Damit Sie nicht in der Klemme sitzen

HOCHDORF Büroangestellte verbringen fast 2000 Stunden jährlich auf dem Stuhl. Und nicht wenige tun dies in einer nicht vorteilhaften Haltung. Eine Hochdorfer Firma verspricht Abhilfe.

von **Jonathan Furrer**

«Wenn Schmerzen auftreten, ist es bereits zu spät», sagt Thomas Bucher, Geschäftsführer der Novex AG in Hochdorf. Um Rückenbeschwerden vorzubeugen sei es wichtig, eine unvorteilhafte Sitzhaltung zu erkennen und zu handeln beziehungsweise von Beginn weg mit der richtigen Büroeinrichtung zu arbeiten. «Prävention mit einer ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung ist besser als der Gang zum Orthopäden.» Bucher weiss, wovon er spricht. Seit 1934 stellt die Firma Büromöbel her. Bis vor zehn Jahren sei Ergonomie noch nicht so ein grosses Thema gewesen wie heute, sagt Bucher. «Man konnte an einem Stuhl ein paar Veränderungen vornehmen, das wars. Das hat sich aber vor allem mit der Einführung des Stehpultes fundamental geändert.»

Schulen schulen Bewusstsein

Bucher führt diese Entwicklung und die entsprechend wachsende Nachfrage nach ergonomischen Büromöbel auf verschiedene Ursachen zurück. Zum einen sind da die Schulen. Früher ging der Lehrer einmal jährlich mit einem Inbusschlüssel durch die Schülerbänke und stellte die Stühle ein. Heute stehen bereits in vielen Unterstufen Schulzimmern Stehpulte, entsprechend ist die Sensibilisierung für das Thema bei Lehrerschaft und Schülern gewachsen. Thomas Bucher stellt fest: «Wer die Vorzüge kennengelernt hat, will nicht mehr zurück.» Nur logisch, dass somit auch Arbeitnehmer bei der Wahl ihres Arbeitsplatzes auf ergonomische Bedürfnisse Wert legen.

Und nicht zuletzt spielt auch der Preis eine entscheidende Rolle in dieser Entwicklung. Kostete ein Stehtisch bis vor wenigen Jahren noch durchschnittlich 3000 Franken, so ist dieser heute für weniger als die Hälfte zu bekommen.

Die Hochdorfer Firma bewegt sich somit in einem wachsenden Markt, der mit vielen Innovationen aufwartet. Bucher sagt aber auch: «Das Angebot übersteigt derzeit noch die Nachfrage.»

Sitzengeblieben

Viele von uns verbringen durchschnittlich 40 Stunden in der Woche am Schreibtisch, das sind 160 Stunden monatlich oder 1920 Stunden im Jahr, was 80 Tagen entspricht. Wie wichtig ergonomisches Sitzen für den Rücken ist, wird in Anbetracht dieser Zahlen klar. Und je mehr Zeit sitzend verbracht wird, desto mehr verschlechtert sich die Haltung und der gesamte Rücken.

Doch der beste Tisch und Stuhl nützen nichts, wenn die Möbelstücke falsch auf den Menschen eingestellt sind. Hier ist das «After sell» gefragt, also die Beratung nach dem Verkauf der Möbel. Eine Dienstleistung, welche Novex nicht selber anbietet, jedoch die Partnerfirma H&B in Luzern – Thomas Bucher ist Inhaber der Firma – übernimmt. Hier arbeitet Andrea Christen. Besucht sie eine Firma für eine Beratung, schaut sie sich erst einmal die vorhandene Einrichtung an und klärt das Budget ab. Nicht immer ist eine Firma gewillt, für die ganze Belegschaft neue Büromöbel anzuschaffen. Was aber gemäss Ergonomieberaterin Christen auch nicht immer ein Muss ist. Denn: «Ich stelle oft fest, dass verstellbare Möbel vorhanden sind, diese aber nicht entsprechend genutzt werden. Meistens fehlt schlicht das Wissen, was man alles machen könnte.» Das gilt übrigens auch bei Stehpulten, die falsch eingesetzt gar nichts bringen. Christen: «Viele Leute sind zu Beginn oft zu euphorisch und stehen stundenlang am Pult. Richtig wäre aber, dies anfänglich nur für rund zehn Minuten zu tun, um den Körper und die Muskulatur für das richtige Stehen zu trainieren.

