

Wer sitzen bleibt ist stehen geblieben

„Denkanstösse“

## Der Mensch am Arbeitsplatz

Wie beim Sport zählen im heutigen Berufsalltag nur noch Höchstleistungen! Mittelmass kennt man nicht. Statt höher, weiter, schneller heissen die Forderungen; effizienter, flexibler und kreativer! Aber sowenig von einem Sprinter auf einem Feldweg ein Rekordlauf erwartet werden kann, sowenig können an vielen der heutigen Arbeitsplätze geistige Höchstleistungen gelingen! Sowohl im Sport, wie am Arbeitsplatz müssten zuerst die entsprechenden Voraussetzungen geschaffen werden. Wie sollen aber ideale Voraussetzungen geschaffen werden, wenn im Zusammenhang von Arbeitsplätzen vielfach nur noch von Flächen- resp. Platzoptimierung gesprochen wird?

Vergessen wird, dass der Mensch:

- primärer und einziger Leistungsträger ist
- gleichzeitig grösster Kostenfaktor ist
- ein natürliches Grundbedürfnis nach wechselnder Körperhaltung hat.

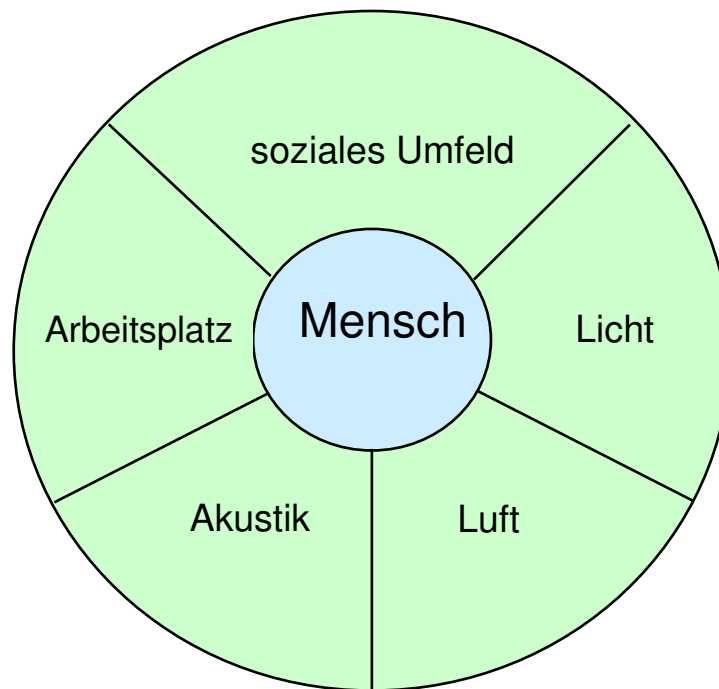
Dr. med. Dieter Kissling, Leiter Institut für Arbeitsmedizin in Baden sagt zur Frage:

Welchen Problemen begegnen Sie zurzeit am häufigsten in Ihrer Praxis?

“Arbeitnehmende sehen sich einem zunehmenden Druck ausgesetzt. Sie müssen unter Zeitdruck produktiv sein und gleichzeitig mit den vielen Veränderungen klarkommen, die in der Arbeitswelt stattfinden. Stressbewältigung ist heutzutage zu einer Kernkompetenz der Arbeitnehmenden geworden. Wird der Stress nicht bewältigt, leiden die Betroffenen sowohl psychisch als auch körperlich. Wir haben deshalb zurzeit viele Anfragen von Unternehmen, die die Ergonomie verbessern möchten!“

Aus dieser Antwort ist ersichtlich, dass Ergonomie meist erst im Schadensfall, d.h. wenn die Mitarbeiter krank wurden, zum Thema wird. Dabei könnten mit richtiger Prävention viele Krankheiten und teure Arbeitsausfälle vorgebeugt oder gar verhindert werden. Natürlich kosten Präventionsmassnahmen etwas. Aber laut Dr. Kissling sind Investitionen in die Gesundheit der Mitarbeiter sehr rentabel. Der ROI (Return on Investment) beträgt eins zu drei, d.h. dass Unternehmen die in die Vorsorge der Mitarbeiter investieren den dreifachen Gegenwert zurück erhalten! Gesunde, motivierte Mitarbeiter sind für ein Unternehmen wertvoll und unverzichtbar. Denn sie sind es, die die Leistung erbringen, die das Unternehmen verkaufen kann! Was liegt also näher, als dem Menschen optimale Arbeitsbedingungen zu bieten, die zu seiner Motivation beitragen und somit sein Engagement entsprechend fördern?

