

## Sitzen heute – mit Arbeitskomfort

*Entspanntes Sitzen und hohe Konzentration, sprich maximaler Arbeitskomfort im Büroalltag? Bei der Vielfalt an Sitzmöglichkeiten ein grosses Ziel. Wo liegen die Trends zur Förderung von Gesundheit, Zufriedenheit, Motivation und Leistung?*

### VON BARBARA RÜTTIMANN\*

Ein beträchtlicher Teil der arbeitenden Bevölkerung ist in Büros tätig. Die Ansprüche an deren Leistungspotenzial, Kreativität und Engagement steigen drastisch. Dass hierzu die nötigen Arbeitsinstrumente und unterstützenden Arbeitsbereiche geschaffen werden müssen, ist erkannt worden. Gleichzeitig ist das Angebot an ergonomisch und technologisch ausgefeilten Sitzmöbeln gestiegen und damit die Qual der Wahl.

**Ergonomie im Arbeitsalltag.** Dabei geht es grundsätzlich um die Schaffung von ergonomischen Arbeitsbedingungen, um den Menschen vor körperlichen Schäden bei langfristiger Ausübung zu schützen. Gemäss Büromöbelhersteller Haworth Schweiz AG (siehe Kasten) ist die Voraussetzung für die Erreichung eines maximalen ergonomischen Arbeitskomforts grundsätzlich die Aufklärung zur richtigen Nutzung der vorhandenen Möglichkeiten und zur Förderung der eigenen Verhaltensergonomie. Die Büromöbelhersteller weisen dabei unter anderem auf die Ergonomieformel, die besagt, dass der Mensch maximal 50% seiner Arbeitszeit im Sitzen verbringen sollte; die Restzeit im Stehen (25%) und in Bewegung (25%). Für diesen «gesunden» Bewegungsausgleich im Büro sehen sie neben dem Einsatz von ergonomischen Drehstühlen auch höhenverstellbare Tischsysteme.

**Gesundes Sitzen.** Die Voraussetzung für gesundes Sitzen ist beim Bürostuhl eine Stuhlkonstruktion, die den Benutzer in allen kritischen Körperbereichen unterstützt und gleichzeitig zur Bewegung animiert. Dabei ist die Anpassungsfähigkeit des Stuhls an die Bedürfnisse des Benutzers von höchster Bedeutung. Vor allem Desk-Sharing-Konzepte verlangen vom Stuhl die schnelle Umstellung auf unterschiedliche Personengrössen und Körpergewichte.

**Torsten Lohrsträter,**  
Seating Development  
Manager



**BARBARA RÜTTIMANN,**  
lic. oec. publ., ist Kommunikations- und Einrichtungsexpertin und berät im Rahmen ihrer Firma seit 15 Jahren Unternehmen in der umfassenden Kommunikation, der Platzierung von Themen in den Medien und der Pflege ihrer Dialoggruppen.  
[www.rbconsulting.info](http://www.rbconsulting.info)

### Trends bei Ergonomie und Bürostuhl.

Torsten Lohrsträter, Seating Development Manager bei Haworth und Dozent der Haworth Akademie, äussert sich wie folgt zu den Trends:

### Welche wichtigsten Veränderungen hat die Ergonomie des Stuhles erfahren?

Das «Wettrüsten» der einzelnen Hersteller scheint ein Ende zu haben. Es wird nicht mehr wie z.B. über grosse Gradangaben bei Sitzneigen gesprochen. Höher, weiter, schneller ist dem Gedanken gewichen, «was der sitzende Mensch aus ergonomischer Sicht wirklich benötigt».

### Welche Trends gibt es für 2015/2016?

Der Trend geht immer zielgerichteter hin zu mehr Bedienerfreundlichkeit, das heisst, dass der Stuhl selbst erklärend ist und dem Nutzer das ergonomische Sitzen so leicht wie möglich macht, ohne dass er sich lange damit auseinandersetzen muss.

**Geben Sie uns zehn Tipps für die wichtigsten Kriterien zur Bürostuhlergonomie?**

**HAWORTH SCHWEIZ AG**



Die Haworth Schweiz AG ist ein mittelständisches Unternehmen mit 100 Mitarbeitenden und ein Tochterunternehmen des amerikanischen Konzerns HAWORTH Inc., mit Sitz in Holland, Michigan (USA). Die Haworth-Gruppe ist die zweitgrösste Büromöbelgruppe der Welt mit Entwicklungs-, Produktions- und Distributionsressourcen in über 120 Ländern und beschäftigt rund 10 000 Mitarbeitende.

