stehen liefern spezielle Bodenmatten und flexible Aktivierungsboards wie die **aeris** muvmat und das Gymba. Mehr Informationen dazu gibt es unter **www.agr-ev.de/schreibtische** und **www.agr-ev.de/bewegtes-stehen**.

© Wilkhahn/AGR

Die sogenannte Trimension®-Kinematik schont den Rücken und steigert die Konzentration.

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

Mehr Kreativität in der Konferenz

Auch in Konferenzen und Meetings herrscht leider nach wie vor eine ausgeprägte Sitzkultur. Eine Studie der Münchener Ludwig-Maximilians-Universität belegt jedoch: Im Stehen haben die Teilnehmer einer Konferenz mehr Ideen als im Sitzen. Durch hohe Konferenztische und dazu passende Hochstühle haben die Teilnehmer die Möglichkeit, zwischen Stehen und Sitzen zu wechseln. So profitiert nicht nur der gesamte Bewegungsapparat, sondern auch die Entscheidungsfindung wird erleichtert. Eine wichtige Voraussetzung rückengerechter Hochstühle ist ein in der Höhe einstellbarer, stabiler Fußring, auf dem sich die Füße bequem abstützen lassen.

Beim körperzentrierten Arbeiten (KZA) steht der menschliche Körper im Mittelpunkt – Fehlhaltungen werden vermieden.

© IOE Fachagentur für Ergonomie/AGR

Darüber hinaus sollte dieser sich schnell und einfach einstellen lassen. Wichtig sind auch eine anatomisch geformte, rutschfeste und atmungsaktive Sitzfläche, ein stabiler Stand aufgrund des hohen Schwerpunktes und eine Sitztiefenfederung, um die Wirbelsäule beim Hinsetzen vor Stößen zu schützen. Besonders zu erwähnen sind die von der AGR ausgezeichneten Konferenzraumkonzepte. Sie zeigen unterschiedliche Lösungsansätze auf für ein Plus an Bewegung im Konferenzraum. Weitere Informationen unter **www.agr-ev.de/konferenzarbeitsplatz**.

Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel. Es signalisiert: Dieses Produkt ist rückengerecht.

Rückengerechte Bürokonzepte

Die AGR hat nicht nur einzelne Ausstattungsgegenstände, sondern auch ganze Bürokonzepte zertifiziert.

Das Konzept Körperzentriert Arbeiten (KZA) von der **IOE Fachagentur für Ergonomie** nutzt das Körperbewusstsein und die eigene Selbstwahrnehmung, um den Arbeitsplatz an die Bedürfnisse des Nutzers anzupassen. Dies erhöht das Wohlbefinden und optimiert Handlungsabläufe für mehr Effizienz. Ausgehend von den Augen werden alle Arbeitsmittel körperzentriert ausgerichtet, sodass sich der Körper in einer natürlichen Haltung befindet.

Ein weiteres Konzept mit Gütesiegel ist das „active office“ von **aeris**: Zwei kleine höhenverstellbare Arbeitsflächen pro Mitarbeiter, dreidimensional bewegliche Sitze und eine flexible Bodenmatte machen spontane Positionswechsel zu einem festen Bestandteil des Arbeitsprozesses. Weitere Infos unter **www.agr-ev.de/bildschirmarbeitsplaetze** oder **www.agr-ev.de/koerperzentriert-arbeiten**.

Gutes Licht für aufrechtes Arbeiten

„Eine der Grundvoraussetzungen für gesundes, rückengerechtes Arbeiten ist optimales Licht“, so Detjen. Einen Mangel an Helligkeit gleichen viele Beschäftigte dadurch aus, dass sie sich näher an ihr Schrift- oder Werkstück beugen. Dadurch entstehen Zwangshaltungen und es besteht die Gefahr von schmerzhaften Verspannungen. Zertifizierte Arbeitsplatzleuchten erzeugen ein homogenes, großflächiges und je nach Situation dimmbares Licht. Spezielle Reflektoren ermöglichen blendfreies Arbeiten, durch bedienerfreundliche Gelenke lassen sie sich leicht an jeden Arbeitsplatz anpassen. Als besonders rückengerecht zertifiziert wurden die Arbeitsplatzleuchten von **Waldmann**. Weitere Informationen gibt es unter **www.agr-ev.de/schreibtischleuchten**.

Über die AGR

Seit über 20 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft & empfohlen“, mit dem besonders rückengerechte Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können. Weiterführende Informationen zum AGR-Gütesiegel und zertifizierten Produkten gibt es unter **www.ruecken-produkte.de**.

Hochtische und -stühle bringen Schwung und Kreativität in die Konferenz.

© sedus/AGR

KURZ & BÜNDIG

Langes, monotones Sitzen ist in vielen Büros an der Tagesordnung. Die schmerzhafte Folge davon sind hartnäckige Verspannungen, Rückenschmerzen und im schlimmsten Fall Schäden an der Wirbelsäule. Doch das muss nicht sein: Mithilfe von rückenfreundlicher Büroausstattung lassen sich viele Beschwerden effektiv verhindern. Zudem fördern sie die Konzentration und die Kreativität der Arbeitnehmer. Das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. hilft Verbrauchern bei ihrer Kaufentscheidung.

Text und Bilder können unter *www.agr-ev.de/presseportal* heruntergeladen werden.

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: Büro
Stader Straße 6
27432 Bremervörde

Tel. +49 (0) 4761/926 358 0
Fax +49 (0) 4761/926 358 810
info@agr-ev.de
www.agr-ev.de
Ansprechpartner: Detlef Detjen

Presseagentur:
Rothenburg & Partner Medienservice GmbH
Friesenweg 5 f
22763 Hamburg

Tel. +49 (0) 40/889 10 80
Fax +49 (0) 40/889 10 82
redaktion@rothenburg-pr.de
www.medipresse.de
www.rothenburg-pr.de