Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 51 (1994)
Heft: 8: Soja : eine Bohne erobert die Welt

Artikel: Langzeitsitzen gefährdet Ihre Gesundheit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558206

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

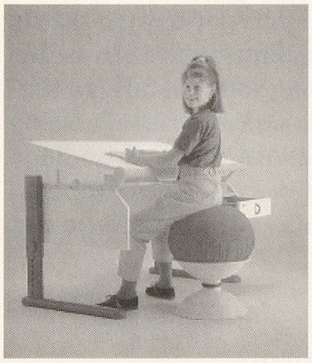
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Langzeitsitzen gefährdet Ihre Gesundheit



Nur wer von sich aus beweglich ist, kann auch bei anderen Bewegung zulassen. Die ersten gesundheitsgefährdenden Zwangshaltungen erhalten Kinder bereits schon im Schulalter, wo sie zum Ruhigsitzen verurteilt werden.

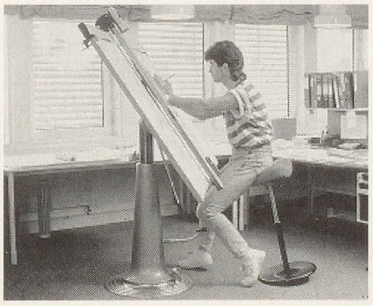
Die Arbeitswelt in den Industriestaaten ist beherrscht von bewegungslosen Menschen. Jeder zweite Arbeitnehmer verdient heute seinen Lebensunterhalt im Sitzen und verbringt einen Großteil seiner Freizeit liegend vor dem Fernseher. Rücken- und Gelenkschmerzen sowie seelische Erkrankungen sind die Folgen davon und kosten die Krankenkassen jedes Jahr Millionen von Franken. Die «Bewegungslosen» verursachen einen Viertel aller Arbeitsplatzausfälle in Deutschland. Deshalb gewinnt die ergonomische Arbeitsgestaltung immer mehr an Bedeutung. Was das ist, erfahren Sie auf diesen Seiten.

Je weiter sich Menschen von der Natur oder vom Natürlichen entfernen, desto verhockter und steifer werden sie. Zahlreiche Leute in Industriestaaten verbringen heutzutage fast ihr ganzes Leben so ziemlich bewegungslos an Schreibtischen, vor Computern, im Auto und vor dem Fernseher. Die dauernde Unterfunktion ihres Bewegungsapparates lässt Muskeln, Organe und Organsysteme verkümmern, Verspannungen und Erkrankungen sind die Folgen davon. Professor Dr. Hans Kraus von der Universität New York konnte beweisen, daß bei 80 Prozent der Rückenschmerzen-Patienten die Muskelstörungen infolge falscher Haltung und Bewegungsmangels entstanden sind. Doch was sollen wir denn tun, wenn unser Arbeitsplatz uns keine Bewegungsfreiheit mehr gönnt, wenn wir verurteilt sind, den ganzen Tag vor einem Bildschirm oder einer Maschine zu sitzen?

Ergonomie ist die Wissenschaft der menschengerechten Arbeitsplatzgestaltung. Sie zeigt die Wechselwirkungen zwischen dem Menschen und seinen Arbeitsbedingungen auf. Die Ergonomie hat das Hauptziel, die Arbeit und die Arbeitsbedingungen den Menschen anzupassen. Arbeitstische und Arbeitsflächen, Sitzmöbel und Beleuchtung, das Klima, die Akustik und Computereinrichtungen sowie psychosoziale Komponenten sind die wesentlichen Punkte, die bei der ergonomischen Gestaltung eines Arbeitsplatzes beachtet werden müssen.

Bewegen muß sich jeder immer noch selber

Eine Pauschallösung gibt es nicht, wir können uns lediglich die Worte des bekannten französischen Komödienautors der Klassik Molière, zu Gemüte führen: «Wir sind nicht nur verantwortlich für das, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht



Arbeitsplätze, die einen Wechsel zwischen stehender und sitzender Arbeitshaltung zulassen, sind sehr günstig. Ein Wechsel zwischen Stehen und Sitzen führt zu einer Entlastung von Bandscheiben und Muskeln.

