

büro

BEWEGUNG STATT ERGONOMIE!

**Wissenschaft im Dienst
des sitzenden Menschen**

EFFEKTE BIS INS MARK

Servo - die gesunde Herausforderung

human-design-welten.de

**Community zur Gestaltung
ganzheitlicher Arbeitswelten**



Sonderdruck

Neue Bürobewegung:

Für mehr Schwung und Gesundheit im Office

Bewegung statt Ergonomie!

Wissenschaft im Dienst des sitzenden Menschen

Wo immer wir als Menschen gehen und stehen – tief innerlich haben wir das Bedürfnis, uns zu setzen, weil die Schwerkraft das so will. Im Arbeitsleben werden wir in diesem Drang von den Ergonomen unterstützt. Bequeme Sitzmöbel, reduzierte Laufwege und in Reichweite angeordnete Arbeitsmittel vermitteln aber eine falsche Vorstellung von der Gesunderhaltung unseres Halte- und Bewegungssystems.

Großes Erstaunen herrscht, wenn nach Jahren durchlebter Sitzprozeduren Muskeln, Gelenke und so manche Organe nicht mehr mitmachen wollen. Woher kommt das? Die Polster waren weich und kommod, die Rückenlehnen hoch und die Kinematiken funktionierten wie Hollywood-Schaukeln.

Auch das „Kästchendenken“ (heute die Bandscheibe, morgen die Muskulatur, heute der Orthopäde, morgen der Physiotherapeut) bietet keine Ansätze für präventive, sprich vorausschauende Problembewältigung.

Das wussten schon die alten Bauhäusler. Oskar Schlemmer hat zum Beispiel seine Gliederpuppe nicht als Summe biologischer Bauteile gesehen, vielmehr hat er die körperliche und geistige Ganzheit des Menschen respektiert und ihr Ausdruck verliehen. Genau jetzt sind wir bei der Zentralaussage „Haltung ist die momentane Behauptung der Lage eines Körpers im Raum“, also einem durchaus dynamischem und keinem statischen Begriff.



Thomas Selling, Soziologe und Büroplaner
www.human-design-welten.de

wendigen Impulse freigesetzt werden. Kurz gesagt: Gesundes Sitzen braucht keine Prothesen!

Die Bewegungswissenschaft kümmert sich um brachliegende Energiequellen des menschlichen Körpers durch interdisziplinäre

„Sitzen ist nicht statisch, auch nicht dynamisch,
Sitzen ist ganz einfach lebendig!“

Der Mensch war doch behütet, gestützt und er wurde auch bewegt.

Genau hier liegt die Krux. Wir müssen uns von der Vorstellung lösen, dass das Sitzen eine statische oder gar passive Angelegenheit sei, für die wir als Sitzlösungen Konzepte der möglichst entlastenden und schonenden Stilllegung von Bewegungsorganen benötigen. Auf diesem Weg gelangen wir – wie Dr. Dieter Breithecker treffend formuliert hat – in „Trägheitsfallen“, aus denen wir uns zwar befreien könnten, es aber im Grunde gar nicht wollen. Die Tendenz, den nächsten Schritt zu tun und einzuschlafen, ist stärker als das Bedürfnis, innere und äußere Kräfte zu mobilisieren, um den Wachheitsgrad zu erhöhen.

Hier sucht die Ergonomie für das Sitzen immer noch eine Patentlösung, die wohl kaum zu finden sein wird, weil sich der Mensch als Individuum und auch von seinem Naturell her weder berechnen, noch in Maßstabellen und Normen zwingen lässt.

Auch der Sitzende nimmt eine Haltung ein, um dies oder jenes zu tun, und verändert die Haltung ständig, bewusst oder unbewusst, um etwas anderes zu unternehmen. Wenn dieser dynamische Haltebegriff zugrunde gelegt wird, funktioniert der sitzende Mensch nur dann richtig, wenn er nicht in eine geistige, seelische oder körperliche Passivität verfällt.

Aktivierung von Geist, Seele und Körper ist das Gebot. Die Ergonomie hilft hier nicht weiter, wohl aber die Bewegungswissenschaften. Es geht nicht um die ideale Anpassung der Arbeit an den Menschen, es geht um die Herausforderung desselben und seiner ihm angeborenen Möglichkeiten. Jetzt wird der Sachverhalt so komplex, dass ich zu der einfachen Feststellung ausweichen möchte: Unsere Stell- und Haltereфлекse, unsere Sensomotorik, unsere Abwehrsysteme, unsere gesamten Verhaltensmechanismen sind doch so angelegt, dass wir durchaus eine Selbstbehauptungsfunktion übernehmen können, wenn die dafür not-

näre Forschung und durch Zusammenarbeit auch mit den Disziplinen Psychologie und Soziologie und stellt der Ergonomie ein weiterführendes Wissen zur Verfügung, welches auch die menschlichen Sinne, speziell den Gleichgewichtssinn einbezieht und aus falschen Anpassungsstrategien humane Herausforderungen werden lässt, damit – simpel ausgedrückt – auch Sitzberufler ihre Potenziale voll ausschöpfen können.

