

28 / September / 2006 **Tipps zu aktuellen Themen:**

Büro-Gesundheit · Büro-Innovationen · Büro-Kommunikation  
Büro-Lernen · Büro-Prozesse · Büro-Wissen · Büro-Zufriedenheit

PRESSESERVICE

## Büro-Gesundheit

# Sitzen Sie richtig?

## Ergonomisch, dynamisch und gesund?

### Testen Sie Ihren Bürostuhl und erfahren Sie, wie er sein sollte !

Prüfen Sie mal, ob Ihr Bürostuhl, auf dem Sie mehr Stunden pro Woche (aktiv!) verbringen als auf irgendeinem Stuhl zu Hause, richtig auf Sie eingestellt ist. Sehr oft sind Bürostühle das nicht – und nicht umsonst sind Rückenschmerzen heute das Volksleiden Nr. 1! Denn immerhin arbeiten bereits 17 Millionen Menschen in deutschen Büros und jeder 3. Arbeitsplatz dort ist noch nicht optimiert und nicht gesund!

### Diese 7 wichtigsten Qualitätsanforderungen sollte Ihr Stuhl erfüllen:

Also – sitzen Sie bereits auf Ihrem Bürostuhl? Wenn nicht, nehmen Sie bitte Platz und überprüfen Sie folgende 7 Punkte:

1. Bilden Ihre Ober- und Unterschenkel sowie Ihre Ober- und Unterarme am Arbeitsplatz in etwa einen rechten Winkel?
2. Spüren Sie den stützenden Kontakt der Rückenlehne – besonders im Lendenbereich?
3. Wenn ja – spüren Sie ihn nicht nur in der aufrechten Grundposition, sondern auch beim Wechsel der Sitzhaltung vom leichten Vorbeugen bis zum weit entspannten Zurücklehnen?
4. Unterstützen die Armlehnen (falls vorhanden) in der aufrechten Sitzposition dabei spürbar Ihre Ellenbogen?
5. Ist Ihre Rückenlehne hoch genug, dass Sie den direkten Kontakt über den

ganzen Rücken und auch an den Schulterblättern spüren?

6. Kippt auch Ihre Sitzfläche beim Zurücklehnen leicht mit nach hinten?
7. Behalten Ihre Füße dabei auf „ganzer Sohle“ den Bodenkontakt?

Schon wenn Sie nur ein- oder zweimal mit Nein antworten mussten, ist Ihr Bürostuhl entweder falsch eingestellt – in punkto Sitzhöhe, Armlehnenhöhe, Lendenstütze oder Rückenlehne. Oder er ist nicht in allen diesen Punkten verstellbar, hat vielleicht eine zu kurze Rückenlehne und/oder besitzt keine oder nur eine unzureichende Bewegungsmechanik.

Wenn sich die Mängel nicht durch eine einfache Korrektur der Einstellung beheben lassen, sollten Sie an die Anschaffung eines modernen, körper- und arbeitsgerechten Qualitätsstuhls denken bzw. Ihren Chef darauf aufmerksam machen. Denn Ihre Arbeitsgesundheit, -motivation und -qualität trägt entscheidend zum Erfolg Ihres Unternehmens bei!

Das ist auch der Grund, warum die Büromöbelhersteller sich jetzt in einer neuen Qualitäts-Leitlinie verpflichtet haben, mit entsprechenden Produkten und Dienstleistungen für bessere Arbeitsplätze und Arbeitsbedingungen zu sorgen.

*Abbildungen rechts:  
Ein beispielhaft ergonomischer Bürodrehstuhl. Sitzfläche und Rückenlehne sind beweglich, folgen allen Körperbewegungen und stützen dabei die Wirbelsäule in jeder Sitzposition.*



Beim nach vorne Beugen neigt sich die Sitzfläche an der Vorderkante leicht nach unten.



In der aufrechten Sitzposition entlasten die Armlehnen die Arme bei der Tastaturarbeit durch punktuelle Abstützung der Ellenbogen.



Für eine Entspannung bei entspannter Arbeitshaltung bewegt sich die Sitzfläche nach unten und die Rückenlehne nach hinten.



Um sich zu dehnen und zu strecken öffnet sich der Stuhl noch weiter und ermöglicht so auch einen großen Körperöffnungswinkel.

Lesen Sie auf der Rückseite, welche Qualitätskriterien für Bürostühle heute eminent wichtig sind!