## Erfolgsfaktoren für das Wohlbefinden des Menschen am Arbeitsplatz



Diese Tabelle zeigt, dass verschiedenste Faktoren unser Wohlbefinden am Arbeitsplatz beeinflussen.

Betrachten wir die heutige Wirtschaftslage scheint es klar, dass Faktoren wie:

- sichere Arbeitsstelle
- interessante Arbeit
- Anerkennung / Wertschätzung
- Arbeitsklima (Kollegen)
- Weiterbildungs- resp. Aufstiegsmöglichkeiten

höchste Prioritäten geniessen und zwar in dieser Reihenfolge. Vor ein paar Jahren sah diese Rangliste noch anders aus. Somit ist klar, dass heute das soziale Umfeld erste Priorität genießt und somit die Personalverantwortlichen entsprechend gefordert sind.

Die anderen Faktoren wie Licht, Luft, Raumakustik sowie Arbeitsplatz haben mit ergonomischen Bedürfnissen respektive Arbeitsplatzgestaltung zu tun.

## Arbeitsplatzgestaltung

Frage: Warum verhält sich unsere Arbeitsumwelt so bewegungsfeindlich, wo man sich doch andererseits intensiv um seine körperliche Fitness bemüht?

Hier gilt zu beachten, dass wir im Büro auf der einen Seite Verhältnisse haben, die gegeben sind, auf der anderen Seite besteht ein Verhalten, dass sich seit langem fest eingespielt hat.

### Verhältnisse

Unter den Verhältnissen verstehen sich der Raum, die umbaute Arbeitsfläche, die Instrumente und Geräte, die wir zum Arbeiten brauchen. Das alles kann sehr bewegungsfeindlich oder zumindest bewegungsunfreundlich sein. Grösster Auslöser dieser Bewegungsunfreundlichkeit ist der Bildschirm. Seine relativ kleine Projektionsfläche beschränkt unser Sehzentrum auf ein absolutes Minimum und zwingt uns zu einer entsprechend ruhigen und bewegungslosen Körperhaltung.

Dr. Kurt Dallinger, Experte für Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz sagt dazu:

“Im leistungsfähigen Büro der Zukunft darf keine Möglichkeit ausgelassen werden, um bewegende Arbeitsverhältnisse und bewegteres Körperverhalten zu fördern.“

Grundvoraussetzungen dazu sind:

- ein Bürolayout, welches Bewegungsraum bietet
- eine Arbeitstechnik, die Bewegung vorsieht anstatt sie als ineffizient auszuschliessen
- ein Arbeitsplatzmobiliar, welches sich den Bedürfnissen nach Bewegung anpassen lässt
- Arbeitsflächen, welche sich für möglichst viele, spontane Körperhaltungen eignen
- Arbeitsflächen, welche befreien statt einschränken

Kurz und bündig: Um dem hohen Anspruch der Kopfarbeit qualitativ und quantitativ gewachsen zu sein, müssen die traditionellen Griffebenen durch Bewegungsebenen und Bewegungsräume ergänzt werden.

Die Möbelkonzepte von ZKD Triathlon und ZKD FITT erfüllen diese Ansprüche von Mensch und Arbeit in idealer Weise.

## Verhalten

Ansichten wie; Bewegung stört, wer effizient und rationell arbeitet, sitzt still an seinem Arbeitsplatz, sind leider in vielen Denkmustern, vor allem in Chefetagen noch tief verwurzelt. Vergessen wird, dass der Mensch nicht zur Statik sondern zur Dynamik geschaffen ist. Gestützt auf dieses Wissen müsste das Credo vielmehr lauten; wer effizient arbeitet hat sich zu bewegen!!!

