

**BEWEGEN – TRAGEN – HALTEN
DAS SITZEN. DIE ERGONOMIE.**

UND WAS ALLES ZWISCHEN DEN STÜHLEN LIEGT.

giroflex



| | |
|-----------------------------------|----|
| ALLES IST BEWEGUNG | 2 |
| RICHTIGE BEWEGUNG AM ARBEITSPLATZ | 3 |
| DER MENSCH | 5 |
| DER KÖRPER DES MENSCHEN | 7 |
| SITZEN IST DREIFACHE DYNAMIK | 8 |
| DAS SITZEN | 12 |
| DER ERGONOMISCHE STUHL | 14 |
| DAS ZEITGEMÄSSE SYSTEM | 16 |
| ERGONOMIE FÜHLEN UND SEHEN | 18 |
| DIE RICHTIGE INVESTITION | 20 |
| ZEIT ZUM UMDENKEN | 21 |
| EIGENVERANTWORTUNG | 22 |
| DAS ERGONOMISCHE BÜRO | 23 |

VORWORT

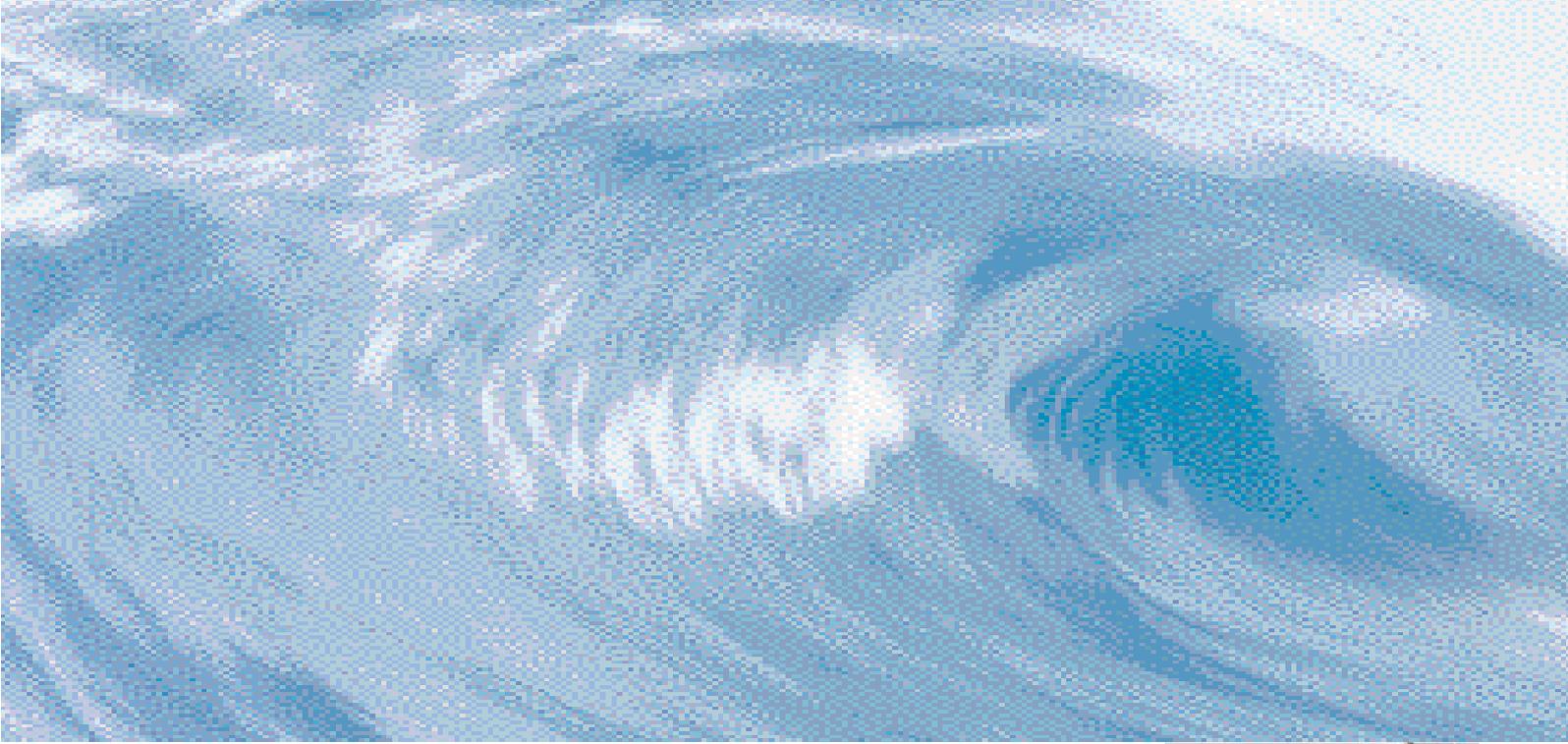
Sitzen – das gehörte schon immer zu den elementaren Beschäftigungen des Menschen. Sitzen – das ist aber heute nicht mehr in erster Linie die Mussehaltung – beim Essen, Miteinander sprechen, Entspannen –, sondern die Arbeitsposition. Neu ist im Informationszeitalter, dass immer mehr Menschen immer länger – und oft schlecht – sitzen. Und das mit einem Körper, der eigentlich durch und durch auf Bewegung ausgerichtet ist.

Ob Sie als Entscheidungsträger, Mittler oder Berater für die Anschaffung von Arbeitsstühlen verantwortlich sind oder sich ganz persönlich als Langzeitsitzende oder Langzeitsitzender im Büro oder zu Hause für dieses Thema interessieren – für Sie haben wir diese Broschüre geschrieben. Wir wollen Ihnen Einblicke geben. Wie unser Körper, unser Geist und auch unsere Seele auf langes Sitzen reagieren. Wie umgekehrt unsere geistigen und seelischen Befindlichkeiten auf unser Sitzverhalten Einfluss nehmen. Was uns hilft, gesunde Haltung und ein gutes, umfassendes Wohlbefinden zu erhalten. Und wie Sie die Forscher und Entwickler von giroflex mit durchdachten ergonomischen Lösungen an Ihrem Arbeitsplatz dabei unterstützen.

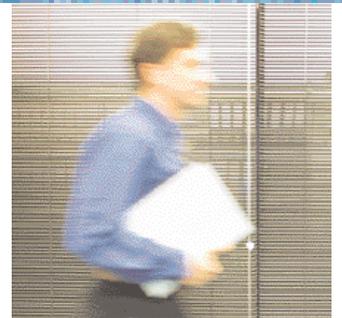
Sitzen – auch das ist mit Bewegung verbunden. Wir meinen, dass nur bewegtes Sitzen, das umfassend auf den Menschen und seine Bedürfnisse eingerichtet ist, die Aufgaben der Zukunft erfüllt. Giroflex hat sich bereits zu Beginn der 20er-Jahre des vergangenen Jahrhunderts auf die Herstellung von Arbeitsstühlen spezialisiert und arbeitet bis heute bei deren Entwicklung eng mit Arbeitswissenschaftlern und -medizinerinnen zusammen. Auch in dieser Broschüre ist uns Prof. Dr. Helmut Krueger, Leiter des Institutes für Hygiene und Arbeitsphysiologie an der ETH (Eidgenössische Technische Hochschule) in Zürich, beratend zur Seite gestanden.

Seit 1938 ist giroflex ein international tätiges Unternehmen, das inzwischen Millionen von ergonomischen Stühlen in den Dienst von Langzeitsitzenden auf allen fünf Kontinenten gestellt hat. Wir hoffen, dass wir mit dieser Lektüre Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, Einblick in die komplexen Zusammenhänge des Sitzens geben können – und Sie Ausblick darauf gewinnen, wie Sie auch Langzeitsitzen förderlich gestalten können.

Ihre giroflex



ALLES IST BEWEGUNG. AUCH DER MENSCH.

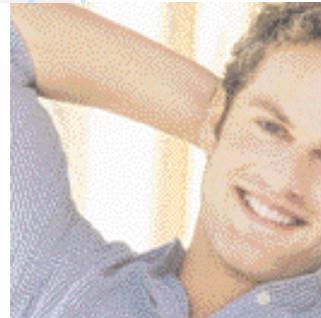


Der Mensch ist durch und durch Bewegung. Er bewegt sich physisch, seelisch und geistig. Er bewegt andere und er wird bewegt. Er bewegt sich bewusst und unbewusst. Durch Bewegung erhält er sich beweglich. Bewegung ist sein Leben. Die Kunst ist, Bewegung im bewegtem Gleichgewicht zu halten: Bewegung und Gegenbewegung.