Ergonomisch richtig eingesetzte Sitzmöbel sowie richtiges Sitzverhalten stellen eine wesentliche Grundlage der Gesundheitsvorsorge dar.

tun.» Bezogen auf unser Thema heißt das: Nicht nur sitzen und klagen, bewegen muß sich jeder immer noch selber! Wenn nicht bei der Arbeit, dann zumindest auf dem Weg zur Arbeit oder in der Freizeit. Bestimmt sind Arbeitgeber dafür verantwortlich, Arbeitsplätze so zu gestalten, daß sich die Arbeitnehmer möglichst wohl fühlen. Doch leider tun dies nicht alle, teilweise mit Absicht und teilweise einfach deshalb, weil sie nicht daran denken. Sitzen Sie also schlecht in Ihrem Büro oder an einer Maschine, empfinden Sie die Beleuchtung als ungenügend, ist es Ihnen zu lärmig oder müssen Sie den ganzen Tag die gleiche Stellung einnehmen und leiden unter Frischluftmangel, dann sprechen Sie mit Ihrem Chef – oder versuchen Sie selber etwas zu verändern.

Information und Beratung Rücken-Möbel-Center mit medizinischer Fachberatung durch Dr. med. Christian Markert, Hardstraße 55, CH-8004 Zürich, Telefon 01/491 44 90

Beratung zur Vorbeugung von Rückenschäden und zur therapeutischen Unterstützung von Rückengeschädigten: Ergo-Center: Arbeitsgemeinschaft für Ergonomie und Gesundheit, Beratung und Information, Binningerstraße 19, CH-4142 Münchenstein, Telefon 061/411 65 00

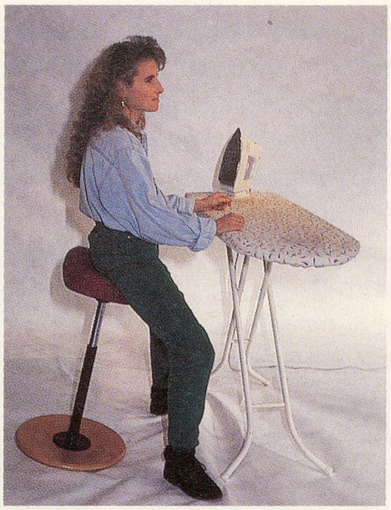
Bildschirmarbeit kann Beschwerden erzeugen

Bildschirmarbeit belastet die Augen vor allem dann, wenn die Qualität der Geräte (Schriftbild usw.) schlecht oder die Beleuchtungsverhältnisse am Arbeitsplatz ungenügend sind. Augenkrankheiten entstehen allerdings nicht durch Bildschirmarbeit, lediglich Ermüdungserscheinungen können sich in Form von Augenbrennen, Augentränen, Lichtscheu, Blendgefühl und eventuell Kopfweh äußern.

Kleine Faustregeln zur Vorbeugung von Arbeitsschäden:

- Je weniger das Körpergerüst und die Haltemuskulatur belastet sind, desto besser ist eine Körperhaltung.
- Sowohl eine zu hohe als auch eine zu niedrige Arbeitshöhe führen zu Zwangshaltungen mit entsprechenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen.
- Weder eine zu starre noch eine zu einseitige Haltung ist gesundheitsfördernd.
- Bei hoher visueller Beanspruchung ist die Sehentfernung entsprechend zu kürzen (zum Beispiel durch Anheben der Arbeitsfläche)
- Es ist sinnvoll, sich in Pausen die Füße etwas zu vertreten oder einige Stretching-Übungen durchzuführen.
- Bestreiten Sie den Weg zur Arbeit zu Fuß oder mit dem Fahrrad.
- Vermeiden Sie Liftfahren und benutzen Sie so oft wie nur möglich Treppen.
- Körperliche Betätigung in der Freizeit steigert Ihr Wohlbefinden und verhütet vorzeitige Abnutzungserscheinungen an Muskeln und Gelenken.
- Arbeitswechsel zwischen verschiedenen Arbeitsplätzen bringt Bewegung (zum Beispiel in einem Laden die Kasse bedienen, dann wieder Regale auffüllen...).
- Arbeitsumgebung durch Licht, Farbe und leichte Musik anregend gestalten.
- Möglichkeiten schaffen, um Arme und Beine abzustützen.
- Wechseln Sie so oft wie möglich zwischen Sitzen und Stehen/Gehen.