Andrea Christens Erfahrung zeigt: Oft reichen bereits kleine Interventionen um die Aufenthaltsqualität am Arbeitsplatz zu verbessern. Gerade beim Licht und der Beleuchtung. So bemerkten viele Angestellte die Vorteile erst, wenn kein Schattenwurf mehr die Sicht beeinträchtigt oder der Bildschirm nicht mehr reflektiert.

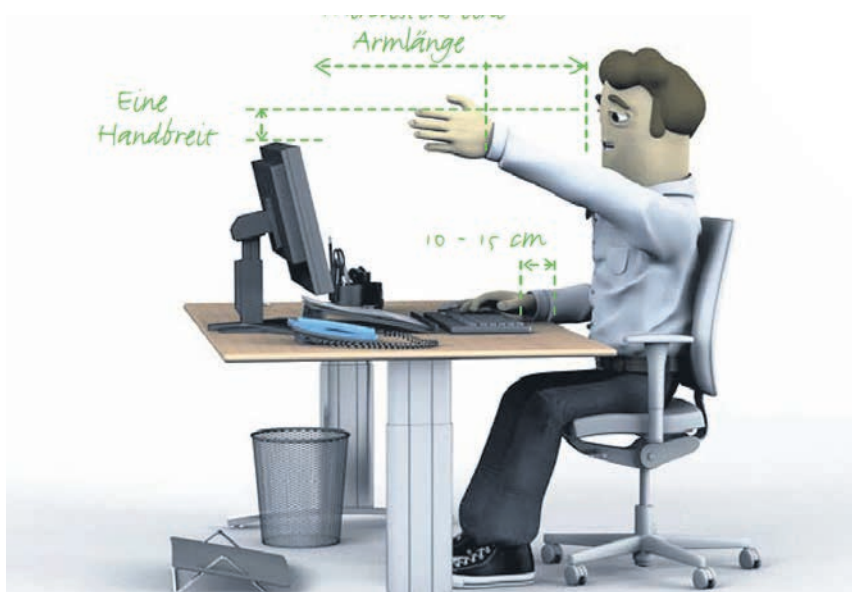
Ob mit einer neuen Einrichtung oder «nur» mit einer verbesserten Einstellung: Bewegung ist und bleibt für das Wohlbefinden unumgänglich. «Schon einfache Übungen am Arbeitsplatz können helfen. Aber natürlich auch Freizeitaktivitäten wie beispielsweise Yoga bringen viel», so Christen.

Andrea Christen weiss, wie eine gesunde Arbeitshaltung aussieht. Foto **jof**

Die Investition in einen ergonomischen Arbeitsplatz ist vorerst mit finanziellen Aufwand verbunden. Doch dieser würde sich auch für den Arbeitgeber auszahlen, ist Andrea Christen überzeugt. «Verschiedene Studien belegen klar, dass bei entsprechender individueller Büroeinrichtung sowie angepasstem Licht, Farbwahl oder Temperatur Fehlzeiten sinken und Mitarbeiter motivierter sind.» Auch sei es in Zeiten fehlender Fachkräfte ein nicht zu unterschätzendes Kriterium, weshalb sich der umworbene Arbeitnehmer für eine Firma entscheidet. Oder eben nicht.

Versuchsfeld Coworking

Zwar sind noch längst nicht alle Büros mit ergonomischen Möbeln ausgestattet, es besteht noch ein grosser Nachholbedarf. Thomas Bucher beschäftigt sich aber bereits heute mit den Entwicklungen der Zukunft. So sei denkbar, dass Sensoren – am Stuhl und Tisch angebracht – mögliche Fehlhaltungen auf dem Bildschirm anzeigen. Hier können die Stuhl und Tischeinstellungen eingegeben werden. Selbst das richtige ermüdungsfreie Licht kann digital bedient werden. Die Digitalisierung hält natürlich noch viele weitere Neuerungen in diesem Bereich bereit. So ist es bereits heute mit auf dem Handy installierten Apps möglich, die Haltung am Bildschirm zu überwachen. Vermehrt würden auch VR-Brillen eingesetzt. Ergonomische Büromöbel der neusten Generation stehen derweil nicht nur in den Ausstellungsräumen der Novex. Auf der gleichen Etage im Gebäude an der Bellevuestrasse wird die Firma ab Juni rund 50 Coworking-Plätze anbieten. «Interessenten für diese Arbeitsplätze wünschen sich ergonomische Büromöbel. Darauf wollen wir natürlich eingehen, andernfalls könnten wir diese kaum vermieten», sagt Bucher.



