**Aktiv sitzen und Bewegung fördern: Bürostuhlkonzepte für einen gesunden Rücken**

**Jeder zweite Arbeitnehmer hat einen Computerarbeitsplatz - und verbringt den Großteil des Tages sitzend. Die Anzahl der Bildschirmarbeitsplätze steigt seit Jahrzehnten stetig an und auch in der Freizeit dominiert Sitzen den Alltag vieler Menschen. Diese Entwicklung bleibt nicht folgenlos: Vor allem in Kombination mit Bewegungsmangel kann die einseitige Haltung zu schmerzhaften Rückenbeschwerden führen, das Risiko für Krankheiten wie Diabetes, Thrombose oder Bluthochdruck steigt. Dazu kommt: Durch stundenlanges und monotones Sitzen wird das Gehirn nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt - Konzentration und Leistungsfähigkeit nehmen ab, die Produktivität lässt nach. Orthopäden, Bewegungs- und Arbeitswissenschaftler fordern deswegen mehr körperliche Aktivität im (Büro-) Alltag. Eine Faustregel lautet: 50 Prozent sitzen, 25 Prozent stehen und 25 Prozent bewegen. Weniger Zeit im Sitzen verbringen, häufiger in den Stand wechseln und Gehpausen machen, lautet die Devise. Während des Sitzens sollte die Haltung öfter gewechselt werden.**

Die gute Nachricht: Die Industrie und viele Unternehmen haben die gesundheitlichen Folgen stundenlangen Sitzens erkannt. Um für mehr Orientierung zu sorgen, zeichnet die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ergonomische Bürostuhlkonzepte mit dem Gütesiegel „Geprüft und empfohlen“ aus.

**Vom statisch-passiven zum aktiv dynamischen Sitzen**

Unumstritten ist, dass der Sitzarbeitsplatz neben dem Arbeitstisch immer noch die Basis jeder Büroausstattung bzw. jedes Heimarbeitsplatzes ist und trotz aller mahnenden Hinweise, dass wir für das längere Sitzen nicht geschaffen sind, auch in Zukunft eine dominante Rolle einnehmen wird. Allerdings setzt sich immer mehr die Erkenntnis durch, dass regelmäßige Bewegung für den Erhalt unserer körperlichen und geistigen Funktionen elementar ist und somit ein (Büro-) Stuhl, der bewegungsfördernde Funktionen aufweist, immer mehr an Bedeutung gewinnt.

So ist es nicht nur wichtig, dass (Büro-) Stühle allein auf die Körperproportionen der Nutzer anpassbar sind. Ein Stuhl sollte die natürlichen und spontanen Sitzpositionsveränderungen der Nutzer zulassen und diese sogar fördern. Aktive und dynamische Sitzkonzepte unterstützen ein koordiniertes Zusammenspiel von Beinen, Becken, Wirbelsäule, Schultern und Kopf.

Dadurch werden

* physiologische Haltungswechsel unterstützt
* körpereigene (senso-neuro-muskuläre) Regelkreisläufe gefördert
* die Bandscheiben permanent mit Nährstoffen versorgt
* die komplexen Rückenmuskeln stimuliert
* die mehr als 100 Gelenke an der Wirbelsäule in Bewegung gehalten
* die inneren Organe dynamisch aktiviert
* die Blutzirkulation und damit die Sauerstoffversorgung optimiert
* Hirnstoffwechselprozesse und damit Aufmerksamkeit und Konzentration aufrechterhalten

**Gesundes Sitzen auf rückenfreundlichen (Büro-) Stühlen**

Jeder Stuhl, der für eine bestimmte Sitzphase genutzt wird, sollte in seiner Form und Funktion so konzipiert sein, dass dessen Nutzung unsere Gesundheit nicht gefährdet. „Ein ‚ergo-dynamischer’ Bürostuhl entspricht dem persönlichen Sitzkomfort bzw. Sitzbedarf und lässt natürliche rhythmische Be- und Entlastungswechsel auch im Sitzen zu“, erklärt Dr. Dieter Breithecker, Vorstandsmitglied im Forum Gesunder Rücken - besser leben e. V. und Präsident der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e. V. Ein solches physiologisches Sitzverhalten trägt entscheidend dazu bei, dass Bewegungsarmut verringert wird.