«Ergonomie ist die Wissenschaft, die Verhalten und Reaktionen eines Menschen unter Arbeitsbelastung erforscht. Ihr Ziel ist die Anpassung der Arbeit an Leistungsfähigkeit und Bedürfnisse des Menschen.»

Prof. Dr. Etienne Grandjean, ETH (Eidgenössische Technische Hochschule) in Zürich, Ergonomie-Pionier und giroflex-Berater ab 1962.



RICHTIGE BEWEGUNG IST ALLES. GERADE AM ARBEITSPLATZ.

Ergonomie ist wie Salz: Man bemerkt es nur, wenn es fehlt. Systematisch befassen sich Wissenschaftler erst seit einigen Jahrzehnten damit, wie überall dort, wo der Mensch tätig ist, das Umfeld und die Arbeitssysteme optimiert werden können. Prof. Dr. Etienne Grandjean, Pionier auf dem Gebiet der Erforschung des Menschen und seiner Arbeitsumgebung im Büro, war von 1962 an über Jahrzehnte wissenschaftlicher Berater von giroflex. Gemeinsam mit ihm hat giroflex ergonomische Standards für Arbeitsstühle entwickelt, die in aller Welt übernommen wurden.





«Ergonomie heute – der Mensch in seiner Individualität darf und soll seine Arbeitssysteme selbsttätig auf seine speziellen Bedürfnisse anpassen.»

Prof. Dr. Helmut Krueger, ETH (Eidgenössische Technische Hochschule) in Zürich, Nachfolger Prof. Grandjeans und gegenwärtig giroflex-Berater



In unserer Zeit der sich rasant entwickelnden Technologien und ihrer Auswirkungen auf Gesellschaft und Mensch fokussiert die Ergonomie immer mehr auf die individuell umfassende Sichtweise. Von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern wird verstärkt Verantwortungsbereitschaft erwartet – und sie fordern im Gegenzug einen grösseren Entscheidungsspielraum ein. Gefragt ist heute nicht länger nur der genormte ergonomische Bürostuhl, sondern der bewusst geformte und ausgestaltete Arbeitsplatz, der in jeder Hinsicht so individuell ist wie sein Be-Sitzer. Zeitgemässe Ergonomie schliesst also immer den Blick auf den ganzen Menschen ein und nicht nur seine physischen Aspekte und Bedürfnisse.



So verstanden und angewendet, wird Ergonomie stets einen Beitrag leisten

- zur Erhaltung der physischen und geistigen/seelischen Gesundheit
- zur Erhöhung der Motivation
- zur Erhöhung der Kreativität
- zur Erhöhung der Schaffensfreude
- zur Erhöhung der Lebensfreude und Lebensqualität
- zum persönlichen Erfolg des Menschen
- zum Erfolg der Gesellschaft

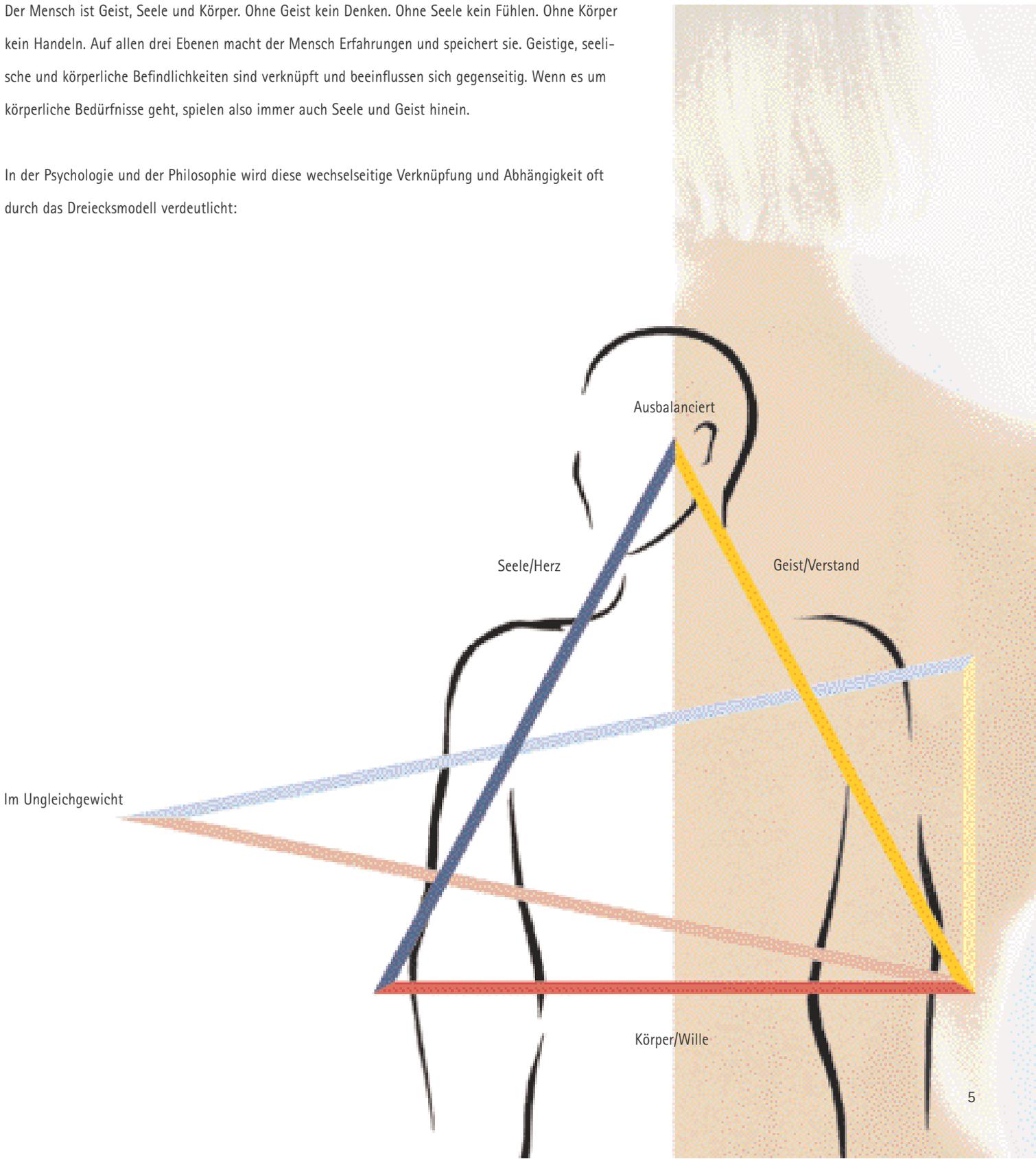
Ergonomisch denken und handeln – Rahmenbedingungen und Systeme schaffen, in denen alle Beteiligten das Arbeitsleben individuell und rundum befriedigend gestalten können.



DER MENSCH. MEHR ALS DIE EINFACHE SUMME ALLER SEINER TEILE.

Der Mensch ist Geist, Seele und Körper. Ohne Geist kein Denken. Ohne Seele kein Fühlen. Ohne Körper kein Handeln. Auf allen drei Ebenen macht der Mensch Erfahrungen und speichert sie. Geistige, seelische und körperliche Befindlichkeiten sind verknüpft und beeinflussen sich gegenseitig. Wenn es um körperliche Bedürfnisse geht, spielen also immer auch Seele und Geist hinein.

In der Psychologie und der Philosophie wird diese wechselseitige Verknüpfung und Abhängigkeit oft durch das Dreiecksmodell verdeutlicht:

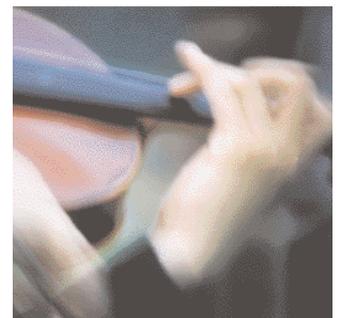


Wenn sich die drei Aspekte im Gleichgewicht befinden, ist der Mensch «in Ordnung». Ist er ein «schiefes Dreieck», d.h., wenn ein Aspekt überwiegt, kommen die anderen Aspekte buchstäblich «zu kurz». Die geistigen, seelischen und körperlichen Bedingungen sind individuellen Zyklen unterworfen. Einklang von Körper, Geist und Seele ist der bewegte Prozess eines lebendigen Systems.

