

Aktion Gesunder Rücken e. V.

## **Vielsitzer aufgepasst!**

**So kommen Sie ohne Rückenschmerzen aus dem Büro**



**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Steh-Sitzdynamik im Büro. Bild: AGR/officeplus

Wo verbringt der Mitteleuropäer im Durchschnitt wohl die längste Zeit des Tages? Die Antwort ist leicht: im Büro. Geht man von einem normalen Arbeitspensum – acht Stunden pro Tag – aus verbringen wir rund 80.000 Stunden unseres Lebens am Schreibtisch. Tendenz steigend, denn die Zahl der Computerarbeitsplätze nimmt deutlich zu und damit auch die Zahl von Rückenbeschwerden. Dabei lassen sich Verspannungen, Reizungen und Fehlhaltungen ganz einfach vorbeugen.

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. gibt „Vielsitzern“ wertvolle Tipps für einen ergonomischen Arbeitsplatz und Arbeitsablauf.

**Allein in Deutschland gibt es mehr als 24 Millionen Bildschirmarbeitsplätze**

Bedeutet: Von den rund 82 Millionen Deutschen arbeitet fast ein Drittel regelmäßig am PC. Angenommen, alle diese Menschen würden Rückenschmerzen bekommen, wären die Gesundheitskosten und somit der wirtschaftliche Schaden enorm. Schon jetzt verursachen Rückenschmerzen die meisten Arbeitsausfälle. Im Jahr 2010 fehlten Arbeitnehmer laut einer Analyse der Techniker Krankenkasse ca. 20 Prozent aufgrund von „Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems“. Diese alarmierenden Zahlen verdeutlichen die große Bedeutung eines rückengerechten Büro-Umfelds.

**Richtig sitzen im Büro: Dynamik ist entscheidend**



Praktisch: Ein Bürostuhl, der das Körpergewicht des Nutzers erkennt und dadurch optimales Sitzen ermöglicht. Bild: AGR/Kinnarps

Schuld an Rückenbeschwerden sind häufig fehlende Bewegung und eine schlechte Sitzhaltung am Arbeitsplatz. „Bewegtes“ Sitzen stärkt dagegen die Muskeln, regt den Kreislauf an, fördert die Versorgung der Bandscheiben und entlastet die inneren Organe.



**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e.V.

Die beste Möglichkeit, den Spagat zwischen einer sitzenden Tätigkeit und genügend Bewegung für einen gesunden Rücken hinzubekommen, sind ergonomische Büromöbel – also Bürostühle, Tische, Stehpulte und PC-Eingabegeräte, die ein dynamisches Sitzen und Arbeiten fördern. Orthopäden und Arbeitsmediziner fordern zudem die Stehsitzdynamik. Die Faustregel lautet: 50 Prozent sitzen, 25 Prozent stehen, 25 Prozent bewegen. Ein Telefonat im Stehen, Drucker auf dem Flur, Treppe statt Fahrstuhl, persönlicher Kontakt statt E-Mail – die Liste der einfachen, sofort umsetzbaren Veränderungen ist lang. Rückengerechte Bürostühle müssen vorrangig dynamisches Sitzen fördern. Hersteller und Marken wie Sedus (www.sedus.de) und Drabert (www.kinnarps.de) haben dies erkannt und bringen mit ihren Bürostühlen viel Bewe-



Unterschiedliche Arbeitshöhen am Gruppenarbeitsplatz. Bild: Sedus/AGR

gung an den Arbeitsplatz. Wichtige Details wie z. B. eine Synchronverstellung zwischen Sitzfläche und Rückenlehne, ein individuell einstellbarer Anlehndruck, eine Sitztiefenfederung, eine individuelle großflächige Beckenkammstütze, eine Anpassung der Sitztiefe und vieles mehr zeichnen die AGR-geprüften Produkte aus. Eine gute Unterstützung der von Medi-

zinern geforderten Stehsitzdynamik bieten Stehpulte und Stehsitz-Möbel. Das Besondere an ihnen: Durch die höhenverstellbare Arbeitsplatte können klassische „Sitztätigkeiten“ zwischen- durch auch mal im Stehen erledigt werden. Das sorgt für mehr Bewegung, mehr Kreativität, eine bessere Durchblutung und entlastet den Rücken.



Wechselnde Arbeitshöhen für mehr Gesundheit im Büro. Bild: AGR/VS



AGR-zertifizierte Büromöbel mit Steh-Sitzdynamik gibt es von Sedus, VS Möbel ([www.vs-moebel.de](http://www.vs-moebel.de)) und officeplus ([www.officeplus.de](http://www.officeplus.de)). Eine sinnvolle Ergänzung eines Steh-Sitzarbeitsplatzes ist ein aktiv-dynamischer Steh-Sitz, wie z. B. der AGR-geprüfte *muvman* von *aeris* ([www.aeris.de](http://www.aeris.de)). Er bietet sich sowohl zum gelegentlichen Sitzen als auch Steh-Sitzen an.