Dr. Kurt Dallinger dazu:

“Seit vielen Jahren setze ich mich für eine bewegtere Arbeitstechnik in allen „kopflastigen“ Berufen ein. Diese sind aus verschiedensten Gründen einem hohen Grad an Haltungsmonotonie unterworfen. Diese Monotonie führt unweigerlich zu Minderleistungen und Qualitätseinbussen bei der Kopfarbeit. Betroffen davon sind insbesondere die neuen Deskjobs.“

Minderqualität und Minderleistung bei der Kopfarbeit sind nicht sofort sichtbar – lassen sich aber leicht in vielfältigster Art nachweisen. Zu den häufigsten Ursachen zählt fast immer die fehlende Bewegung. Bewegungsmangel führt nebst den bekannten Auswirkungen auf die Muskulatur und den Stützapparat zu:

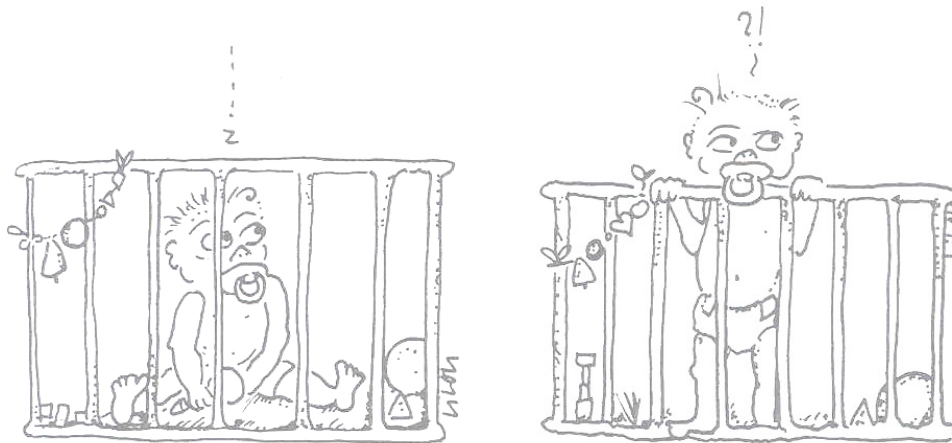
- schlechter Atmung und damit zu reduzierter Versorgung des Hirns mit Sauerstoff
- reduziertem Stoffwechsel, d.h. reduzierter Energieversorgung und Entschlackung
- herabgesetzten feinmotorischen Fähigkeiten durch Unterforderung des Hirns
- ungenügender Stimulation verschiedener Hirnsphären

Kurz und bündig: Wo Bewegung fehlt, führt dies zu einer herabgesetzten Fähigkeit zu denken, zu entscheiden, zu kommunizieren, Probleme zu lösen etc.

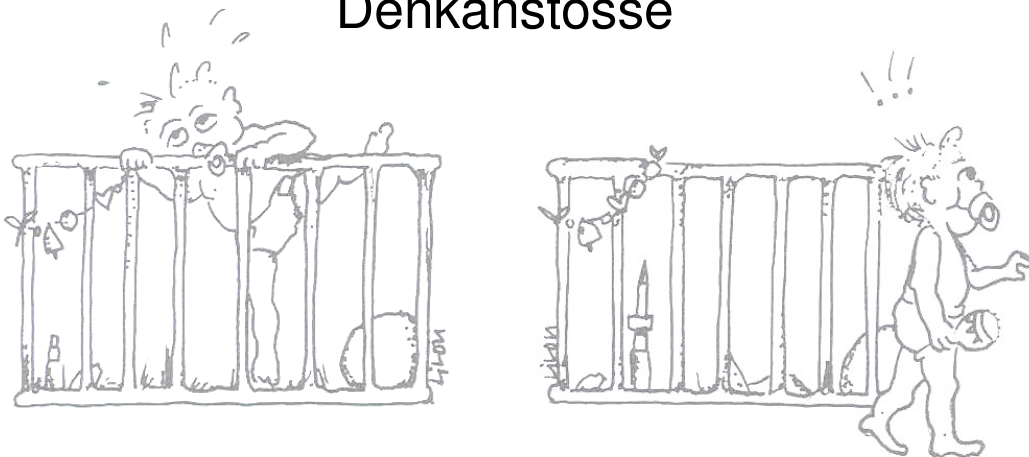
## Veränderung beginnt im Kopf

Sollen am Arbeitsplatz neue Verhältnisse, resp. ein neues Verhalten umgesetzt werden, muss zuerst im Management ein neues Verständnis entwickelt werden. Ein Verständnis, das Bewegung nicht nur zulässt sondern sogar fördert...

Es müssen Arbeitstechniken und Arbeitsabläufe entwickelt und eingeführt werden, die den Mensch in die Bewegung hinein manipulieren wird. Der Einzelne beginnt sich zu bewegen, ohne dass er es selbst realisiert. Es müssen Arbeitssituationen geschaffen werden, in denen die Mitarbeiter zur Bewegung „verleitet“ werden. Ein wichtiger Ansatz dabei ist, dass wir uns von den klassischen Griffebenen verabschieden. Es gilt nicht mehr sitzenderweise alles zu erreichen, sondern man muss aufstehen und sich zu den Dingen hin bewegen. Dies kreierte ein bewegteres Arbeiten. Dazu brauchen wir Bewegungsebenen. Das heisst eine Ebene im Sitzen, eine im Stehen und eine im Bewegen.