Es ist wichtig, sich die Zusammenhänge zwischen Denken, Fühlen und Handeln immer wieder bewusst zu machen; denn daraus lässt sich das Gesetz der Motivation bzw. der Demotivation ableiten.

Motivation entsteht durch positives Denken, das positive Gefühle nach sich zieht und entsprechend ausgeprägte Kraft zum Handeln. Demotivation entsteht durch negatives Denken, das negative Gefühle hervorruft und zur Schwächung der handelnden Kraft führt. Wer im Sinne des Menschen handeln will, muss also immer alle drei Perspektiven umfassend berücksichtigen und fördern.

Körper, Geist und Seele – Nur wenn alle drei Aspekte im rechten Mass vorhanden sind und gelebt werden, ist der Mensch in Balance, gesund und motiviert.



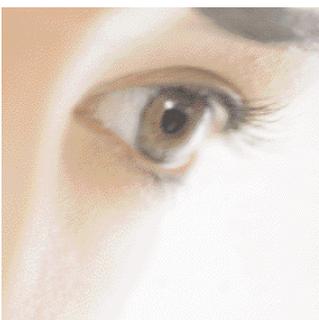
«Leib, Geist und Seele sind Materie und Energie, die ineinander verwoben sind. Sie sind der Mensch, der sich selbst in verschiedener Weise kennen lernt.»

DER KÖRPER DES MENSCHEN. VIEL SPANNENDER ALS EINE MASCHINE.

Ein Geigenvirtuose kann seinen Fähigkeiten mit einer verstimmten Violine keinen Ausdruck verleihen. Genauso geht es umgekehrt auch der klangvollsten Stradivari, wenn sie von einem Unbegabten gehandhabt wird. Die Begabung braucht das Instrument – wie die Seele den Körper als Übersetzer ins Sichtbare. Das Instrument braucht die Begabung – wie der Körper die Seele und den Geist als Sinnggeber.

Der Mensch ist weit mehr als eine biomechanische Maschine. Nicht nur Körper, Seele und Geist interagieren permanent. Auch die physisch beschreibbaren Funktionen beeinflussen sich gegenseitig und reagieren aufeinander. Unser Wissen und unsere Fähigkeiten können wir nur so gut zum Ausdruck bringen, wie unser Körper es erlaubt. Für dynamische Ausgeglichenheit aller Systeme des Organismus zu sorgen heisst also, für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu sorgen.

Unser Körper – keine Maschine, sondern ein lebendiges System, das sich durch vielfältige, wechselseitig verknüpfte Beeinflussung auszeichnet.





SITZEN IST DREIFACHE DYNAMIK: TRAGEN, HALTEN, BEWEGEN.

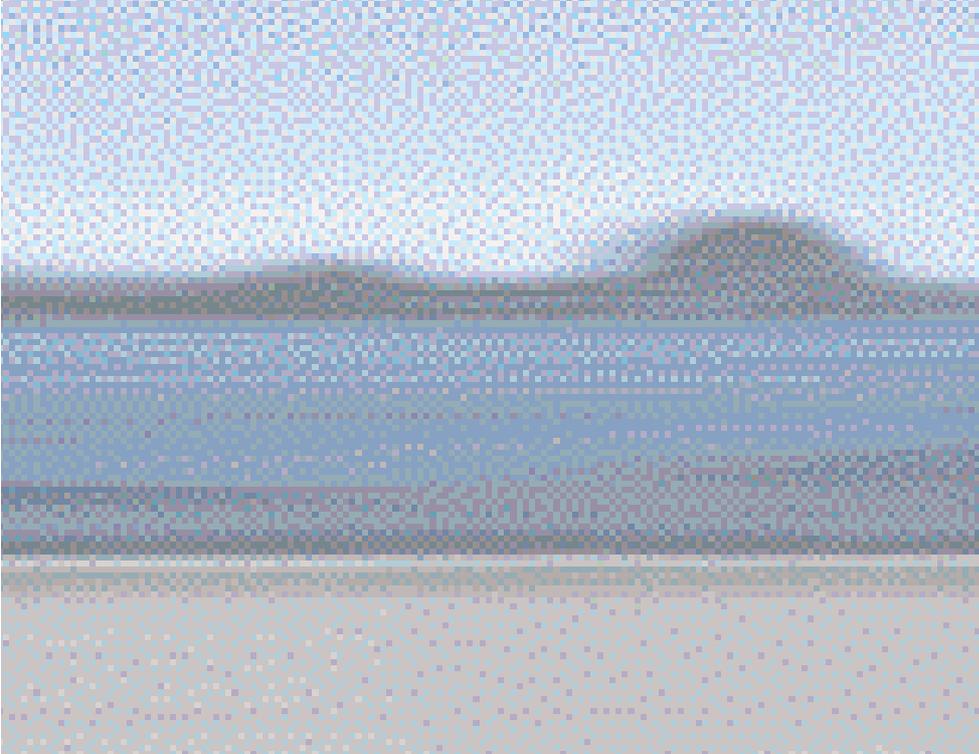
Seine aufrechte Haltung hat dem Menschen die Freiheit gegeben, Arme und Hände zu komplexen Tätigkeiten einzusetzen. Der Weg vom Vierbeiner zum Zweifüßer ging gleichzeitig einher mit einer kompletten Umorganisation der Statik des Körpers. Ein äusserst raffiniertes, koordiniertes und dynamisches System des Tragens und Haltens in Verbindung mit Bewegung und Gegenbewegung hält uns heute im Gleichgewicht. So differenziert das System ist, so anfällig ist es für Störungen.

Gleiche Haltungen und gleiche Bewegungen über längere Zeit bringen den Körper also aus dem Gleichgewicht oder belasten ihn. Verspannter Rücken, verkrampte Muskeln oder zwickende Gliedmassen sind die Folge – und eine schlechte Grundlage für konzentriertes Arbeiten und effektives Denken. Bewegung entsteht durch Wechsel. Wer gesund und auch geistig frisch sitzen will, muss also immer wieder für Positionswechsel und Bewegung sorgen – und dies mittels eines entsprechend ausgestatteten Stuhls auch sicherstellen können.

Sitzen als Alternative zum Stehen dient vor allem der Entlastung des Organismus, z.B. der Wirbelsäule, der Muskulatur, des Kreislaufes. Vor- und Nachteile können jedoch nicht klar abgegrenzt werden, denn sie hängen hauptsächlich ab

- von der Dauer des Sitzens
- von der Sitzhaltung (z.B. vor- oder zurückgeneigt, aktiv oder passiv)
- vom Mass der Bewegung und des Wechsels während des Sitzens
- vom Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Gehen
- von der ergonomischen Qualität des Stuhles

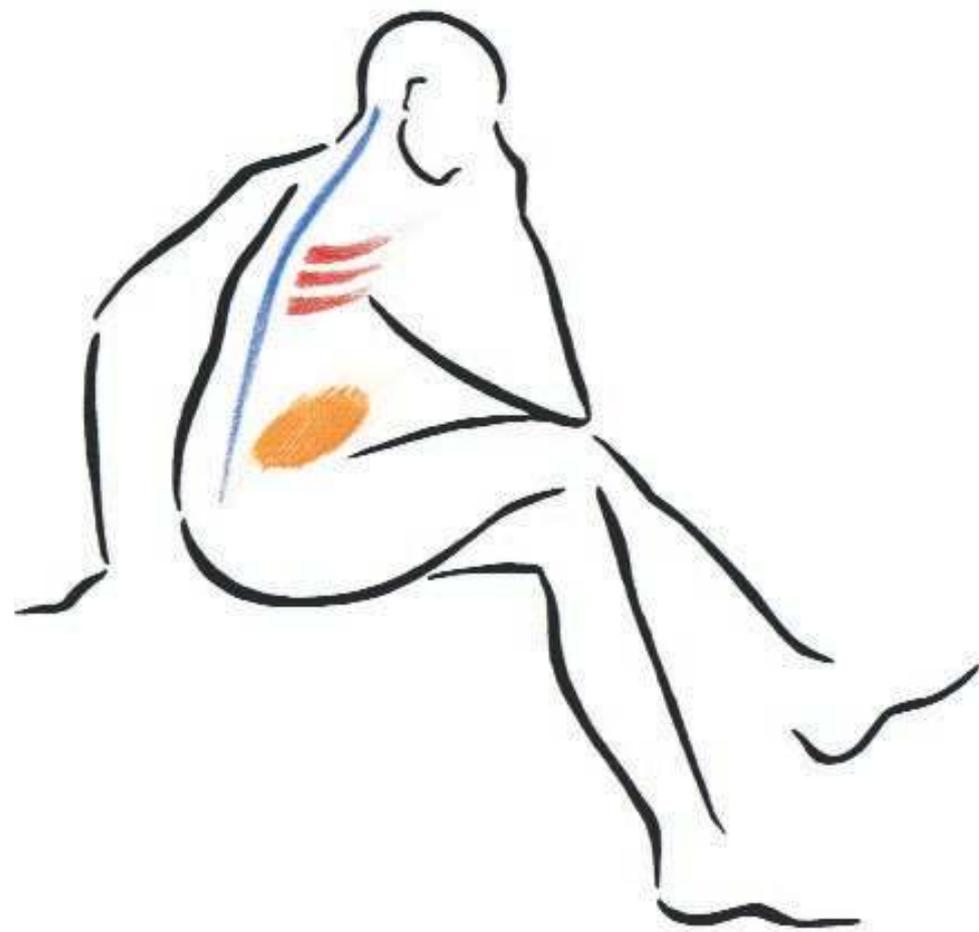
*«Wer dynamisch sitzt, denkt dynamisch.»
Oder: «Wer rastet, der rostet.»*