***Rückenfreundlicher Büro-Alltag: Auch Computer und Maus müssen passen***

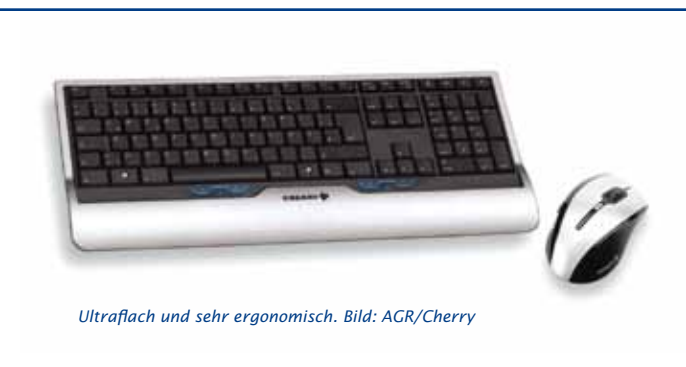
Heute arbeiten mehr als 40 Prozent aller Erwerbstätigen in Europa mit Computern. In einigen Bereichen, z. B. im Immobilien- und Finanzsektor, liegt der Anteil von Beschäftigten an Bildschirmarbeitsplätzen sogar bei bis zu 86 Prozent. Deshalb sollten nicht nur Schreibtisch und Stuhl optimal eingestellt sein und benutzt werden, ebenso



*Vielschreiber können aufatmen – mit der richtigen Tastatur. Bild AGR/Microsoft*

wichtig sind ergonomische PC-Eingabegeräte. „Schlechte“ Tastaturen und Computermäuse können zu Verspannungen der Schultermuskulatur, schmerzenden Handgelenken und Kribbeln bis hin zur Taubheit in den Fingerspitzen führen. In der Folge leidet der ganze Körper: Schmerzen, insbesondere im Rücken, Müdigkeit und Konzentrationsverlust drohen. Komplettiert wird eine rücken-gerechte Büroeinrichtung deshalb durch ergonomische PC-Eingabegeräte.

Auch hier hat die AGR – als Positivbeispiele – besonders geeignete Tastaturen und Computermäuse von Microsoft ([www.microsoft.de/hardware](http://www.microsoft.de/hardware)) und Cherry ([www.cherry.de](http://www.cherry.de)) ausgezeichnet.



*Ultraflach und sehr ergonomisch. Bild: AGR/Cherry*



*Steh-Sitzen für mehr Bewegung im Büro. Bild: AGR/aeris*



## Schwingen für mehr Schwung: Auszeiten kreativ nutzen

Der Nacken schmerzt, die Augen tränen, die Schulter ist verspannt – das sind typische Probleme von Büroangestellten. Wer in seiner Pause regelmäßig eine Runde aufs Trampolin geht, beugt diesen klassischen Beschwerden auf ausgefallene und äußerst spaßige Weise vor. Egal ob Springen oder Schwingen – die Bewegung hält Körper und Geist fit und gesund. Das Minitrampolin „bellicon“ ([www.bellicon.com](http://www.bellicon.com)) wurde mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet und ist daher besonders empfehlenswert.

Weiterführende Informationen zu einem rückengerechten Alltag, zu rückengerechten Alltagsgegenständen mit dem AGR-Gütesiegel sowie ein Verzeichnis geschulter und zertifizierter Fachgeschäfte ist auf Anforderung als Infopaket mit dem „Ergonomie Ratgeber“ und dem Ratgeber „rückenSignale“ zum Preis von 9,95 Euro bei der AGR (Tel. 0 42 84 / 926 99 90 oder [www.agr-ev.de/betroffene/medien](http://www.agr-ev.de/betroffene/medien)) erhältlich.



Unkonventionelle „Schritte“ zu mehr Wohlbefinden. Bild: AGR/bellicon

## KURZ UND BÜNDIG:

Der Durchschnitts-Deutsche verbringt rund 80.000 Stunden seines Lebens am Schreibtisch. Allein in Deutschland gibt es mehr als 24 Millionen Bildschirmarbeitsplätze. Bedeutet: Von den rund 82 Millionen Deutschen arbeitet fast ein Drittel regelmäßig am PC. Tendenz steigend, denn die Zahl der Computerarbeitsplätze nimmt deutlich zu – und damit auch die Zahl von Rückenbeschwerden. Schon jetzt stehen Rückenschmerzen weit oben auf der Liste der Arbeitsausfalltage. Dabei lassen sich Verspannungen, Reizungen und Fehlhaltungen mit ergonomischen Büromöbeln ganz einfach vorbeugen. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR) gibt „Vielsitzern“ wertvolle Tipps für einen ergonomischen Arbeitsplatz.

**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**  
Postfach 103  
D - 27443 Selsingen

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90  
Fax +49 (0) 4284/926 99 91  
[info@agr-ev.de](mailto:info@agr-ev.de)  
[www.agr-ev.de](http://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  
[bahr@rothenburg-pr.de](mailto:bahr@rothenburg-pr.de)  
[www.medipresse.de](http://www.medipresse.de)  
[www.rothenburg-pr.de](http://www.rothenburg-pr.de)