In den letzten Jahren haben sich die ergonomischen Anforderungen an (Büro-) Stühle deutlich verändert. Zielte der klassische Stuhl auf die optimale Abstützung der Oberschenkel, des Gesäßes und des Rückens ab, so steht heute die Forderung nach aktiven und variablen Sitzhaltungswechseln im Vordergrund. Die meisten Hersteller von (Büro-) Stühlen haben die auf wissenschaftlichen Daten basierenden physiologischen Erfordernisse nach intuitiven und bedarfsgerechten Sitzhaltungswechseln in technische Sitzfunktionen umgesetzt, so dass es inzwischen eine Vielfalt an Bürostühlen gibt, die diesem Anspruch weitestgehend entsprechen. Da Nutzerbedürfnis, Nutzungsdauer und individuelles Wohlbefinden wichtige Auswahl-Parameter darstellen, sind die Sitzmöbelempfehlungen der AGR in unterschiedliche Kategorien unterteilt. Diese sollen bei der Auswahl helfen. Denn beim passenden Stuhl kommt es auch darauf an, wo er zum Einsatz kommen soll.

**Verschiedene Arten von Stühlen**

**Standard-Bürostühle** sind die „gesunde Basisausstattung“ eines jeden Büros. Sie verfügen über die elementaren Verstellmöglichkeiten, ohne die ein ergonomisches Sitzen gar nicht möglich ist.

**Aktiv-Bürostühle** bieten mehr Bewegung im Sitzen als Standard-Bürostühle. Mit ihrer mehrdimensional beweglichen Sitzfläche lassen sie eine höhere Anzahl an Haltungswechseln zu. Sie ermöglichen dem Sitzenden viele unbewusste, selbstorganisierte und bedarfsgerechte Positionswechsel.

**Aktiv-Stühle** verfügen meist ebenso über sehr bewegliche Sitzflächen wie Aktiv-Bürostühle und bringen viel Bewegungsspielraum an den Schreibtisch. Dabei gibt es Modelle mit und ohne Rückenlehne sowie Varianten, die für den zeitlich begrenzten Einsatz gut geeignet sind. Entscheidend für die Auswahl sind das persönliche Wohlbefinden und der Einsatzzweck. Aktiv-Stühle, die das TÜV-Zeichen oder das Siegel Geprüfte Sicherheit tragen, sind für alle Büro-Arbeitsplätze zugelassen, auch wenn sie nicht alle Bürostuhl-Normen erfüllen.

**Aktiv-Stühle für das Arbeiten an Steh-Sitzarbeitsplätzen (Steh-Sitzstühle)** finden ihren Platz zur Entlastung an Hochtischen und Stehpulten oder in der Produktion an Steh-Sitzarbeitsplätzen und bieten dem Nutzer zusätzliche Möglichkeiten für einen Positionswechsel.

**Mehrzweckstühle** sind, wie der Name schon sagt, nicht für einen bestimmten Zweck vorgesehen. Sie finden unterschiedliche Anwendung, zumal sie meist dort zum Einsatz kommen, wo das Publikum ständig wechselt. So zum Beispiel in Büros als Besucher- oder Konferenzstühle.

Wichtig: Es soll kein Sitzmarathon stattfinden**.** Dr. Breithecker empfiehlt: „Man sollte seinen Arbeitsplatz so organisieren, dass möglichst viel Bewegung in den Arbeitsalltag integriert werden kann“.

Mehr Infos zu den Ergonomie-Prinzipien der AGR-zertifizierten Hersteller gibt es hier: [www.agr-ev.de/aktiv-buerostuehle](http://www.agr-ev.de/aktiv-buerostuehle)

**Kurz und bündig**

Die Arbeit im Büro bietet nur wenige Möglichkeiten, um sich ausreichend zu bewegen. Langes Sitzen belastet den Rücken, senkt die Leistungsfähigkeit und erhöht das Krankheitsrisiko. Die Devise lautet: Mehr Bewegung in den Arbeitsalltag integrieren, häufiger stehen und dynamisches Sitzen. Das gelingt mit ergonomischen Bürostuhlkonzepten, die von der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ausgezeichnet sind. Ein rückenfreundlicher Bürostuhl muss Sitzhaltungswechsel unterstützen, individuell auf den Benutzer anpassbar sein und Bewegung aktiv fördern. Je nach Einsatzort des Stuhls lassen sich unterschiedliche Stuhlkategorien einteilen: Standard-Bürostühlen sind die „gesunde Basisausstattung“, Aktiv-Bürostühle zeichnen sich durch mehrdimensionale Beweglichkeit aus und fördern Bewegung am Arbeitsplatz. Aktiv-Stühle verfügen über bewegliche Sitzflächen und bieten viel Bewegungsspielraum. Die Arbeit an Hochtischen erlauben Steh-Sitzstühle. Mehrzweckstühle sind für unterschiedliche Benutzer gedacht, schonen aber dennoch den Rücken.