Rein funktional gesehen, spielen im Zusammenhang mit dem Sitzen vor allem die folgenden Systeme des Organismus eine Rolle:

- Die Wirbelsäule als tragendes System
- Der Bauchraum mit Becken als tragendes System
- Die Muskulatur als haltendes System

Alle drei brauchen wiederum Bewegung und Wechsel, um funktionstüchtig zu bleiben.



Gesundes Sitzen – Bewegung und Wechsel sind die Schlüsselaktionen, mit denen die tragenden und haltenden Systeme des Organismus im funktionstüchtigen Gleichgewicht gehalten werden.

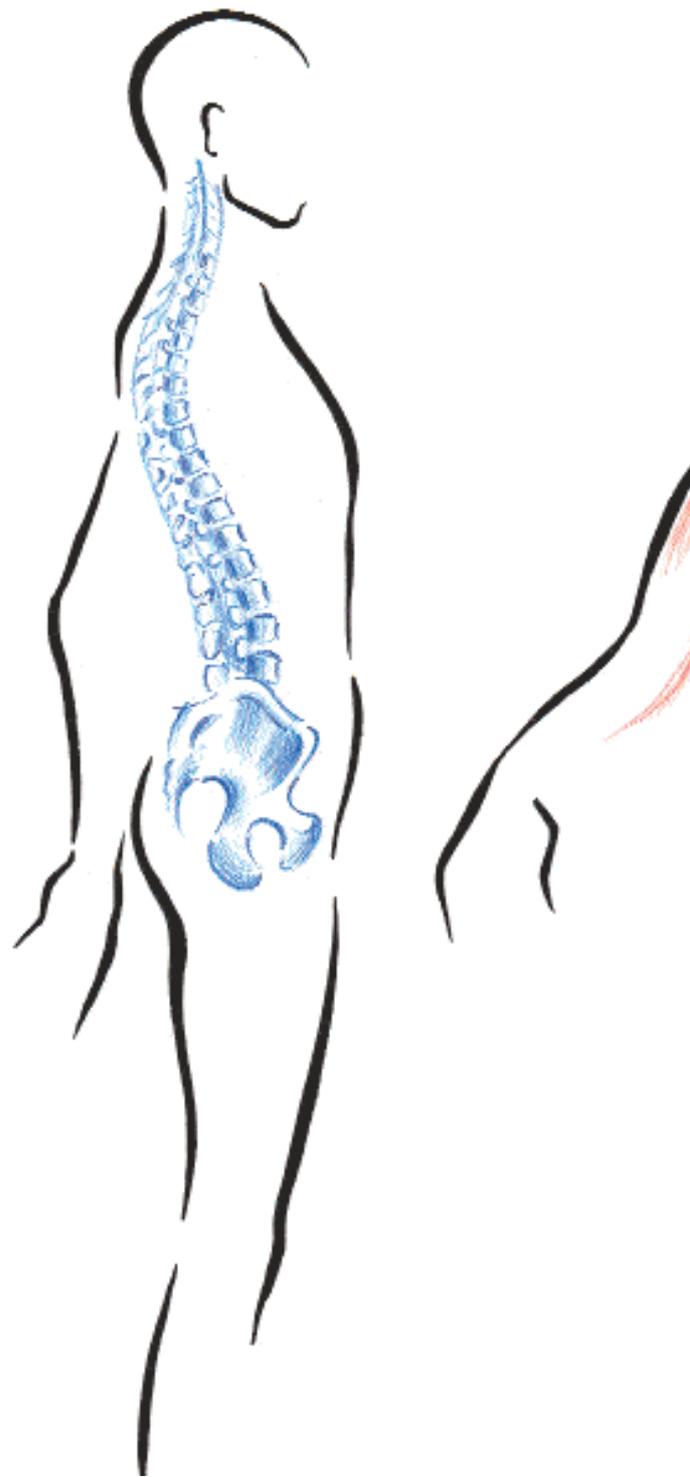
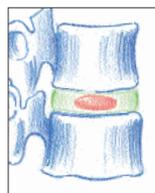


Tragendes System 1: Die Wirbelsäule

Aufrechte Haltung bei minimalem Muskeleinsatz – das Doppel-S der Wirbelsäule hat es auf und in sich. Damit unser Rückgrat so stabil wie beweglich ist, wechseln anpassungsfähige Bandscheiben mit soliden, gelenkigen Wirbelkörpern ab. Darüber hinaus dient die Wirbelsäule auch als

- Halt für die Rückenmuskulatur, die an den Knochenfortsätzen ansetzt
- Kanal für das Rückenmark, das zusammen mit dem Gehirn Zentrum des Nervensystems ist
- Ein- und Ausgangstor für das Nervensystem

Die Erhaltung der Gesundheit und der Funktion der Wirbelsäule ist also von ganz zentraler Bedeutung für unsere physische Beweglichkeit ebenso wie für unser seelisch/geistiges Befinden.