Unlängst lancierte Haworth den Bürostuhl Comforto 62 «Swiss Edition». Die Comforto-Bürostühle schauen auf eine über 40-jährige Erfolgsgeschichte in der

Schweiz zurück. Die Fertigung des Comforto 62 «Swiss Edition» ist auch ein klares Bekenntnis zum hiesigen Werkplatz. Trotz moderner Fertigungstechnologie kann auf sorgfältige Handarbeit nicht verzichtet werden. Nur so wird man den hohen Qualitätsansprüchen und der Swissness auch gerecht. Die «Swiss Edition» ist die perfekte Synthese aus Innovation, Design, Qualität und Sitzkomfort. Comforto-Bürostühle fokussieren sich auf gesundes, dynamisches, bewegtes und aktives Sitzen.

[www.haworth.ch](http://www.haworth.ch)

- > Ergonomie/Komfort geht vor Optik/Design.
- > Der Stuhl muss dem Nutzer ein geborgenes Gefühl geben. Nur so sind Störungsquellen, die eine richtige Nutzung der ergonomischen Möglichkeiten unterbinden, auszuschliessen.
- > Alle Bedienungsmöglichkeiten müssen im Sitzen ersichtlich und bedienbar sein.
- > Der Stuhl muss den Körpermassen des Nutzers in allen Belangen, ohne Ausnahme, gerecht werden.
- > Die Rückenlehne muss atmungsaktiv sein (kein Wärmestau) und den Bewegungen des Nutzers folgen.
- > Das Sitzpolster muss eine ausreichende Druckverteilung im gesamten Sitzbereich zulassen. Auch hier ist ein Wärmestau zu vermeiden.
- > Unabhängiges Ergonomiesiegel
- > GS-Zeichen (gesamter Stuhl und nicht nur einzelne Bauteile)
- > Der Stuhl muss eine Bewegungsmatrix aufweisen, die einem achtstündigen Arbeitstag gerecht wird. Die Bewegungsmöglichkeiten dürfen nicht zu gross ausfallen (z.B. Wackelsitz), da sonst die Stütz- und Bauchmuskulatur einem permanenten Trainingszustand ausgesetzt ist. Der Stuhl darf kein Trainingsgerät sein. Trainierte Muskulatur neigt zur Verkürzung, in dem Fall entsteht auf Dauer eine negative Beckenkipplung!
- > Die sogenannte Rückstellkraft, d.h. die Kraft, die den Nutzer nach einem «Bewegungsablauf» wieder in seine aufrechte Arbeitsposition bringt, muss so ausgelegt sein, dass er sich keine Gedanken machen muss, ob er wieder in der richtigen ergonomischen Position vor seinem Schreibtisch sitzt. Dies muss der Stuhl übernehmen!
- > Die Lordosenstütze muss in hohem Masse anpassbar sein (Höhe, Tiefe, Härtegrad).

**KOLUMNE**

**Es ist noch kein Chef vom Himmel gefallen**

Viele Unternehmen haben erkannt, dass gesunde Führung einen wichtigen Beitrag dazu leistet, dass die Mitarbeitenden zufrieden und leistungsfähig sind. Das ist wesentlich für den unternehmerischen Erfolg. Doch wo findet man «gesunde Führungskräfte»? Gesunde Führung fängt beim einzelnen Vorgesetzten an – und somit auch bei dessen Auswahl und Qualifizierung.

Nur wenn die richtigen Personen zu Führungskräften befördert werden, ist gesunde Führung möglich. Nicht jeder Fachexperte besitzt die nötigen sozialen Kompetenzen und die wertschätzende Grundhaltung für eine Führungskarriere.

Wenn Unternehmen verschiedene Laufbahnen mit Fach- und Führungskarrieren bieten und bei der Beförderung oder Selektion die sozialen Kompetenzen im Blickfeld haben, schaffen sie eine wichtige Voraussetzung.

Ist die richtige Person gefunden, sollte das Augenmerk auf die passende Qualifizierung gelegt werden. Aus- und Weiterbildungsangebote verbessern die Kompetenzen von Führungskräften. Neben «klassischen» Führungskompetenzen wie Konfliktfähigkeit können Führungskräfte auch lernen, woran sie eine mögliche Überlastung ihrer Mitarbeitenden erkennen.

Erfolgreiche Qualifizierung setzt voraus, dass «gesunde Führung» und Mitarbeitergesundheit Teil der Unternehmenskultur sind, d.h. dass ihnen ein hoher Stellenwert zukommt. Neben finanziellen Mitteln erfordert das vor allem Zeit – auch im Führungsalltag. Vorgesetzte sollten Zeit haben zur Selbstreflexion, aber auch für den regelmässigen Austausch mit ihren Mitarbeitenden.

Gesunde Mitarbeiterführung kann entwickelt und erlernt werden – von jeder einzelnen Führungskraft, aber auch im Sinne einer Kulturentwicklung im ganzen Unternehmen.



Luise Deiters ist Fachspezialistin bei vivit, dem Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention der CSS Versicherung.

