

Lassen Sie Ihr Team nicht sitzen

Langes Sitzen ist nicht nur für den Rücken ungesund, es erhöht auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das zeigt eine aktuelle Studie. Und: Wer unbequem sitzt, ist weniger kreativ und die Leistung sinkt. Höchste Zeit also, sich nach Alternativen umzuschauen und die Bürolandschaft zu verändern. WSA Office Project AG, der Spezialist für ganzheitliche Planung und Einrichtung von Bürogebäuden, zeigt, wohin der Trend geht.

Was auf der Hand liegt, ist wissenschaftlich nachgewiesen: Es gibt einen Zusammenhang zwischen langem Sitzen und Herz-Kreislauf-Krankheiten, der sich selbst durch sportliche Aktivität in der Freizeit nicht wettmachen lässt. Für die Gesundheit wäre die Bewegung der Muskeln während des Arbeitsalltags wichtig, nicht konzentriert am Feierabend. Zu diesem Resultat kommt eine schwedische Studie des Karolinska Institutet in Stockholm. Steelcase, der weltweit führende Hersteller von Büromöbeln, doppelt mit einer eigenen Studie nach: Innovative Arbeitsmöbel beeinflussen das Innovationspotenzial und die Problemlösungskompetenz ihrer Nutzer erheblich (Studie an der Ludwig-Maximilians-Universität in München 2008). Was nun?, fragt sich wohl manch ein Unternehmen, denn hier geht es nicht nur um Wohlbefinden, sondern auch um die Verringerung von krankheitsbedingten Ausfalltagen und das damit verbundene Potenzial einer Produktivitätssteigerung.

Wenn schon sitzen, dann ergonomisch

Ganz ohne Sitzen geht es auch in Zukunft nicht. Und Sitzen ist für den menschlichen Körper Hochleistungssport. Ein ergonomischer Stuhl, der sich individuell justieren lässt, gehört deshalb zum Pflichtprogramm jedes Unternehmens. Die Belastungen des Rückens werden damit auf ein Minimum reduziert, sofern die Mitarbeitenden zusätzlich auf ihre Arbeitshaltung achten. Wichtig ist, dass beim Sitzen der Druck optimal absorbiert wird und keine Druckpunkte entstehen (*Bsp. Amia*). Zur Königsklasse zählen darf man den Bürostuhl mit zweiteiliger, einstellbarer Lehne für den unteren und oberen Rücken (*Bsp. Please*). Diese stützt die Wirbelsäule und das Becken perfekt. Auch Geschäftspartnern und Kunden darf ein bisschen Ergonomie gegönnt werden. Hier ist ein Stuhlmodell gefragt, das einerseits in einen Meetingraum passt und sich andererseits rasch an die jeweilige Körperform anpasst (*Bsp. Cobi*).

Die Haltung verändern – mit kombinierten Arbeitsplätzen ein Kinderspiel

Unternehmen, welche ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter darin unterstützen, sich auch im Alltag zu bewegen, investieren gut. Das Resultat sind fittere, beweglichere und kreativere Menschen. Eine gute Option sind beispielsweise höhenverstellbare Steh-Sitz-Arbeitsplätze (*Bsp. Activa*). Der Wechsel

zwischen Sitzen und Stehen regt den Kreislauf an. Je rascher und komfortabler Tisch- und Sitzhöhe verstellt werden können, desto mehr wird die Möglichkeit genutzt. Bei Modellen mit einer Memoryfunktion «fährt» der Tisch mit einem einzigen Knopfdruck in die gewünschte Position.

Zeitgemässe Meetings: kurz, effizient und in angenehmem Ambiente

Zu lange Dauer, unbequemes Mobiliar, abgestandene Luft, Nebengeräusche. Es gibt gleich mehrere Faktoren, die ein Meeting zur Qual machen können. Das ist jedoch Vergangenheit. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Meetings in einer inspirierenden Umgebung abzuhalten. So können kurze Begegnungen gut an einem mobilen Korpus im Stehen stattfinden (*Abb. Moby*) und alles Material ist erst noch in Griffnähe. Auch Theken als Meetingpoints im Raum, für Besprechungen zu zweit oder dritt sind praktisch. Zudem ist diese Lösung doppelt funktional: ihr Innenleben dient als Stauraum, optional mit beschreibbaren Glasfronten als interaktive Informationsflächen (*Abb. Share it*). Zudem gibt es heute attraktive Kreativitätsinseln, die es einem Team oder Meetingpartnern ermöglichen, sich in eine geräuscharme Umgebung zurückzuziehen und den eigenen Ideen freien Lauf zu lassen (*Abb. media:scape™*).

Box:

Tipps für mehr Bewegung am Arbeitsplatz

- Variieren Sie Ihren Arbeitsstil. Stehen und sitzen Sie abwechslungsweise und unterbrechen Sie Ihren «Sitzkreislauf» in regelmässigen Abständen
- Planen Sie Bewegung gezielt in den Arbeitsalltag ein und laufen Sie, wo und wann Sie einen guten Grund dafür finden
- Vermeiden Sie einseitige Körperhaltungen
- Machen Sie Ausgleichsübungen während der Arbeit

Quelle: www.arbeitssicherheitschweiz.ch

Für Fragen:

WSA Office Project

Elisabeth Brand, Leitung Marketing, Tel. 044 805 88 01, presse@wsa.ch

www.wsa.ch www.steelcase.com

WSA, einer der führenden Planer/Einrichter fürs Büro und grösster Steelcase-Partner für die Schweiz.

Die folgenden Lösungen stammen von unserem Partner Steelcase, dem weltweit führenden Büromöbelhersteller und können unter folgendem Link hochauflösend abgerufen werden:

<http://www.wsa.ch/company/presse/>

Legenden

1. Amia

Ein formschöner Stuhl, der bei den Bewegungen des Körpers mitgeht (Active-Back-Mechanismus, patentiertes LiveLumbar™-System).

2. Please

Der beliebteste und meistverkaufte Bürostuhl Europas ist bereits ein Klassiker. Ästhetik und Sitzpräzision in einem dank zweiteiliger Rückenlehne, die sich für den oberen und unteren Rücken getrennt einstellen lässt.

3. Stuhl Cobi

Der bereits mit drei international anerkannten Preisen ausgezeichnete Stuhl Cobi (red dot Design award, IDEA und Good Design award) animiert zu vielfältigen Sitzpositionen. Cobi verfügt nur über ein einziges Bedienelement – zur Anpassung der individuellen Sitzhöhe. Den Rest erledigt ein intuitiver gewichtsaktivierter Mechanismus.

4. Activa

Steh-Sitz-Lösungen reduzieren bei einer konsequenten Anwendung Verspannungen und tragen dazu bei, dass Sie im Büro Haltung bewahren.

5. Moby

Eine mobile Stauraumlösung, deren Deckplatte sich auch gut für kurze Besprechungen eignet.

6. Share it

Stauraum und Meetingpoint in einem: das System Share it.

7. media:scape™

Vernetzter Austausch von Informationen mit einer medienintegrierten Konferenzlösung, welche Möbel und Arbeitsmedien in idealer Weise miteinander verbindet.