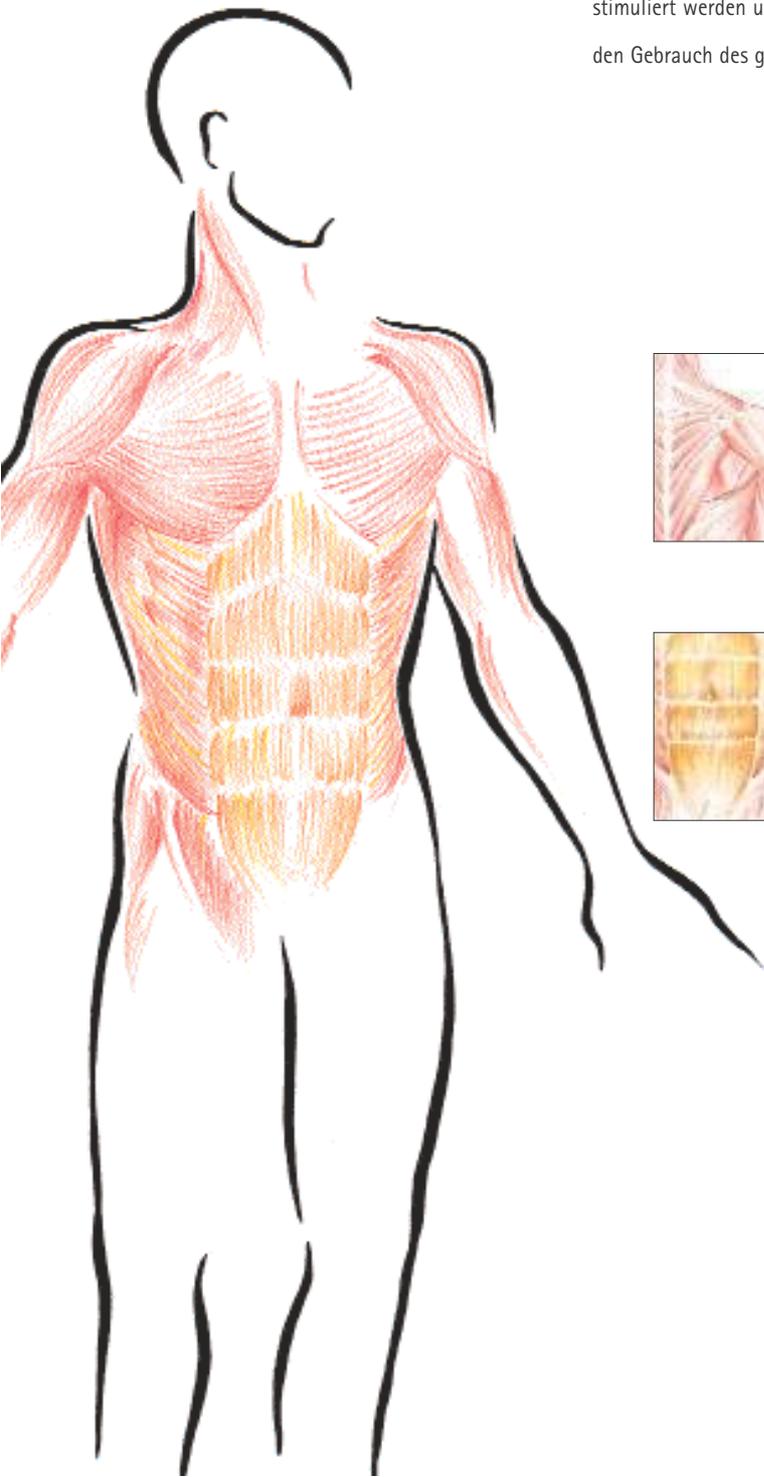


Tragendes System 2: Der Bauchraum und das Becken

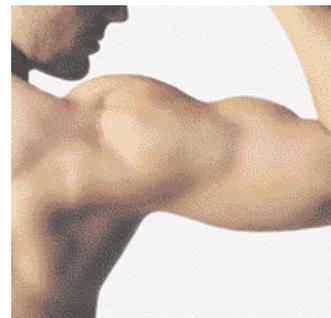
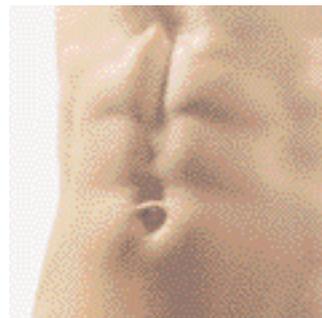
Die Bauchblase mit Becken ist neben der Wirbelsäule das zweite tragende System des menschlichen Organismus. Ihre Tragfähigkeit hängt vor allem von einer genügend arbeitenden und bewegten Bauch- und Beckenbodenmuskulatur ab. Ist sie genügend ausgeprägt, hält sie die inneren Organe – und entlastet damit die Wirbelsäule.

Haltendes System: Die Muskulatur

Zusammen mit der Wirbelsäule sorgt die gesamte Körpermuskulatur für den aufrechten Gang. Durch Nervenimpulse, die – vom Gehirn gesteuert – in motorischen Nervenzellen im Rückenmark entstehen, werden Muskelfasern aktiviert. Müssen die gleichen Muskelfasern über längere Zeit arbeiten, ermüden sie und vermindern ihre Kraftentwicklung. Es ist deshalb wichtig, dass viele Muskelfasern nacheinander stimuliert werden und Kraft entwickeln können. Das kann nur durch entsprechendes Bewusstsein und den Gebrauch des gesamten Körpers geschehen.

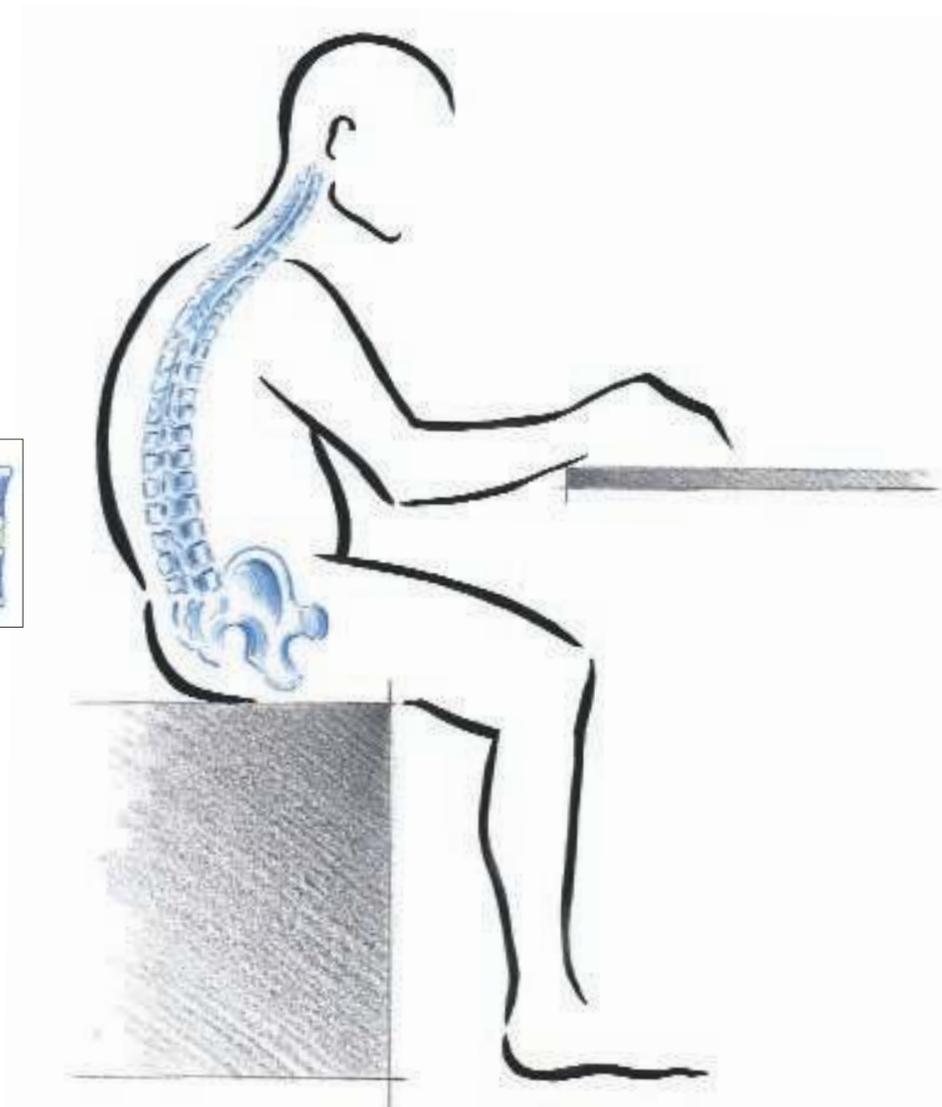


Tragen, halten, bewegen – einer für alle, alle für einen:
Wirbelsäule, Becken und Muskulatur spielen zusammen beim gesunden, aufrechten Gang. Das ganze System bleibt nur intakt, wenn alle drei «Mitspieler» gleichmässig stark genützt und gestärkt werden.





DAS SITZEN: WAS AUS DEM GLEICHGEWICHT KOMMEN KANN.



Wenn wir uns setzen, kommt es vor allem zur Entlastung der Muskulatur im Rumpf, in den Hüften, den Beinen und Füßen. Das ist gut. Die Kehrseite der Medaille aber: Es kommt auch zur Drehung des Beckens, die sich auf die Wirbelsäule überträgt, und damit tendenziell zum Rundrücken sowie einer erhöhten Belastung der Bandscheiben. Ausserdem wird die Bauchmuskulatur nach vorne gedrückt und verliert ihre Haltefunktion.

Bei vorgeneigter Sitzhaltung erhöht sich der Druck in den Bandscheiben. Gewebeflüssigkeit wird herausgedrückt. Wird diese Position zur Dauerhaltung, können schmerzhafte Veränderungen von Gelenks- und Bandscheibenflächen der Wirbelkörper entstehen, und es kommt aufgrund der erschlaffenden Bauchmuskulatur zum «Sitzbauch».

Bei aufrechter Sitzhaltung nimmt der Druck in den Bandscheiben ab. Der Rückfluss der Gewebeflüssigkeit in die Bandscheiben und damit die Versorgung der Bandscheiben mit Nährstoffen wird erleichtert. Die Bauchmuskulatur kann die Bauchorgane besser über dem Becken halten.