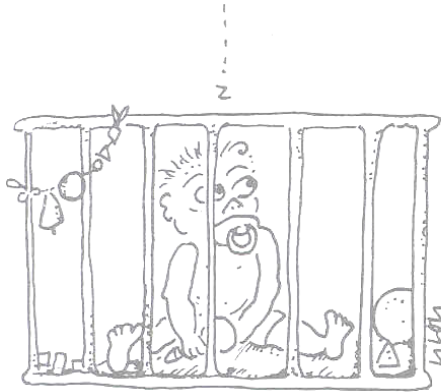


## Denkanstösse



### Wer sitzen bleibt ist stehen geblieben!

Der Mensch ist, wie schon oft erwähnt, zur Dynamik und nicht zur Statik geschaffen. Leider hat sich aber im Lauf der Jahre eine höchst bewegungsfeindliche Arbeitskultur entwickelt. Es gilt möglichst alles im Sitzen zu erreichen. Dabei kamen wir alle als kleine „Bewegungsmonster“ zur Welt, Stillsitzen ist für ein Kleinkind unvorstellbar. Um uns an einem sicheren Ort zu horten wurden wir in ein Laufgitter „eingesperrt“. Wie haben wir damals reagiert?



## Sitzen

Die Vorteile und Nachteile dieser Körperhaltung müssen wir nicht näher beschreiben, verbringen wir doch mehr als 1/3 unserer aktiven Lebenszeit am Arbeitsplatz – davon rund 85 % in sitzender Haltung. Weiter sitzen wir auf dem Arbeitsweg im Auto oder im Zug, zu Hause am Tisch oder auf der Couch. Kurz – wir sitzen uns durchs Leben! Für dieses Marathonsitzen ist der Mensch, einst Sammler und Jäger aber nicht geschaffen.

Sitzen ist für den Körper belastend. Beim aufrechten Stehen oder Gehen nimmt unsere Wirbelsäule ihre natürliche S-Form ein. Beim Sitzen hingegen sacken wir meist schon nach kurzer Zeit in uns zusammen. Stundenlang sitzen wir dann verkrümmt und nach vorne gebeugt – oder aber halb liegend (ohne Kreuzstütze) in unseren Bürostühlen. Dabei werden die Bandscheiben der Wirbelsäule überbelastet, die Muskeln schlechter durchblutet und mit zu wenig Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Mit welchen Folgen?

Fragen:

- wie kreativ sind wir im Sitzen?
- Wie oft verlassen wir gewollt oder ungewollt unseren Arbeitsplatz, weil wir sitzenderweise für unser „Problem“ keine Lösung finden?



## Stehen

Im Stehen sind wir bereits bewegt, denn wir müssen unser Gleichgewicht halten. Dies ist eine feinmotorische Übung, die wir völlig unbewusst durchführen, die aber eine optimale Durchblutung des Hirns garantiert. Wenn wir also stehen werden die Hirnfunktionen stimuliert und das Gehirn ist auf Leistung programmiert. Dazu müssen die einzelnen Zellen mit den entsprechenden Nährstoffen versorgt werden. Die zwei wichtigsten Elemente sind: Sauerstoff und Glucose. Der Mensch braucht pro Tag rund 70 Liter Sauerstoff und für den Glucosehaushalt kann man sagen eine Tafel Schokolade, natürlich besser in einer anderen Form.

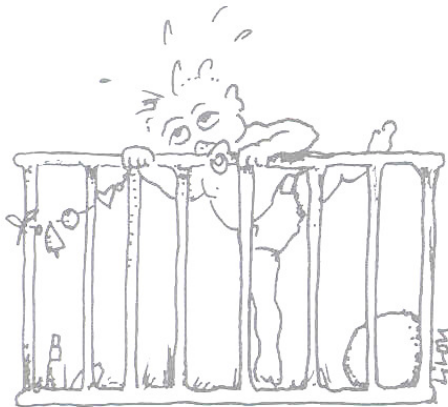
Fragen:

- Warum ist noch nie ein Referent eingeschlafen?
- Was macht ein Schachspieler, wenn er sitzend keine Lösung findet?

