

## **Ergonomisches Arbeiten** **Funktionale, wirtschaftliche Büroeinrichtungssysteme**

Die neue Volkskrankheit 'Kreuzschmerzen' breitet sich aus, vor allem in den Büros und vor den Bildschirmen. Wirbelsäulenerkrankungen und Rheumatismus verursachen eine Vielzahl von Fehltagen am Arbeitsplatz. Verstellbare Möbelsysteme, die aktive Haltungswechsel während der Schreibtischarbeit fördern, sind eines der Mittel, mit dem ihr begegnet und vorgebeugt werden kann.

Unser Körper braucht Abwechslung - gerade wenn wir längere Zeit konzentriert am Bildschirm arbeiten. Deshalb sollten wir darauf achten, dynamisch zu sitzen und gerade deshalb ist es so sinnvoll, abwechselnd auch im Stehen arbeiten zu können. Auch die Position der Geräte auf dem Schreibtisch, die Neigung von Tastatur und Bildschirm sollten veränderbar sein.

Höhenverstellbare Möbelsysteme bieten die optimalen Bedingungen für die sitzende und die stehende Arbeitsweise. Beim Wechsel zwischen Sitzen und Stehen passiert im Körper einfach mehr, als nur beim Wechsel zwischen verschiedenen Sitzhaltungen. Neben einer sofort spürbaren Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens bringt der freie Wechsel der Körperhaltungen einen erstaunlichen Effekt: auch die geistige Leistungsfähigkeit und der kreative Aktionsradius des arbeitenden Menschen erweitern sich beträchtlich. Geistige und körperliche Beweglichkeit bedingen sich nämlich wechselseitig. Solche Systeme beugen den gesundheitlichen Gefahren zu langen Sitzens vor, fördern das Wohlbefinden und unterstützen die Konzentrationsfähigkeit.

Steh-Sitz Arbeitsplätze bieten einen echten Mehrwert:

- sie verbessern das körperliche Wohlbefinden bei der Bildschirmarbeit,
- sie wirken motivationssteigernd,
- sie tragen zur Senkung der Krankheitskosten bei und
- sie bieten die große Chance für Unternehmen, mit Ihren Arbeitsplätzen ihren Mitarbeitern Überdurchschnittliches, mehr als die Erfüllung von Standard-Normen, zu bieten.

### **Arbeitsplatzsysteme für einen Wechsel der Arbeitshaltung**

Das Produktportfolio des Wiesenfelder Herstellers Leuwico ist hier sehr umfangreich. Im H.E.L.O.S Programm z.B. harmonisiert eine brillante Technik mit erstklassiger und durchdachter Produktgestaltung. Spielend leicht und mit minimalen Kraftaufwand lassen sich die Frei-formplatten mit einem Handgriff stufenlos auf und ab bewegen. Das Formenangebot für die Arbeitstische ist vielfältig und überrascht mit einigen neuen Ideen und einer Reihe von sehr großzügigen Flächen. Es ist wirklich erstaunlich welche Plattengrößen sich hier so elegant verstellen lassen.

Wohlgeformte Aluprofile und Alu-Druckgussteile verbinden sich zum markanten Seitenteil des verstellbaren Tischsystems GO<sup>2</sup>move. Höhenverstellung mit 52 cm Verstellbereich und dazu noch eine einfache Einstellmöglichkeit für die Ausgangshöhe von 68 bis 78 cm - das bedeutet angenehmes Sitzen für Kleine und bequemes Arbeiten im Stehen. Und für ganz Große heißt die Lösung GO<sup>2</sup>Xmove mit einem Verstellbereich von 68 cm bei einer einstellbaren Ausgangshöhe zwischen 60 und 70 cm. Dazu bietet GO<sup>2</sup>move eine leicht und spontan bedienbare Handverstellung, die auch für 'extreme' Zusatzgewichte, unterschiedliche Tischlasten und sehr große Arbeitsflächen bestens geeignet ist. Design gelungen, Preis moderat. Auf jeden Fall ein Highlight unter den Steh-Sitz-Systemen.

### **Resümee**

Unbestritten: die Haltungsvervariabilität zwischen Stehen und Sitzen ist einfach ungleich größer als zwischen den verschiedenen Sitzhaltungen. Aufstehen stimuliert das Herz-Kreislaufsystem, entlastet die Bandscheiben und bewegt die Haltungsmuskulatur.

In Skandinavien, wo Gesundheitsbewusstsein und Arbeitsplatzergonomie traditionell besonders ausgeprägt sind, werden schon heute weit mehr als die Hälfte aller neu eingerichteten professionellen Büroarbeitsplätze mit Steh-Sitz-Lösungen ausgestattet. Bei uns dagegen hat die Steh-Sitz-Verstellung für viele noch den Luxus-Touch.

Aus dieser Ecke muss dieses so wichtige Produktfeature schnellstens befreit werden. Im Rahmen der Arbeitsplatz-Gesamtkosten für das System Tisch - Stuhl - Schrank spielen die Zusatzkosten, die auf die Steh-Sitz-Verstellung entfallen, eine untergeordnete Rolle.

Der höhenverstellbare Arbeitstisch ist dem beigestellten Stehpult oder anderen starr-fixierten Lösungen um Längen überlegen. Der Wechsel kann spontan mit Rechner und allen anderen Arbeitsmitteln erfolgen und bleibt nicht auf bestimmte Tätigkeiten, wie z.B. am Stehpult telefonieren oder nachdenken beschränkt. Ideal sind 3 bis 4 Haltungswechsel pro Stunde. Die Stehphasen sollten im Idealfall zwischen 10 und 15 Minuten andauern. Diese Angaben sind als Richtwerte zu verstehen, generell gilt: Häufige Haltungswchsel – je nach Lust und Laune.

Bilder: Download über das Bildarchiv



Datei: 02002.jpg

Ein Handgriff bei diesem Arbeitstisch aus der GO<sup>2</sup>move Reihe des Wiesenfelder Büromöbelherstellers Leuwico genügt und die Arbeitsfläche ist in der nächsten Wunschposition.



Datei: 02011.jpg

Interessante Tischplattenformen vereinen sich hier mit elegantem Säulengestell und Fußplatte. Die Höhenverstellung von GO<sup>2</sup>Smove unterstützt wechselnde Arbeitshaltungen vom Sitzen bis zum Stehen.



Datei: 02014.jpg

Steh-Sitz-Tischsystem im XXL-Format:

Extra großer Verstellbereich durch Doppelteleskop-Motorlift. Prädestiniert für sehr große Arbeitsflächen und Spezialformen.



Datei: 02002.jpg

Ergodynamik durchgängig: Extrem vielseitiges Systemmöbelprogramm GO<sup>2</sup> in Traversenbauweise. Steh-Sitz Dynamik für jeden Arbeitsplatztyp. Optimale Verstelltechnik für jede Anwendung, wahlweise manuell oder motorisch.



Datei: 05002.jpg

Hochattraktiver Rechnerarbeitsplatz aus dem HELOSspace System von Leuwico. Die technische Leistung - immerhin ist das Ganze um 66 cm in der Höhe zu verstellen - sieht man der eleganten Konstruktion nicht an.