

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Immer in Bewegung bleiben: Der rückenfreundliche Büroarbeitsplatz

Immer mehr Arbeitnehmer verbringen ihren Tag im Sitzen: Über 17 Millionen Büroarbeitsplätze gibt es derzeit in Deutschland – das sind 16 Prozent mehr als noch vor zehn Jahren.* Auch nach der Arbeit dominiert Sitzen den Alltag vieler Menschen. Eine Entwicklung, die nicht ohne Folgen bleibt, denn die sitzende Arbeitshaltung belastet unseren Rücken und gilt als einer der Hauptauslöser für Verspannungen und Rückenschmerzen. Umso wichtiger ist es deswegen, dass Büromöbel die Ergodynamik® fördern und Bewegung in den Arbeitsalltag bringen. Eine sinnvolle Entscheidungshilfe ist hierbei das AGR-Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V., das an besonders rückengerechte Alltagsgegenstände vergeben wird.



AGR
Aktion Gesunder Rücken e. V.



Wichtig im rückengerechten Büro: Der Wechsel aus Sitzen, Stehen und Bewegen. Foto: AGR

Der menschliche Körper ist auf ein Leben in Bewegung ausgerichtet. Mehrere Kilometer zu Fuß gehen, Tag für Tag, das ist für unsere Wirbelsäule, Muskulatur und Gelenke im Normalfall kein Problem. Tatsächlich sieht unser Alltag heutzutage jedoch oft anders aus: Viele Menschen legen nur kurze Strecken zu Fuß zurück und verbringen den Großteil des Tages im Sitzen. In dieser unnatürlichen Haltung ist es oft nur eine Frage der Zeit, bis erste Beschwerden wie Rücken-



Stehpulte und bewegte Untergründe unterbrechen den Sitzmarathon und fördern Bewegung. Foto: AGR

Kopf- Nacken- oder Schulterschmerzen auftreten. Zusätzlich kann Stress bei der Arbeit zu Verspannungen führen: Man fühlt sich im wahrsten Sinne des Wortes angespannt, was das Problem noch verstärken kann.

Sitzen ohne Rückenschmerzen

Die gute Nachricht: Industrie und viele Arbeitgeber haben die folgenschweren Auswirkungen der dauerhaft sitzenden Arbeitshaltung bereits erkannt. Um Rückenbeschwerden vorzubeugen, ist aktives und dynamisches Sitzen, also wechselnde Haltungen, eine gute Lösung. Verbraucher erkennen rückengerechte Bürositzmöbel am Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. Dieses Siegel wird an ausgewählte Sitzkonzepte vergeben, die dem strengen und unabhängigen medizinisch-therapeutischen Prüfungsgremium sowie einem Kriterienkatalog gerecht werden:

- Der Hersteller **Sedus** (www.sedus.com) überzeugt mit der Similar-Swing-Mechanik bei seinen Bürostühlen, die Bewegung fördert. Die bewegliche Sitzfläche, Lehne und Rückstellfedern passen sich mühelos jeder Sitzposition und selbst seitlichen Hüft- und Beckenbewegungen an.

- Hinter 3D-Balance verbirgt sich das Bewegungskonzept der AGR-zertifizierten Sitzmöbel des Herstellers **Dauphin** (www.dauphin.de). Es fördert die natürlichen Bewegungsimpulse, regt zu stetigen Haltungswechseln an und ermöglicht Körperbewegungen nach vorne und hinten sowie zu beiden Seiten.
- Wer sich ganz natürlich bewegen kann, bewegt sich auch mehr – deshalb sind die Aktiv-Bürostühle der Firma **aeris** (www.aeris.de) mit der von aeris entwickelten, patentierten 3D-Technologie ausgestattet. Damit gehört starres Sitzen endgültig der Vergangenheit an. Die aeris-Stühle fördern nicht nur Bewegung, sie fordern sie sogar. Und: Bewegung ist nun vor- und rückwärts, seitwärts und auch in die Tiefe möglich.
- Seit Juni 2016 sind auch Bioswing-Bürostühle von **Haidler** (www.bioswing.de) mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Das Besondere am Bioswing®-Pendelprinzip: Jede minimale Haltungsänderung und selbst die eigene Atmung wird von dem integrierten 3D-Sitzwerk registriert und an den Sitzenden reflektiert. Wer so sitzt, ist ständig in rhythmischer Bewegung und aktiviert gleichzeitig Körper und Geist.



AGR-zertifizierte Büromöbel unterstützen dynamisches Sitzen. Foto: AGR

*<http://www.ifhkoeln.de/pressemitteilungen/details/buerowirtschaft-in-berlin-stehen-die-meisten-schreibtische/>



Während man früher noch davon ausging, dass es „die eine“ richtige Sitzhaltung gibt, weiß man heute, dass der Mensch für Bewegung geboren ist und am besten nie Dauerhaltungen einnehmen sollte. Grundsätzlich gilt: Je mehr (kontrollierte) Bewegungen Sitzmöbel zulassen, desto besser ist dies für Wirbelsäule, Bandscheiben und die umliegende Rückenmuskulatur, die durch die Bewegungsimpulse stetig trainiert wird. Positiver Nebeneffekt: Auch die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit profitieren vom dynamischen Sitzen im Büro.

