

Die sitzende Menschheit

08.04.2010, 09:31 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Bundesverband Sekretariat und Büromanagement e. V. (bSb)*

Presseagentur: *denkBar – PR & Marketing GmbH*



Ein optimal ausgestatteter Arbeitsplatz beugt Krankheiten und Rückenprobleme vor_Quelle officeplus

Bremen, April 2010. Rund 80.000 Stunden verbringt der Büro-Mensch im Laufe seines Arbeitslebens sitzend am Schreibtisch. Rechnet man noch das tägliche Sitzen in den eigenen vier Wänden, im Auto oder in öffentlichen Verkehrsmitteln hinzu, ganz zu schweigen von Kino- oder Theaterbesuchen, wird schnell klar: Der Körper bekommt zu wenig Bewegung. „Mittlerweile klagt jeder Zweite häufig bis regelmäßig über Rückenschmerzen und Verspannungen. Nicht selten sind früher oder später chronische Beschwerden die Folge“, weiß Ulrike Lübbert, staatlich anerkannte

Physiotherapeutin, Geschäftsführerin des Berliner Unternehmens ergophys sowie Beraterin des Bundesverbands Sekretariat und Büromanagement e.V. (bSb). Doch was ist zu beachten, damit Schreibtischarbeit keine Spätfolgen nach sich zieht?

Sitzen gilt allgemein als Ruhestellung nach dem Stehen oder Laufen. Bewegungsapparat und Kreislauf werden entspannt, der Organismus reduziert sowohl Tätigkeit als auch Energieverbrauch. Diese Position unterstützt geistige Arbeit und fördert die Funktion des Gehirns. Trotzdem ist der Mensch für langes Sitzen nicht geschaffen. Die Bandscheiben, die als Stoßdämpfer und elastischer Puffer zwischen den Wirbelkörpern fungieren, werden nur in unbelastetem Zustand durch Diffusion mit Nährstoffen versorgt. Dauerbelastung und Austrocknung können zu irreparablen Schäden führen.

Allerdings nutzt der beste Bürostuhl nichts, wenn er nicht richtig eingestellt ist. „Korrekt sitzt man, wenn Ober- und Unterarm bei Horizontalstellung der Sitzfläche etwa einen rechten Winkel bilden und der Unterarm auf der Tischplatte aufliegt. Die Füße sollten mit der ganzen Sohle entspannt auf dem Boden stehen“, erklärt die Physiotherapeutin. Zudem entlasten höhenverstellbare Armlehnen die Arme und Ellenbogen. So lassen sich Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich vermeiden. „In Seminaren, die ich für unterschiedliche Unternehmen – wie auch für den bSb – durchführe, merke ich immer wieder, dass die Kenntnisse um einen optimal eingerichteten Arbeitsplatz oftmals noch rudimentär sind. Dabei sollten Arbeitgeber nicht außer Acht lassen, dass der Volkswirtschaft durch die Volkskrankheit „Rückenschmerz“ Milliarden Verluste entstehen, die sich durch Arbeitsausfall und Therapie sowie Rehabilitationskosten ergeben“, meint Ulrike Lübbert. „Als Berufsverband ist es uns wichtig, in diesem Bereich Aufklärungsarbeit zu leisten und unseren Mitgliedern und allen im Büro tätigen Menschen Tipps für den Alltag zu geben“, betont auch Monika Gunkel, erste Vorsitzende des bSb.

Doch egal wie gut man sitzt – was der Körper braucht ist regelmäßige Abwechslung. Deshalb sind Steh-/Sitzarbeitsplätze eine logische Lösung. Durch die höhenverstellbare Schreibtisch-Platte bestimmen die Benutzer jederzeit etwaige Haltungs- und Stellungswechsel. Ganz gleich, ob beim Telefonieren, Schreiben oder in der Diskussion mit Kollegen – ein Positionswechsel ist jederzeit möglich und vor allem empfehlenswert. So wird eine einseitige Belastung bestimmter Körperregionen vermieden. Darüber hinaus trägt das Gefühl der Selbstbestimmung dazu bei, entspannt mit der Arbeit umzugehen. Optimal organisiert ist der Arbeitsplatz zudem, wenn nicht alles vom Stuhl aus erreichbar ist. Damit wird der Weg zum Kopierer oder das Strecken vor dem Regal zu einem willkommenen Ausgleich. Außerdem sollte für ausreichend frische Luft gesorgt werden. Ein Spaziergang in der Mittagspause ist also genau das Richtige. Wer dann in der Freizeit auch noch für regelmäßigen Ausgleichssport sorgt, gibt seinem Organismus den Rückhalt, den er bei der täglichen Arbeit am Schreibtisch benötigt.

Portrait

Über den Bundesverband Sekretariat und Büromanagement e.V.:

Der Bundesverband Sekretariat und Büromanagement e. V. (bSb) ist einer der größten Berufsverbände für Office Administration in Europa. Er setzt sich für zukunfts- und teamorientiertes Arbeiten sowie für die Professionalisierung und Weiterentwicklung der Sekretariate und Assistenzfunktionen der im Management tätigen Personen ein. Mehr als 2.000 Mitglieder aus dem Office-Bereich leben den aktiven Netzwerkgedanken und pflegen den ständigen Erfahrungsaustausch. Der bSb ist deutschlandweit in mehr als 20 Städten mit Regionalgruppen vertreten.

Über ergophys GbR / Ulrike Lübbert und Katrin Junge:

ergophys stellt das individuelle Verhalten der Menschen an ihrem jeweiligen Arbeitsplatz – sei es im Büro oder Betrieb – in den Mittelpunkt. Entscheidend bleibt dabei immer die Erfüllung der Arbeitsaufgabe. Die idealen und notwendigen Partner findet ergophys im Arbeitsschutz und in der Arbeitsmedizin. Ziel aller ergophys Seminare ist es, Menschen an

ihrem Arbeitsplatz und in der Freizeit zu aktivem Tun für die eigene Gesundheit zu motivieren und Kenntnisse zu vermitteln, wie man bei hoher Belastung fit und leistungsfähig bleibt.

News-ID: 415851 • Views: 1592 (Stand: 25.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/415851/Die-sitzende-Menschheit.html>