**Darauf arbeitet man gesünder, komfortabler & leistungsbereiter**

Auf Büro-Arbeitsstühlen, die diese Qualitätskriterien erfüllen:

Beurteilungskriterien	Vorteil
<b>Sicherheitsanforderungen</b> > Der Büro-Arbeitsstuhl besitzt das GS-Zeichen 	> Das GS-Zeichen garantiert Sicherheits- und Ergonomie-Mindeststandards und gibt Rechtssicherheit
<b>Dynamik des Sitzens</b> > Sitz & Rückenlehne bewegen sich entsprechend den Körperbewegungen	> Unterstützt körpergerecht die Bewegung der Wirbelsäule
<b>Sitzfläche</b> > Bei zurückgeneigter Haltung bleiben die Füße in Bodenkontakt > Anatomisch gut angepasste Sitzfläche > Sitzfläche höhenverstellbar > Sitztiefenfederung – auch wenn der Sitz auf die unterste Höhenstufe eingestellt ist > (Mäßig) verstellbare Sitzneigung nach vorn	> Beine und Füße sind stets gut durchblutet, so bleibt man fit > Für gesunde aufrechte Sitzhaltung. Stützt und entlastet zugleich Becken-, Oberschenkel- und Gesäßbereich. > Für richtige Anpassung der Sitzhöhe an den Arbeitstisch > Vermeidet Stauchungen der Wirbelsäule bei kräftigem Hinsetzen > Das Becken wird mit angehoben und entlastet Bandscheiben u. Wirbelsäule
<b>Rückenlehne</b> > Anatomisch geformt mit Lordosenabstützung (Lordose = Krümmung der Lendenwirbelsäule nach vorn) > Lordosenstütze höhenverstellbar > Mit jedem Vorbeugen und Zurücklehnen mitgehende (dynamische) Rückenlehne mit spürbarer Abstützung > Automatischer oder noch besser: individuell einstellbarer Widerstand der Rückenlehne > Rückenlehne ausreichend hoch	> Eine Abstützung der Lendenwirbel schont die Bandscheiben und ist angenehm entspannend > Zur genauen Einstellung auf die individuellen Körpermaße (Wirbelsäule, Becken) > Abstützung des Oberkörpers in jeder Sitzhaltung für ermüdungsfreies Sitzen und störungsfreie Organversorgung > So kann jeder den Gegendruck der Rückenlehne an sein Körpergewicht und seine Körperhaltung anpassen > Damit auch Schultern und Nacken abgestützt werden können
<b>Armlehnen</b> > Individuell höhenverstellbar > In Breite bzw. im Winkel verstellbar	> Damit die Unterarme bequem aufgelegt und abgestützt werden – das entlastet die Schultern und schont die Sehnscheiden > So sitzen auch „XXL“-Personen komfortabel und haben genügend Bewegungsfreiheit
<b>Polsterung</b> > Material & Bezüge atmungsaktiv > Polster & Bezüge austauschbar	> Vermeidet stellenweises Schwitzen > Praktisch für Reinigung und Ersatz
<b>Stuhlrollen</b> > Lastabhängig gebremst > Weiche Rollen für harte Fußböden > Harte Rollen für weiche Fußböden	> Der belastete Stuhl kann bequem bewegt, gedreht, gefahren werden. Unbelastet ist er dagegen gebremst und kann nicht ungewollt wegrollen > Schonen den Bodenbelag, erhöhen den Rollwiderstand, sind leise > Verbessern das Abrollen auf Teppich

Soviel nur zu den wichtigsten Anforderungen. Mehr erfahren Sie unter [www.quality-office.org](http://www.quality-office.org). So gibt es z. B. auch entsprechende Beurteilungskriterien für Besucher- und Besprechungs-, Konferenz- und Tagungsstühle sowie für Arbeitstische, Container und Schränke.

**Die neue Qualitäts-Leitlinie hilft Ihnen bei der Auswahl!**

Diese von den Büromöbelherstellern gemeinsam mit der Verwaltungs- & Berufsgenossenschaft (Hamburg), der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA, Dortmund) und dem Initiativkreis Neue Qualität der Büroarbeit (INQA-Büro) herausgegebene Qualitäts-Leitlinie geht weit über die bisherigen Mindest-Standards (DIN-, CEN-, ISO-Normen und GS-Zertifikat) hinaus und formuliert neben generellen Qualitätskriterien für jede Büromöbelart spezielle Beurteilungskriterien. Kriterien, die in allen Hinsichten den neuesten arbeits- und gesundheitswissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen.

Seit kurzem werden Büromöbel, die bereits das GS-Zeichen tragen und die Kriterien der neuen Leitlinie erfüllen, mit dem Qualitäts-Label „Quality Office“ ausgezeichnet. Die Zertifizierungsphase hat begonnen – achten Sie darauf bzw. fragen Sie danach!



Download für Texte und Abbildungen zur redaktionellen Bearbeitung:

[www.inqa-buero.de](http://www.inqa-buero.de) > **Presse**

Möchten Sie unseren Presseservice elektronisch? Abonnieren Sie ihn unter:

[www.inqa-buero.de](http://www.inqa-buero.de) > **Presse**

**Herausgeber**

**inqa-buero**

Initiativkreis Neue Qualität der Büroarbeit

**INQA-Büro**

Initiativkreis Neue Qualität der Büroarbeit  
Alte Heerstr. 111  
53757 Sankt Augustin  
Tel.: 02241 231-6000  
Fax: 02241 231-6111  
e-mail: [inqa.buero@basi.de](mailto:inqa.buero@basi.de)  
Internet: [www.inqa-buero.de](http://www.inqa-buero.de)