Es gibt jedoch keine ideale Dauerhaltung. Zu den oben genannten Nachteilen können noch, vor allem bei lang anhaltender vorgeneigter Position und mangelnder Bewegung, folgende hinzukommen:

- Der Brustkorb wird evtl. eingeengt und damit die Atmung beeinträchtigt. Eine genügende Sauerstoff-Zufuhr ist aber lebenswichtig für alle Körperzellen.
- Durch Einengung der Verdauungsorgane und damit entstehende Verdauungsprobleme kann der gesamte Energie-Haushalt und damit das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigt werden.
- Der Fluss des Blutes und der Lympheflüssigkeit kann gestört werden (d.h. Beeinträchtigung der Nährstoff-Zufuhr und der Informationsübermittlung zu den Organen, der Abfuhr von Fremdstoffen aus den Geweben, der Infektionsabwehr).
- Es kann zu Verspannungen und Schmerzen im Nackenbereich kommen.
- Ein Teil der Muskulatur kann unter- oder überfordert werden.

Was es zu tun gilt

Wirken Sie dem entgegen – bei jedem Sitzen. Mit diesen Massnahmen:

- Bewegung – Bewegung – Bewegung!
- Sich immer wieder bewusst machen, was beim Sitzen geschieht.
- Sich immer wieder seiner Haltung bewusst sein.
- «Bewegtes Sitzen» praktizieren, d.h., die Sitzhaltungen so oft wie möglich ändern (vor allem zwischen vorgeneigter und rückgeneigter Rückenhaltung).
- Wechseln zwischen sitzender und stehender Arbeitshaltung.
- Einen nach ergonomischen und anatomischen Gesichtspunkten konzipierten Arbeitsstuhl benutzen.

Das Sitzen – den ungünstigen Auswirkungen falschen und zu langen Sitzens kann man gegensteuern – mit Bewusstsein, Bewegung und dem richtigen Bürostuhl.



DER ERGONOMISCHE STUHL: ORGANISCH TRAGEN, HALTEN,

Ein Arbeitsstuhl, der dem Menschen bestmöglich dienen soll, muss den organischen Aspekten des Tragens, Haltens und Bewegens folgen und sie in eine taugliche Mechanik übersetzen. Und weil der Mensch keine genormte Grösse ist, kommt noch der Aspekt der individuellen Anpassung hinzu.

Tragendes System: Die Stuhlbasis

Das Tragen wird vom Sitz und Untergestell übernommen. Qualitätskriterien sind:

- **Standfestigkeit.** Ein Fünfstern-Fuss ist Pflicht. Bei Arbeitsstühlen mit verstellbarer Rückenlehne müssen die fünf Abstützpunkte des Fusskreuzes auf einem Kreis liegen, der mindestens 20 Prozent grösser ist als die maximale Sitztiefe.
- **Robustheit.** Material und Konstruktion müssen auch grosse Belastungen aushalten können.
- **Druckausgleich.** Eine gesässgeformte Sitzfläche mit abgerundeter Vorderkante nimmt Druck von den Oberschenkeln.

Haltendes System: Die Lehnen

Rücken- und Armlehnen ergänzen sich in ihren haltgebenden Leistungen. Eine Rückenlehne erfüllt ihre Aufgaben so am besten:

- **Anatomisch geformt.** Perfekten Halt gibt ein Rückenlehnen-Profil, das der Anatomie der Wirbelsäule nachgebildet ist und eine Ausformung auf Lendenhöhe («Lendenbausch») bietet.
- **Richtige Lehnenhöhe.** Bei wechselnden Tätigkeiten oder gewünschter grösstmöglicher Bewegungsfreiheit ist eine niedrigere Rückenlehne angebracht. Bei längeren sitzenden Tätigkeiten, die den physischen Spielraum einschränken und leicht zu Zwangshaltungen führen (z.B. am Bildschirm), ist unbedingt eine hohe, bis zu den Schultern reichende Rückenlehne zu empfehlen. Die Rückenmuskulatur kann dann entspannen, und die Bandscheiben werden im unteren Wirbelsäulenbereich entlastet.

Eine weitere Haltefunktion hat die Armlehne. Sie entlastet die Muskeln im Schulter- und Nackenbereich. Bei ständig wechselnder Tätigkeit könnte sie jedoch den Bewegungsspielraum einschränken.

BEWEGEN.

Bewegungssystem: Die Rückenlehne und die Stuhlbasis

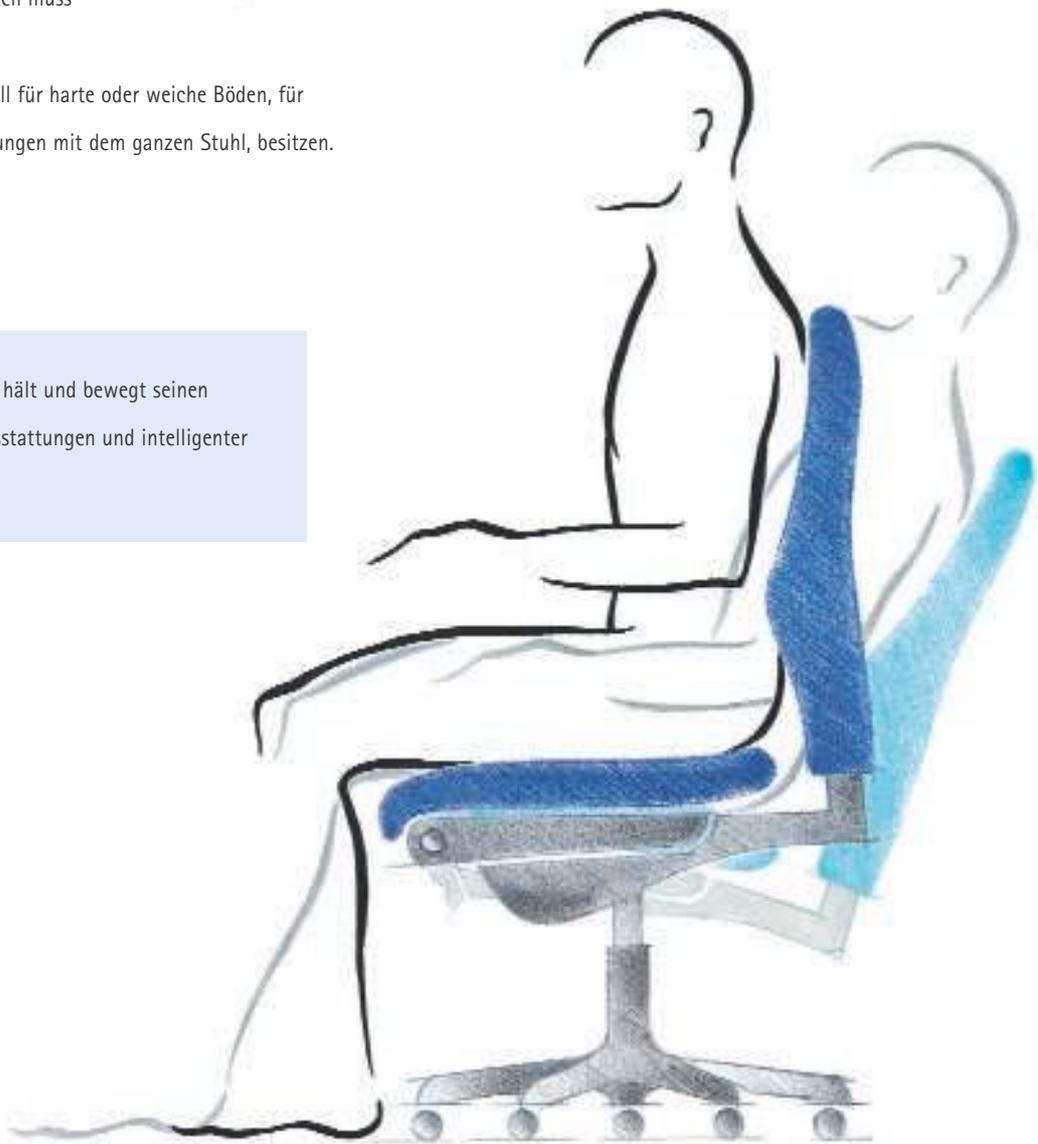
Für Bewegung im und mit dem Stuhl sind die Rückenlehne und das Untergestell verantwortlich. Die Rückenlehne muss

- den Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen des Rückens kontinuierlich folgen und ihn gleichzeitig in jeder Stellung halten bzw. stützen – ohne unangenehmen Schiebe-Effekt zwischen Oberkörper und Rückenlehne. Eine Punktsynchron-Mechanik ist ein fein abgestimmtes System, das die Bewegung des Stuhls mit dem Sitzenden optimal harmonisiert.
- arretierbar sein in ihrer Neigung, falls ein längeres Verweilen in einer Position gewünscht oder angebracht ist (z.B. Telefonieren oder Bildschirmarbeit in rückgeneigter Position oder Schreiben in vorgelegter Position).

