

Aktion Gesunder Rücken e. V.

# Das rückenfreundliche Büro – mit mehr Bewegung gegen Rückenschmerzen



**M**ehr als 21 Millionen Deutsche verbringen ihren Arbeitstag im Büro – nicht selten 8 Stunden im Sitzen. Auch der Feierabend wird häufig sitzend verbracht. Dass Dauersitzen die Gesundheit beeinträchtigen kann, liegt auf der Hand. Vor allem der Rücken leidet unter einer starren Sitzhaltung und viel zu wenig Bewegung. Es gibt jedoch Möglichkeiten, mehr Bewegung ins Büro zu bringen, Fehlhaltungen vorzubeugen und dadurch Rückenschmerzen zu verhindern. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. weiß, worauf es bei der Gestaltung eines rückenfreundlichen Büros ankommt. Das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“, das an besonders ergodynamische Alltagsgegenstände verliehen wird, leistet wertvolle Unterstützung bei der Gestaltung eines rückengerechten Arbeitsplatzes.

## Sitzen, stehen und bewegen

Langes, starres Sitzen kann schnell zu Rückenschmerzen führen, deshalb sollte man so viel Bewegung wie möglich in seinen Arbeitsalltag integrieren. Der einfachste Weg ist häufiges Aufstehen. Die AGR rät dazu, das persönliche Gespräch mit den Kollegen zu suchen, statt anzurufen oder eine Mail zu schreiben, den Drucker nicht direkt neben dem Schreibtisch zu platzieren oder in der Mittagspause einen Spaziergang zu machen. Das verbessert die Bilanz des eigenen Bewegungskontos. Was viele außerdem nicht wissen: Auch im Sitzen ist Bewegung möglich. Moderne Aktiv-Bürostühle regen durch



Im Zentrum des Konzepts „active office“ steht ein Bewegungsraum. (Foto: AGR/active office)

bewegliche Sitze und Sitzflächen zu ständigen Haltungswechseln an und ermöglichen Bewegungen in alle Richtungen. Dabei gilt: Je mehr (dosierte) Bewegung ein Bürostuhl zulässt, desto besser ist er für den Rücken. Denn durch ständige Bewegungsimpulse werden die Rückenmuskeln stetig trainiert, was wiederum Wirbelsäule und Bandscheiben stabilisiert. Positiver Nebeneffekt: Auch Konzentration und Leistungsfähigkeit profitieren vom bewegten Sitzen. Die Büromöbelhersteller aeris, Dauphin, Haider und Sedus haben AGR-zertifizierte Aktiv-Bürostühle in ihrem Portfolio. Weitere Informationen unter [www.agr-ev.de/sitzen-buero](http://www.agr-ev.de/sitzen-buero).

Eine weitere Möglichkeit, Bewegung in den Arbeitstag zu integrieren, sind höhenverstellbare Schreibtische. Denn auch der Wechsel zwischen sitzen und stehen entlastet den Rücken, beugt Fehlhaltungen und einseitigen Belastungen vor und steigert die Leistungsfähigkeit. Gerade Aufgaben wie E-Mails beantworten oder telefonieren lassen sich ebenso gut im Stehen erledigen, letzteres sogar im Gehen. Alternativ kann ein Stehpult zum Einsatz kommen, beispielsweise für Besprechungen. Das AGR-Gütesiegel tragen Schreibtische und Stehpulte von officeplus, Sedus sowie von VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken. Arbeitsplatzmatten und Aktivierungsboards sorgen an Stehtischen zusätzlich für Aktivität. Beim Stehen auf einem beweglichen Untergrund

wird eine kaum spürbare Instabilität erzeugt, die den Körper zu Ausgleichsbewegungen anregt. Dieses Plus an Mikro- und Makrobewegungen fördert die Durchblutung, erhöht die Venenaktivität in den Beinen und aktiviert den Stoffwechsel. AGR-geprüfte Produkte sind das Gymba und active office standing mat von aeris. Weitere Informationen unter [www.agr-ev.de/bewegtes-stehen](http://www.agr-ev.de/bewegtes-stehen).