Zusatzfrage:

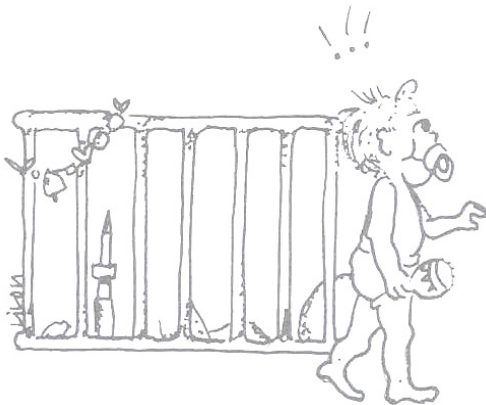
- Warum nicht einmal „Stehungen“ statt Sitzungen?
- Warum nicht im Stehen telefonieren?

Stehen heisst verstehen, denn es eröffnet neue Horizonte und Perspektiven.



## Bewegen

Ist der Körper bewegt, wird auch die Versorgung des Hirns mit den wichtigen Stoffwechselprodukten gewährleistet, was zu einer verbesserten Hirnaktivität führt. Somit sind wir in der Lage, unsere Denkvorgänge zu optimieren. Damit ist auch gesagt, dass die geistige Leistungsfähigkeit in unmittelbarer Abhängigkeit zur körperlichen Bewegung steht. Das heisst jedoch nicht, dass wir den ganzen Tag umherwandern oder stehen sollen, sondern was wir brauchen ist eine Arbeitsumgebung in der alles zu seiner Zeit stattfinden kann: das Sitzen – das Stehen – das Bewegen.



Devise:

- Kopfarbeit im Stehen
- Routine und Entspannung im Sitzen und dies in Wechselwirkung

## Kaugummikauer sind eindeutig schlauer

Der Intelligenzforscher Dr. Siegfried Lehrl hat es bewiesen: Kaugummi können auf Dauer die geistige Leistung steigern und das Lernen verbessern! Wie eine Studie der Universität Erlangen eindeutig belegt, sorgt das Kauen für bessere Sauerstoffaufnahme und eine kontinuierliche Durchblutung des Gehirns. Der Mensch ist durch das Kauen wacher und dadurch bereit, mehr Informationen aufzunehmen und zu behalten.

Wie Lehrls Forschungen ergaben, kann das Kaugummikauen an Schulen und Universitäten erreichen, dass bis zu 40 Prozent mehr vom Lernstoff behalten werden. Zuhören und aufmerksam sein werden gleichzeitig als weniger anstrengend oder ermüdend empfunden.

Die Idee, die geistige Leistungsbereitschaft durch Bewegung zu steigern, ist nicht neu. Durch Radfahren wurde der Effekt schon vor geraumer Zeit nachgewiesen. Aber die gleiche Wirkung durch Kauen herbeizuführen scheint so revolutionär einfach, dass Lehrl bereits in einem Brief an die bayerische Kultusministerin angeregt hat, doch einmal ernsthaft über das Pflichtkaugummi im Schulunterricht nachzudenken.



Zwar sei das Kaugummi auf Grund der „unorthodoxen Entsorgung“ unter Tischen und Stühlen verpönt. Aber die Vorzüge des Kauens überwiegen so deutlich, dass man diese schlechte Angewohnheit eben kultivieren müsse.

Klar – wer konzentrierter ist, lernt leichter! Auch den richtigen Umgang mit Kaugummi...

(Quelle. Studie von Dr. Siegfried Lehl, Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, Erlangen 1999)

## Vorbeugen ist besser und billiger

Wie bei allem Unangenehmen im Leben ist es auch in Bezug auf Stress und Verspanntheit besser, das Übel gar nicht erst aufkommen zu lassen. Das wäre nicht nur gesünder, sondern käme auch billiger:

„Laut dem Staatssekretariat für Wirtschaft (seco) kosten die Folgen von Stress die Schweizer Volkswirtschaft jährlich 4,2 Milliarden Franken. Wenn es zum Beispiel stimmt, dass in der Schweiz rund 1,6 Millionen Menschen wegen ihrer verkrampten Haltung am Computer unter Schmerzen leiden, sollte man sicher einmal damit beginnen, den Computer richtig einzustellen (richtige Höhe, richtiger Blickwinkel) und sich ausserdem von Zeit zu Zeit zu bewegen. Auch in Bezug auf psychische Verkrampfungen gibt es einfache Selbsthilfemassnahmen, um Stressfaktoren von vornherein auszuschalten. So kann man sich überlegen, ob man nicht auch einmal nein sagen dürfte. Wer sich durch sein Handy gestresst fühlt, soll sich in Erinnerung rufen, dass das Mobiltelefon kein Körperteil ist und getrost von Zeit zu Zeit auf die Combox umgeleitet werden kann. Wunder wirken auch „Zeitinseln“, die man sich schafft. Das können freie Tage oder Stunden sein, manchmal auch nur Minuten, die man zum Beispiel zu einem kurzen Spaziergang nutzt.“

### Medizinische Fakten

- Der „Büro“-Mensch verbringt während seines Berufslebens durchschnittlich 90'000 Stunden am Arbeitsplatz. Davon rund 85 % sitzend.  
(Quelle: IKK Symposium „gesundes Sitzen“)
- 80 % der Bevölkerung leidet unter Rückenschmerzen. Tendenz steigend.  
(Quelle: Umfrage Frannhofer Institut IAO)
- Rückenleiden sind die häufigste Ursache für Arztbesuche  
(Quelle: Aktion „gesunder Rücken“)
- 1/3 aller Krankheitskosten gehen zu Lasten von Muskel- und Skeletterkrankungen  
(Quelle: Untersuchung BKK Bundesverband für Statistik)

Fazit:

Bewegungsmangel führt nebst Fettleibigkeit zu den oben erwähnten Auswirkungen auf die Muskulatur und den Stützapparat.

Zudem führt es auch zu:

- schlechter Atmung ⇒ reduzierte Versorgung des Hirns mit Sauerstoff
- reduzierter Stoffwechsel ⇒ reduzierte Energieversorgung und Entschlackung
- herabgesetzte Feinmotorik durch Unterforderung des Hirns.

## Wirtschaftliche Konsequenzen

Im Büro- und Verwaltungsbereich entstehen pro 1'000 Mitarbeiter ca. 30 Arbeitsunfähigkeitsfälle mit insgesamt 899 Ausfalltagen durch Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparates.

Pro Fall durchschnittlich 28 Arbeitstage (Quelle BKK Berufsverband für Statistik)

- Kosten pro Arbeitstag: ca. CHF 1'000.—
- Kosten pro Krankheitsfall: ca. CHF 28'000.—

Präventiv sind Sie mit einem Schluck Espresso oder 1 Gipfeli pro Tag dabei! Denn dies ist in etwa der Betrag den Sie ein stufenlos elektrisch höhenverstellbarer Tisch von ZKD Triathlon oder ZKD FITT pro Tag kosten würde.

Was wollen wir mit ZKD Triathlon und ZKD FITT?

- Mit bewegungsfreundlichen Arbeitsplätzen Situationen schaffen, die eine monotone Grundhaltung verhindern!
- Die Mitarbeiter zu einem spielerischen Wechsel von sitzen – stehen – bewegen animieren.

Für wen haben wir ZKD Triathlon und ZKD FITT entwickelt?

- Für sämtliche Kopfarbeiter in Administration, Verwaltung, im Contact Center, im Chefbüro, im Sitzungszimmer oder bei sich zu Hause im Heimbüro!
- Für sämtliche Mitarbeiter die unter irgendwelchen Rückenbeschwerden leiden und für alle anderen präventiv, dass sie vor solchen Leiden möglichst verschont bleiben!
- Für sämtliche Unternehmungen, damit sie sich stets auf hochmotivierte und bewegte Mitarbeiter verlassen können.

**Wir vom Paul Morger AG Büro- und Rückencenter Zürcher Oberland setzen uns seit Jahren für mehr Bewegung am Arbeitsplatz ein. Wir dürften sogar sagen, dass wir unsere Kunden schon seit Jahren für dieses Thema sensibilisiert haben.**

**Wir freuen uns schon jetzt darauf, auch Sie persönlich beraten zu dürfen.**

**LEBEN HEISST BEWEGEN  
BEWEGEN HEISST VERÄNDERN  
WER BEREIT IST ETWAS ZU ÄNDERN  
KANN AUCH ETWAS BEWEGEN**



Paul Morger AG | Rapperswilerstrasse 59 | 8630 Rüti ZH  
Tel. 055 251 20 20 | [info@morger.ch](mailto:info@morger.ch) | [www.morger.ch](http://www.morger.ch)