Das bewegungsoptimale Untergestell muss

- drehbar sein
- Sicherheits-Lenkrollen, individuell für harte oder weiche Böden, für koordinierte und sichere Bewegungen mit dem ganzen Stuhl, besitzen.

Der **ergonomische Stuhl** trägt, hält und bewegt seinen Be-Sitzer mit durchdachten Ausstattungen und intelligenter Mechanik.



ZEITGEMÄSSES SYSTEM: INDIVIDUELLE ANPASSUNG.

Jede/r soll so sitzen, wie es ihr oder ihm persönlich anatomisch angemessen ist. Möglichkeiten der Anpassung sind wichtig für

- richtigen Halt an kritischen Körperstellen
- Bodenkontakt der Füße
- entlastende Winkel der Arme und Beine
- Vermeidung von Druck (z.B. an den Oberschenkeln)

Das so genannte Work Place Sharing (z.B. in Call Centers) macht die Möglichkeiten der Anpassung besonders wichtig, weil hier abwechselnd mehrere Personen den gleichen Arbeitsplatz und damit auch denselben Stuhl benutzen.

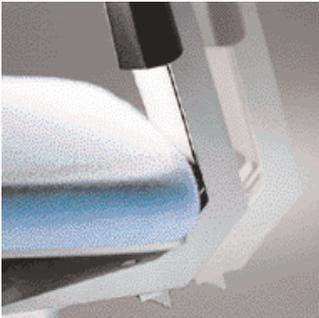




Auf diese Möglichkeiten der individuellen Anpassung sollten Sie bestehen und sie genau prüfen:

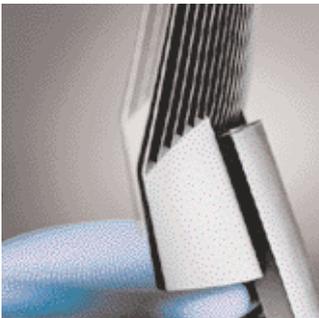
- **Sitzhöhe**

Sie muss eine komfortable Abstützung der Füße auch bei zurückgeneigter Sitzhaltung erlauben, ohne dass es zu Druck an den Oberschenkeln kommt.



- **Sitztiefe**

Sie gleicht extreme Massunterschiede des Gesässes und der Beinlänge aus. Ist die Sitztiefe zu klein, entsteht das Gefühl des Herausrutschens aus dem Stuhl. Die Beine müssen dann einen Teil der Haltefunktion des Beckens und der Wirbelsäule übernehmen. Ist die Sitztiefe zu gross, wird tendenziell nur der vordere Sitzteil genutzt. Die Bewegungsfreiheit des Beckens und des Rumpfes wird eingeschränkt und der Rücken wird zu wenig entlastet.



- **Höhe der Rückenlehne**

Kritischer Kontaktpunkt sind die unteren Lendenwirbel mit dem Lendenbausch, um dem Absinken des Beckens und damit einer Mehrbelastung der Wirbelsäule und der Muskeln entgegenzuwirken. Die entsprechende Anpassung an unterschiedliche Rückenmasse muss durch Höhenverstellung der ganzen Rückenlehne oder durch Verstellung des Lendenbausches innerhalb der Rückenlehne möglich sein.

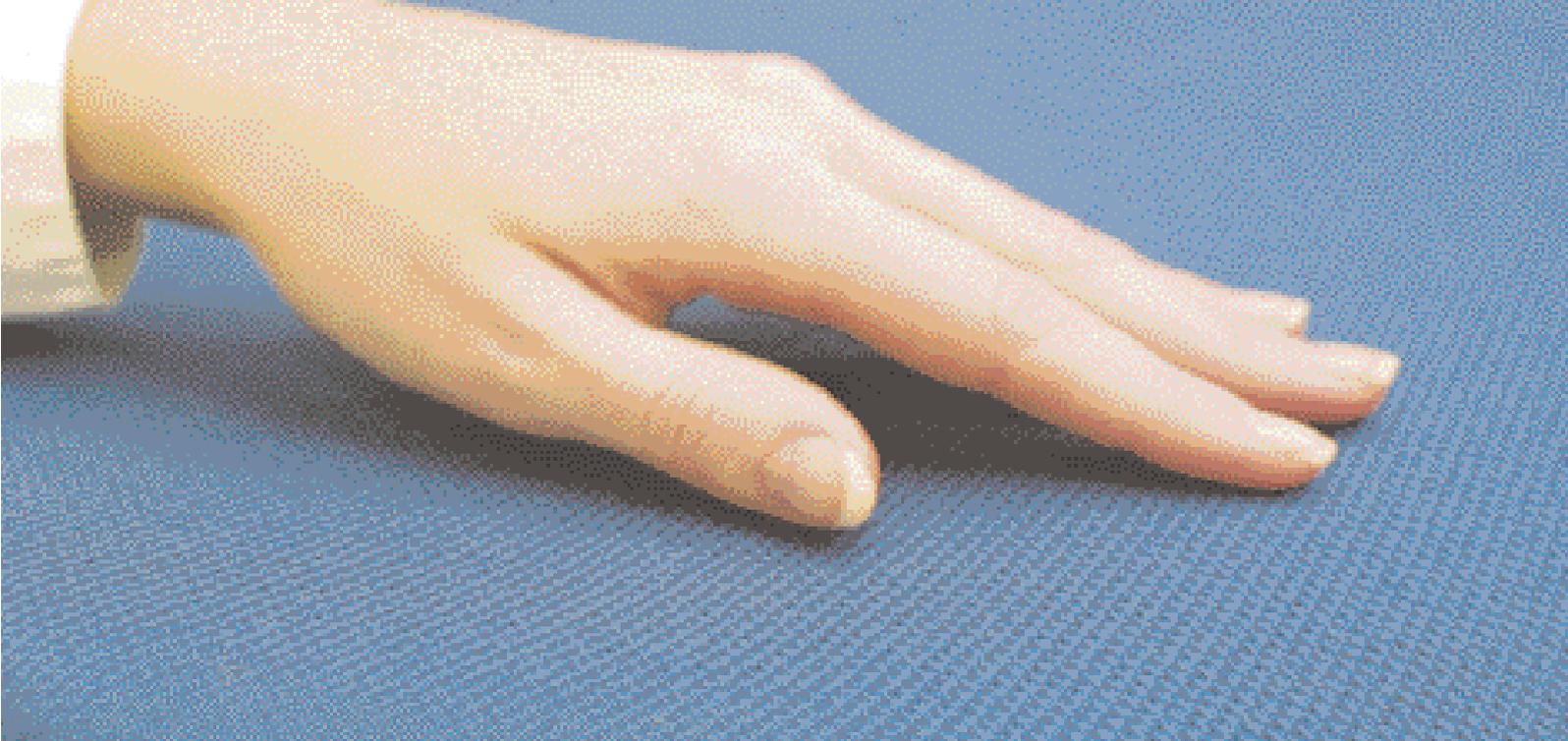


- **Armlehnen**

Wer Armlehnen intensiv nutzt, dem nützt eine Höhenverstellung, um die Arme in bestmöglicher Position (90 Grad zwischen Ober- und Unterarm) halten zu können. Eine zu tiefe Armlehne bewirkt «Hängeschultern», eine zu hohe Armlehne hochgezogene Schultern und Verspannung des Nackenbereiches. Eine in der Höhe, Breite und Tiefe anpassbare Armlehne hat viele Vorteile. Vor allem erlaubt sie sowohl Stützung als auch Entspannung sowie grosse Bewegungsfreiheit und Sitzvariationen.

Damit die Möglichkeiten der Stuhl-Anpassung voll genutzt werden können, muss die Anpassung leicht verständlich und handhabbar sein. Dazu gehört eine entsprechende Anleitung an jedem Stuhl.

Individuelle Anpassung macht einen Bürostuhl zum persönlichen, idealen Arbeitsgerät für seinen Benutzer – gerade dann, wenn unterschiedliche Arbeitnehmer denselben Stuhl benutzen.