## Das richtige Licht beugt Rückenschmerzen vor

Neben ausreichend Bewegung und ergonomischen Büromöbeln spielt auch das richtige Licht für die Rücken-gesundheit eine Rolle. Denn unzureichende und nicht an die Tätigkeit angepasste Beleuchtung führt nicht nur



Höhenverstellbare Schreibtische bringen Bewegung in den Arbeitstag. (Foto: AGR/R&P)



Je mehr (dosierte) Bewegung ein Bürostuhl zulässt, desto besser ist er für den Rücken. (Foto: AGR/Dauphin)

**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e.V.



**AGR**

Aktion Gesunder Rücken e.V.

zu einer schnelleren Ermüdung der Augen, sondern auch zu Fehlhaltungen und damit zu Rückenschmerzen. Wichtigstes Merkmal rückenschonender Schreibtischleuchten sind die vielfältigen Einstellmöglichkeiten. Sowohl die Lichtintensität als auch Farbtemperaturen und Helligkeit müssen individuell anpassbar sein. Wichtig ist zudem eine gleichmäßige, blend- und schattenarme Ausleuchtung. Das AGR-Gütesiegel tragen Schreibtischleuchten der Firma Waldmann. Weitere Informationen unter [www.agr-ev.de/schreibtischleuchten](http://www.agr-ev.de/schreibtischleuchten).

### Bürokonzepte mit Gütesiegel

Die AGR hat nicht nur einzelne Büromöbel mit dem Gütesiegel zertifiziert, sondern auch gesamte Bürokonzepte. Im Zentrum des prämierten Konzepts



Beim Körperzentrierten Arbeiten (KZA) stehen die Hände im Mittelpunkt. (Foto: AGR/KZA)

„active office“ steht ein Bewegungsraum, der aus höhenverstellbaren Arbeitsflächen, dreidimensional beweglichen Sitzen und einer Bodenmatte mit 3D-Struktur besteht. Arbeit und Bewegung verschmelzen innerhalb dieses Bewegungsraumes miteinander. Entscheidend ist dabei, dass spontane Positionswechsel zu einem festen Bestandteil des Arbeitsprozesses werden. Ebenfalls AGR-zertifiziert ist das Konzept „Körperzentriert Arbeiten“ (KZA). Bei dieser Methode werden bildschirmgebundene Büroarbeitsplätze so



Ständige Haltungswechsel entlasten den Rücken. (Foto: AGR/Sedus)

gestaltet, dass sie den unterschiedlichen Voraussetzungen und Bedürfnissen der Mitarbeiter gerecht werden. Ziel ist dabei, dass sich die Mitarbeiter an ihrem Arbeitsplatz wohlfühlen und dadurch produktiver arbeiten. Grundlage des KZA ist eine Optimierung der Handlungsabläufe, wodurch Ermüderscheinungen und Schmerzen reduziert werden sollen. Die Hände stehen dabei im Mittelpunkt und alle Arbeitsgeräte werden körperzentriert in unmittelbarer Reichweite angeordnet.

### Zertifizierte Konferenzraumkonzepte

Langes Sitzen ist nicht nur vor dem Bildschirm, sondern auch in Konferenz- und Besprechungsräumen ein Thema. Im Idealfall sollten deswegen diese Räume so ausgestattet werden, dass Wechselhaltungen spontan entstehen können und Bewegung eingefordert wird. Dies fördert die (Rücken-) Gesundheit sowie die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit. AGR-zertifizierte Konferenzraumkonzepte gibt es von den Herstellern Sedus sowie VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken. Weitere Informationen unter [www.agr-ev.de/konferenzarbeitsplatz](http://www.agr-ev.de/konferenzarbeitsplatz).

### Über die AGR

Seit über 20 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken der Präven-

tion 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 finden Sie online unter:

[www.ruecken-produkte.de](http://www.ruecken-produkte.de)

## KURZ & BÜNDIG

Wer den Arbeitstag am Schreibtisch verbringt, leidet nicht selten unter schmerzhaften Verspannungen und Schmerzen im Rücken. Schuld ist meist stundenlanges, starres Sitzen. Mit ausreichend Bewegung auch im Büro, einem häufigen Wechsel zwischen sitzen und stehen sowie ergonomisch gestalteten Arbeitsplätzen lässt sich Rückenschmerzen jedoch effektiv entgegenwirken. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. weiß, worauf es ankommt und hat besonders rückenfreundliche Büromöbel wie Stühle, Tische und Stehpulte, Bürozubehör wie Lampen und Arbeitsplatzmatten sowie komplette Bürokonzepte mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet.



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

Text und Bilder können unter [www.agr-ev.de/presseportal](http://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  
Ansprechpartnerin: Tanja Cordes

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