Die Beschwerden verschwinden aber wieder, sobald man die Bildschirmarbeit für einige Zeit hinter sich läßt. Personen mit Augenfehlern ermüden an Computern naturgemäß schneller. Häufig wird dann das Gerät für die Beschwerden verantwortlich gemacht, obwohl die Fehlsichtigkeit bereits vorher bestanden hat.



Richtiges Sitzen setzt mehr Leistung frei: Bessere Sitzbedingungen können bis zu 40 Prozent Leistungskapazität freisetzen. Das bedeutet ein deutliches Mehr an Leistungsbereitschaft und Freude an der Arbeit.

Wer sich wohl fühlt, arbeitet besser

Der Mensch reagiert sowohl körperlich wie auch seelisch auf sein Arbeitsumfeld. Genügend Tageslicht, eine geringe Lärmbelastung und gut gelüftete Arbeitsräume gehören zu den Grundvoraussetzungen für das Wohlbefinden der Beschäftigten. Natürliche Belüftungen sind jeder künstlichen vorzuziehen. Bei guten Arbeitsbedingungen und einem besser motivierten Personal sind tendenziell auch weniger Krank- und Unfallmeldungen zu verzeichnen.

Arbeitnehmer, die stets gut informiert sind und weder über- noch unterfordert sind, die einen guten Kontakt zu einem Team pflegen und aktiv an Arbeitsprojekten mitwirken können, leben in der Regel gesünder. Die Art der Zusammenarbeit und der Umgang miteinander sind für die Qualität und die Quantität der Arbeit von großer Bedeutung. Gerade auch in der Arbeitswelt will der Mensch verschiedene Bedürfnisse wie beispielsweise Gemeinschaftszugehörigkeit, Anerkennung oder Selbstverwirklichung befriedigen. Je mehr dies möglich ist, desto größer werden Arbeitsfreude und Produktivität. Bei der Ausarbeitung dieser sozialen Rahmenbedingungen an Arbeitsplätzen sollten aber die individuellen Neigungen der Menschen immer miteinbezogen werden.

Wer nicht gut sitzt, kann nicht gut arbeiten

- Der beste Stuhl hilft nichts, wenn Sie sich nicht richtig draufsetzen oder der Stuhl nicht optimal eingestellt ist. Abgestimmt werden müssen auch Arbeitsflächen, Bildschirm und Tastatur für Computer usw.
- Bei allen sitzenden Tätigkeiten ist auf ausreichenden Beinraum zu achten. Verstellbare Fußstützen ermöglichen eine Veränderung der Beinhaltung.
- Die erforderliche Höhe der Arbeitsfläche bei sitzender Tätigkeit ist abhängig von der Körpergröße und der Art der Arbeit.
- Glauben Sie der Werbung nicht, daß es *den* besten Stuhl gibt – es gibt ihn nicht!

Lehrern, Architekten und Behörden stellt die Firma Ofrex AG ergonomische Schulmöbel aus Dänemark für einen Testlauf an Ort und Stelle zur Verfügung.
In Dänemark werden jährlich 50 000 alte Schulmöbel gegen «Ergonomie-Stühle» ausgewechselt.
Ofrex AG, Flughafenstr. 42, CH-8152 Glattbrugg, Telefon 01/810 58 11

Quellen:
Merkblatt über Ergonomie vom BIGA (Bundesamt für Industrie, Gewerbe und Arbeit), Bundesgasse 8, CH-3003 Bern, Telefon 031/61 29 48
Merkblätter: Nr. 11017 «Stehe richtig / Sitze richtig»; Nr. 44018 «Hebe richtig / Trage richtig»; Nr. 44034 und 440022 «Arbeit am Bildschirm». Bestellung bei SUVA, Postfach, CH-6002 Luzern, Telefon 041/21 51 11
«Rückenschmerzen und Bandscheiben-Beschwerden» von Dr. med. H. Schmidt und Wolfgang Schmidt, Ein Sieben-Punkte-Programm zur Vorbeugung und Behandlung von Rückenleiden, Hädecke Verlag Weil 1989
«Gymnastik bei Bandscheibenschäden» von Prof. Hannelore Pilss Samek, Humboldt Verlag München 1991