

Sitzen: optimaler Arbeitsplatz

Die Sitzhöhe am Schreibtisch stimmt, wenn Ober- und Unterschenkel fast einen rechten Winkel bilden, die Füße flach aufgestellt werden und die Unterarme waagrecht auf dem Tisch liegen können. Der Blickwinkel zum Bildschirm beträgt etwa 30 Grad gegenüber der Horizontalen nach unten geneigt. Das entspannt Nacken- und Schultermuskulatur. Der Augenabstand zum Monitor misst im Idealfall 50 bis 60 Zentimeter. Experten empfehlen, spätestens alle 15 Minuten die Sitzhaltung zu ändern. Am besten werden die Arbeitsabläufe so gestaltet, dass man im-

koppelt. Um die Sitzflächen in Bewegung zu bringen, genügen schon minimale Eigenbewegungen des Körpers. Dieses „dynamische Sitzen“, etwa auf dem *Swopper*, *Swippo Flex* oder *Bioswing*, trainiert die Rumpfmuskulatur, vermindert den Druck auf das Gewebe, fördert die Durchblutung und die Funktion der inneren Organe. Die Schultern sind entspannter, man kann sich besser konzentrieren und baut im besten Falle sogar innere Spannungen ab. Der Sitzmöbelhersteller Drabert hat außerdem eine flexible Rückenlehne entwickelt. Sie ist ähnlich konstruiert wie

ein Lattenrost und passt sich bei jeder Bewegung von selbst dem Rücken an, insbesondere im Lendenwirbelbereich. Beim Zurücklehnen des Oberkörpers stützt die Lehne gleichzeitig das Becken. Integriert ist die Lehne in den Stuhl *Ios*, der auch das Gütesiegel der AGR trägt.

Alternative Sitzmöbel

Pendelhocker und **Sattelsitzhocker** fördern aktives Sitzen. Sie stärken die Rumpfmuskulatur, kippen das Becken nach vorn und bewahren die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Haltung. **Kniestühle** dagegen belasten auf Dauer die Knie stark, denn die

Streckmuskulatur steht unter dauernder Anspannung. Das beeinträchtigt auch die Durchblutung.

Sitzbälle kullern immer noch durch so manches Büro. Doch sie sind eigentlich nicht als Stuhlersatz gedacht, sondern als Gymnastikgerät, das zwei- bis dreimal täglich für 15 bis 20 Minuten benutzt werden sollte. Positiv: Zum Halten des Gleichgewichts wird die Rumpfmuskulatur beansprucht. Negativ: Die Lendenwirbelsäule wird belastet, weil das Becken nicht aufgerichtet wird. Und durch die abgewinkelte Position der Beine lastet viel Druck auf den Kniegelenken. Häufig bestehen die Bälle zudem aus PVC. Darin können hohe Mengen gesundheitsschädlicher Weichmacher enthalten sein.

Tipp: Vom gewöhnlichen Drehstuhl auf alternative Sitzmöbel oder dreidimensional bewegliche Bürostühle umzusteigen, kann für die Rückenmuskulatur anfangs anstrengend sein. Deshalb sollten solche Sitzgelegenheiten in der ersten Zeit nur einige Stunden pro Tag benutzt werden.

mer mal wieder aufstehen und gehen kann. Stehpulte sind zum Lesen und Telefonieren sinnvoll.

Der klassische Bürodrehstuhl auf Rollen stützt den Körper in jeder Haltung, entlastet die Wirbelsäule und lässt sich auf Größe, Gewicht sowie persönliche Vorlieben seines Benutzers abstimmen. Gut sind unabhängig voneinander einstellbare Rückenlehnen und Sitzflächen. Am besten ist die Ausstattung mit einer gekoppelten Sitz-Lehnen-Neigungsverstellung, weil diese sogenannte Synchronmechanik den dynamischen Wechsel der Körperhaltungen ermöglicht. Eine Sitztiefenfederung bewahrt die Wirbelsäule vor Stauchungen beim Hinsetzen. Höhenverstellbare Armlehnen unterstützen das einfache Aufstehen und Hinsetzen und entlasten den Schulter- und Nackenbereich. Sie sollten auch so breit sein, dass die Unterarme bequem aufliegen können und nicht abrutschen.

Inzwischen gibt es Bürostühle, deren Sitzfläche dreidimensional beweglich ist. Stuhloberteil und -untergestell sind dabei ent-

Streckmuskulatur steht unter dauernder Anspannung. Das beeinträchtigt auch die Durchblutung.

Sitzbälle kullern immer noch durch so manches Büro. Doch sie sind eigentlich nicht als Stuhlersatz gedacht, sondern als Gymnastikgerät, das zwei- bis dreimal täglich für 15 bis 20 Minuten benutzt werden sollte. Positiv: Zum Halten des Gleichgewichts wird die Rumpfmuskulatur beansprucht. Negativ: Die Lendenwirbelsäule wird belastet, weil das Becken nicht aufgerichtet wird. Und durch die abgewinkelte Position der Beine lastet viel Druck auf den Kniegelenken. Häufig bestehen die Bälle zudem aus PVC. Darin können hohe Mengen gesundheitsschädlicher Weichmacher enthalten sein.

Tipp: Vom gewöhnlichen Drehstuhl auf alternative Sitzmöbel oder dreidimensional bewegliche Bürostühle umzusteigen, kann für die Rückenmuskulatur anfangs anstrengend sein. Deshalb sollten solche Sitzgelegenheiten in der ersten Zeit nur einige Stunden pro Tag benutzt werden.

Foto: aaris/ Gisele Schenker