Bewegte Mittagspause

Um den Sitzmarathon im Büro zu unterbrechen, ist Abwechslung gefragt – zum Beispiel durch einen Mittagsspaziergang. Wer in der Pause 20 bis 30 Minuten an der frischen Luft verbringt, tut nicht nur dem Bewegungsapparat etwas Gutes, sondern sorgt auch für frische Lebensgeister. Das Büro in der Mittagspause einmal zu verlassen, um für eine kurze Zeit auf andere Gedanken zu kommen und tief durchzuatmen, ist die beste Voraussetzung für einen produktiven Nachmittag. Doch nicht nur in der Pause – auch zwischendurch sollten Büroarbeiter jede Gelegenheit nutzen, um die Sitzroutine zu durchbrechen. Das Motto lautet: Jeder Schritt tut dem Rücken gut – und wenn es nur der Weg zum Drucker, zum Kollegen oder zum Fenster ist.

Aufstehen – dem Rücken zuliebe

Sitzen, stehen und bewegen – dieser Dreiklang beschreibt die ideale Büroarbeit. Neben dynamischem Sitzen und Maßnahmen wie der bewegten Mittagspause sollte es also auch die Möglichkeit geben, während der Arbeit öfter einmal aufzustehen. Ideale Voraussetzung dafür ist ein höhenverstellbarer Schreibtisch, der sowohl im Sitzen als auch als Steharbeitsplatz genutzt werden kann. Alternativ kann auch ein Stehpult für bestimmte Arbeitsprozesse zum Einsatz kommen.



Neben rückengerechten Büromöbeln ist auch eine blendarme, verstellbare Schreibtischleuchte wichtig für ergonomisches Arbeiten. Foto: AGR

Die AGR hat bereits Schreibtische und Stehpulte von **officeplus** (www.officeplus.de) sowie Schreibtische von **Sedus** (www.sedus.de) und **VS Vereinigte Spezialmöbelfabriken** (www.vvs-moebel.de) mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet. Eine sehr dynamische Ergänzung sind bewegte Untergründe, wie beispielsweise das Balanza Board von **Togu** (www.togu.de). Damit werden die Stehphasen bewegt und somit gesünder.

Das richtige Zubehör im rückengerechten Büro

Nicht nur in der dunklen Jahreszeit spielt sie in jedem Büro eine wichtige Rolle: Die richtige Schreibtischleuchte. Viele Leuchten blenden und tragen so dazu bei, dass die Augen schneller ermüden. Dazu kommt: Unregelmäßige Beleuchtung begünstigt Fehlhaltungen beim Sitzen. Am wichtigsten sind bei der Schreibtischbeleuchtung deswegen, genau wie bei den Sitzmöbeln auch, vielfältige Verstellmöglichkeiten. Sowohl die Lichtintensität als auch Farbtemperaturen und Helligkeit müssen individuell einstellbar sein. Wichtig ist zudem eine gleichmäßige, blend- und schattenarme Ausleuchtung. Die AGR empfiehlt

zertifizierte Schreibtischleuchten der Firma **Waldmann** (www.waldmann.com), die all diese Anforderungen erfüllen und den Büroarbeitsplatz optimal ergänzen.

Über die AGR

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. befasst sich seit über 20 Jahren mit der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Verschiedene Alltagsgegenstände, unter anderem Büromöbel, -zubehör oder Sportgeräte, können mit dem Gütesiegel ausgezeichnet werden, wenn sie einen strengen Kriterienkatalog erfüllen und von einem unabhängigen medizinisch-therapeutischen Expertengremium als besonders rückengerecht eingestuft werden. Weiterführendes Informationsmaterial und einen Überblick über aktuelle Broschüren und Bücher finden Sie online unter: www.agr-ev.de/patientenmedien. Kurze Videos und Experteninterviews zu rückengerechten Alltagsgegenständen bietet der neue Infoservice „AGR TV“ unter folgendem Link:

www.youtube.com/dieagr

KURZ & BÜNDIG

Zu viel und zu starres Sitzen schadet der Rückengesundheit – ein Problem, das viele Büroarbeiter kennen. Höchste Zeit also, mehr Dynamik ins Büro zu bringen. Am besten ist hier ein stetiger Wechsel aus Sitzen, Stehen und Bewegen. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. zertifiziert besonders rückengerechte Bürogegenstände wie Sitzmöbel, Schreibtische, Stehpulte und Zubehör mit dem AGR-Gütesiegel.



Aktion Gesunder Rücken e.V.



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

Text und Bilder können unter 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
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