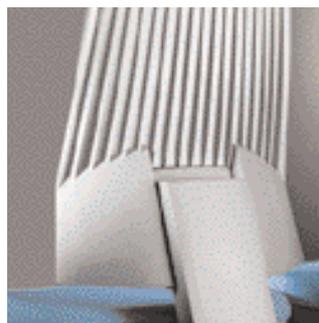
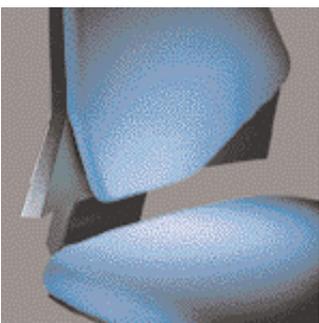
ERGONOMIE IST GUT FÜHLEN. AUCH DIE OBERFLÄCHE ZÄHLT.

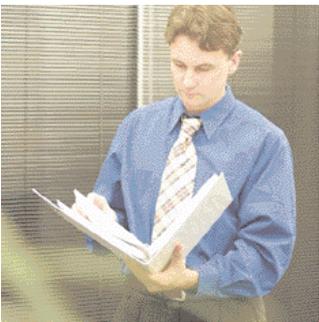
Wer sitzt, hat auch immer engen Kontakt mit den Materialien des Stuhls. Deshalb sind angenehme Polster- und Bezugsmaterialien ebenfalls ein ergonomisches Kriterium. Sie sollten die Funktion der Haut (vor allem die Regulierung des Wasserhaushalts und der Temperatur des Körpers) möglichst wenig beeinträchtigen. Diesen Aspekt gilt es natürlich bereits bei der Kleidung zu berücksichtigen.



ERGONOMIE IST GUT SEHEN. WAS DAS AUGER ERFREUT, ERFREUT AUCH DIE SEELE.

Alles, was wir anschauen, hinterlässt in uns einen Eindruck. Positiv oder negativ – das macht einen spürbaren Unterschied. Der Stuhl ist nicht nur funktionales Objekt, sondern mit seinen Formen und Farben auch ästhetischer und berührender Faktor innerhalb des Arbeitsumfeldes.





DIE RICHTIGE INVESTITION: DER KOSTEN-NUTZEN-FAKTOR.

Ein ergonomischer Stuhl ist viel mehr als eine notwendige Anschaffung. Er ist eine Investition in

- Gesundheit
- Lebensqualität
- Motivation
- Kreativität
- Erfolg

der Mitarbeiter und des Unternehmens.

Die Rechnung ist einfach:

- Der grösste Anteil an allen Arbeitsausfällen geht auf Kosten von Krankheiten und Beschwerden, die direkt oder indirekt mit Langzeitsitzen zu tun haben.
- Krankheiten und Beschwerden sind mehr als fehlerhafte Körperfunktionen. Sie «drücken» auch auf die Seele und damit auf die Motivation, die Kreativität, die Schaffensfreude und die allgemeine Lebensqualität.
- Die Lebensdauer eines Stuhles von guter Qualität übertrifft diejenige eines Computers um das Mehrfache.
- Projiziert auf z.B. 10 Jahre, haben die Personalkosten einen «Löwenanteil» in Relation zu Gebäude-, Einrichtungs- und Betriebskosten einer Verwaltung.
- Ein Unternehmen, das in eine ergonomische und allgemein motivierende Einrichtung für seine Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter investiert, wird deren Anerkennung auch in Form von Leistungssteigerung erhalten.

Der ergonomische Stuhl – eine Rechnung, die aufgeht. Weniger Arbeitsausfälle und Demotivation, mehr Leistungsbereitschaft und Schaffensfreude der Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter schlagen mehr als positiv zu Buche.



ZEIT ZUM UMDENKEN: MIT HALTUNG HALTUNG BEEINFLUSSEN.

Nicht alle Rückenprobleme müssen ihre Ursache im Langzeitsitzen oder in einem unergonomischen Stuhl haben. In der Psychologie und der Psychosomatik gilt die Wirbelsäule als Symbol des inneren Haltes und der inneren Beweglichkeit, als flexible Stütze des Lebens. In unserer Sprache finden wir viele Hinweise auf diese Zusammenhänge:

- Wir sprechen von positiver oder negativer Haltung.
- Jemand ist haltlos oder stabil.
- Wer traurig ist, lässt den Kopf und die Schultern hängen.
- Etwas bewegt uns oder lässt uns kalt.
- Der eine hat breite Schultern und kann sich viel aufladen, der andere bricht schnell unter einer Sorgenlast zusammen.
- Wer nicht von alten Ideen loslässt, kann sich als «halsstarrig» erweisen.
- Die Worte Motiv und Motivation haben mit Bewegung zu tun.

Wer immer wieder seine innere Haltung überprüft und sich fragt, ob er sich zu viel «aufgeladen» hat, sich zu sehr belastet oder zu wenig «beweglich» ist, um dem Fluss des Lebens zu folgen, und eben diese Haltung entsprechend ändert, dessen Rücken könnte es auf die Dauer trotz Langzeitsitzen besser haben.

Rückgrat haben – nicht nur eine Frage der äusseren, sondern auch der inneren Haltung zu sich und der Welt!



«Echte Verantwortung gibt es nur da, wo es wirklich Antworten gibt.»



DIE BESTE RAHMENBEDINGUNG: EIGENVERANTWORTUNG WAHRNEHMEN.

Auch der ergonomischste Stuhl kann immer nur Unterstützung, aber keine Garantie für die Abwendung von gesundheitlichen Schäden aufgrund von Langzeitsitzen sein. Die letzte Verantwortung bleibt schliesslich beim Benutzer. Sie beinhaltet:

- den eigenen Körper genügend zu kennen und als grosses Wunderwerk zu achten
- die Gefahren des Langzeitsitzens zu kennen
- die Möglichkeiten des ergonomischen Stuhles zu kennen und zu nutzen
- sich immer wieder zu bewegen
- die Positionen zwischen Sitzen und Stehen zu wechseln
- auf eine entsprechende Ernährung zu achten
- auf die Verdauung zu achten
- auf eine regelmässige und tiefe Atmung zu achten
- auf eine entsprechende Kleidung zu achten
- sich immer wieder die eigene Körper-Haltung bewusst zu machen
- sich der inneren Haltung in Bezug auf Belastbarkeit und Beweglichkeit bewusst zu sein



DAS ERGONOMISCHE BÜRO. **MEHR ALS EIN ERGONOMISCHER STUHL.**

Ergonomie, wie wir sie verstehen, ist umfassend und stellt den Menschen in den Mittelpunkt. Damit sich der wohlthuende Kreis um alles schliesst, gehören natürlich noch mehr Bausteine zu Ihrem ergonomischen Arbeitsplatz – über das Sitzen hinaus:

- das gesamte Mobiliar (vor allem der Tisch bzw. die Arbeitsplatte in Ihrer Höhe und Erreichbarkeit)
- der Bildschirm mit Tastatur
- das Licht und die Beleuchtung
- die Farben
- die Geräusche
- das Raumklima
- die elektromagnetischen Felder
- das menschliche Arbeitsklima
- die Arbeitsinhalte

Tragen, halten, bewegen – es ist nie zu spät, die ergonomische Gestaltung Ihres Arbeitsumfelds anzupacken!

TÄGLICH ÜBT SICH, WER GESUND SITZEN WILL.

Der ergonomische Stuhl ist die Basis für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz. Atem- und Bewegungsübungen zwischendurch fördern die Gesamtkonstitution und sorgen dafür, dass Langzeitsitzen nicht zum Problem wird.



Impressum

Autorin:
Karin Schulz

Fachberatung:
Prof. Dr. Helmut Krueger, Leiter des Institutes für
Hygiene und Arbeitsphysiologie an der ETH
(Eidgenössische Technische Hochschule) in Zürich

Gestaltung und Realisation:
Oberson Werbeberatung GmbH

Illustration:
Maria Inés Klose

Fotografie:
Adriano Biondo

Bildnachweis:
Prisma AG, Baumann AG, XL Digital Fotos,
Blue Planet



giroflex

www.giroflex.com

Albert Stoll Giroflex AG
CH-5322 Koblenz
Telefon 056 267 91 11
Telefax 056 246 17 70

Giroflex GmbH
D-78647 Trossingen
Telefon (07425) 239-0
Telefax (07425) 239 100

Giroflex SA
B-1400 Nivelles
Téléphone (067) 49 38 38
Téléfax (067) 49 38 39

Giroflex France
Téléphone 0800 91 72 71
Téléfax 0800 91 72 92

Giroflex Nederland BV
NL-3454 PV De Meern
Telefoon (030) 666 70 20
Telefax (030) 666 68 96

Giroflex International
CH-5322 Koblenz
Phone +41 (0)56 246 01 71
Fax +41 (0)56 246 16 45