Einfache ergonomische Regeln für den Büro-Alltag. Visualisierung **suva**

Prävention am Bildschirm

Die Suva hat viele Informationen zur Prävention und Ergonomie im Büro zusammengetragen. Hier einige praktische Tipps.

Stuhlhöhe
Stellen Sie die Höhe Ihres Stuhls so ein, dass Ihre Füsse flach auf dem Boden stehen. Ober- und Unterschenkel sollten einen Winkel von mindestens 90 Grad bilden.

Rückenlehne
Die Rückenlehne sollte so eingestellt sein, dass Sie ohne Kraftaufwand nach hinten lehnen können. Trotzdem sollte sie genug Widerstand geben, so dass die Ausbuchtung bei aufrechtem Sitzen Ihr Kreuz stützt.

Sitzfläche
Stellen Sie die Sitzfläche so ein, dass Sie mit dem Rücken leicht gegen die Stuhllehne drücken. Zwischen Sitzfläche und Ihrer Kniekehle sollte ein Abstand von etwa zwei Fingern breit sein.

Tischhöhe
Wenn Sie aufrecht auf Ihrem Stuhl sitzen, sollte die Tischhöhe so eingestellt sein, dass Ihre Ellbogen locker auf dem Tisch aufliegen, ohne die Schultern anzuheben. **pd**

Mehr Informationen: suva.ch

Anzeige

Strassen frei für ein erstklassiges Reiseerlebnis

Grüter Reisen hat seinen Fahrzeugpark aufgerüstet: Der grossartige Kleine feiert Premiere in der Schweiz! Der neue 25-Plätzer Iveco Kleincar bietet Raffinessen bis ins kleinste Detail und Reisekomfort wie ein Fernreisecar.

Infolge grosser Nachfrage und von der Kundschaft schon lange gewünscht fährt er sich schon seit geraumer Zeit warm: der zweite seiner Klasse – der neue 25-Plätzer Kleincar aus dem Hause Grüter. Auch er trumpft mit einer Luxus-Ausstattung und vielen Extras auf.

Gäste können sich auf das neue Fahrzeug verlassen und sich auf höchstes Reisevergnügen und unvergleichlichen Komfort freuen. Die Eleganz der Materialien im Innenbereich unterstreicht die edle Ausstattung, die dank den verstellbaren LED-Lampen bei Tag und Nacht beleuchtet werden.

Die angenehme Verdunkelung der Seitenscheiben, hochwertige Leselampen, praktische grosse Ablageflächen, die Wi-Fi-Verbindung und der bei jedem Sitz vorhandene USB-Anschluss sind nur einige der vielen Annehmlichkeiten und praktischen Funktionen, die nicht nur den Business-Gast begeistern. Dennoch bietet der neue Kleincar gerade Firmen beste Gelegenheit, ihre Kunden und Geschäftsleute schon auf der Hinreise zu beeindrucken. So macht Business Spass!

Sitzkomfort vom Feinsten

Die Passagiere erwarten eine bequeme und vollwertige Carbestuhlung mit 3-Punkt-Gurten statt den üblichen 2-Punkt-Gurten sowie verstellbare Sitze. Mit einem Komfort, der den Vergleich mit den grossen Reisecars nicht scheut, wird Sicherheit noch grösser geschrieben.

Das Gefühl von Wohlbefinden, das gediegene Ambiente, die Geräumigkeit und das grosszügige Raumgefühl tragen zu angenehmer Fahratmosphäre bei und schaffen beste Voraussetzungen zum Entspannen und Arbeiten. Kaffeegenuss vom Feinsten bietet die Nespresso-Kaffeemaschine und der grosse Kühlschrank ist echt cool.

Lust, das besondere Reisegefühl zu erleben – sei es mit dem neuen 25-Plätzer oder in einem der vielen anderen Reisecars mit bis zu 78 Plätzen? Sich auf der Homepage inspirieren lassen und dann nichts wie los und buchen! Wer lieber selber fährt, kennt sie schon lange: die beliebten Grüter-Kleinbusse zum Mieten.

Für individuelle Mobilität sowie eine kompetente und persönliche Beratung empfiehlt sich das Familienunternehmen Grüter Reisen AG jederzeit als bewährter und vertrauter Reisepartner – für jede Reise das richtige Fahrzeug.

Neue 25-Plätzer Iveco Kleincar.
Foto **zvg**

Grüter Reisen AG, Carreisen und Kleinbusvermietung, Luzernstrasse 25, 6280 Hochdorf, Tel. 041 918 04 14, info@grueter-reisen.ch, www.grueter-reisen.ch