Meine Aufforderung: Verantwortliche müssen sich bitte nicht um Stuhlverhältnisse kümmern, sondern um das Verhaltensphänomen „Sitzen und Bewegen“. Wenn zusätzlich nicht über Lampen nachgedacht wird, sondern über „Sehen und Erkennen“, und wenn auch „Greifen und Begreifen“ Priorität hat, dann kann in der hohen Schule der Arbeitsplatzgestaltung eine menschengerechte Vernetzung dergestalt stattfinden, dass Propriozeption die Kinematiken, Haltungsempfinden die Sitzautomaten und Muskelaktivität die Sitzmaschinen ersetzen. Für ein aktives, lebendiges Sitzen.



Jede Bewegung, jede Änderung der Körperposition auf dem Stuhl ist allein durch die Ausformung und Polsterung der Rückenlehne sofort spürbar.

Effekte bis ins Mark

Servo – die gesunde Herausforderung

Das spürbare Ergebnis unseres alltäglichen Sitzmarathons sind Kreuzschmerzen. Viele erfahrene Büroarbeiter können das leidvoll bestätigen. Es ist bis heute nicht gelungen, diesem Rückenleiden nachhaltig entgegenzuwirken.

Deutliche Besserung verspricht nun das Sitzkonzept Servo mit ProAktiv-System von Original-Steifensand.

Man sieht es auf den ersten Blick: Servo ist ein einfacher Stuhl. Auf effekthaschende Ausstattung oder beeindruckende Verstellarmaturen wurde verzichtet. Mit nur drei Hebeln kann diese Sitzgelegenheit auf ihren Besitzer individuell eingestellt werden.

Ein Langzeittest vom Arbeitsmedizinischen Dienst Velbert des TÜV Rheinland schätzt den Servo als ein bislang gänzlich neuartiges und sehr erfolgversprechendes Konzept ein.

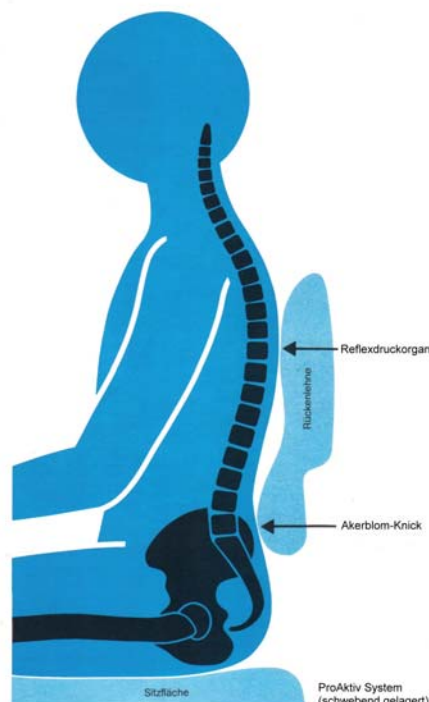
Ein reizvolles Sitzmöbel

Nicht zu übersehen: Die Sitzfläche fällt nach vorne ab und die Rückenlehne macht einen sehr „kräftigen“ Eindruck. Ersteres scheint jedoch nur so und soll die ‚Kantensitzer‘ dazu verführen, sich wirklich bis nach hinten hineinzusetzen. Nur dann kommen sie mit der respektablen Rückenpolsterung in Kontakt. Und nur so ist jede Bewegung, jede Änderung der Körperposition sofort spürbar. Denn der sanfte Druck des so genannten Reflexdruckorgans vermittelt bei längerem, schiefem Sitzen ein „Falsch“-Gefühl. Der Sitzende findet daraufhin wieder in das Körperlot zurück.

Servo drängt den Sitzenden durch das Reflexdruckorgan und den Akerblom-Knick (siehe Zeichnung) immer wieder zu einer aufrechten Ausrichtung der Wirbelsäule. Sitzende werden fühlbar aus Passivität und Statik herausgeholt, spüren nach anfänglichen Aha-Erlebnissen zwischen den Schulterblättern vorbeugende, lindernde Reize. Darüber hinaus bietet sich das Reflexdruckorgan auch als Fixpunkt an, über den man sich im Sitzen dehnen und entspannen kann, was besonders dem oberen Halswirbelsäulen-Bereich zugute kommt.

Gesundheitstraining inklusive

Dieser Stuhl verfügt über eine schwebend gelagerte Sitzfläche. Sie lagert auf Elastomeren, die sich unter Zug- und/oder Druckbelastung verformen und die immer wieder in ihre ursprüngliche Form zurückfinden. Dieses System macht sich nicht sofort bemerkbar, wirkt jedoch allzu nervösen Bewegungen des Menschen entgegen und trägt wesentlich zum gesünderen Sitzen bei.



Servo: die wesentlichen Angriffspunkte für gesünderes Sitzen auf einen Blick.

Die in der Rückenlehne und im Sitz integrierten Polsterprofile drängen den Besitzer förmlich zu einer „Verhaltens- und Haltungsänderung“. Das mag anfangs etwas gewöhnungsbedürftig, mitunter auch unbequem und sogar anstrengend sein, doch letztlich ist es im Interesse unserer Gesundheit sehr hilfreich.

www.original-steifensand.de

büro HIT

INNOVATION

**Sitzkonzept SERVO
mit ProAktiv-System
von F.-MARTIN STEIFENSAND**

**EMPFEHLUNG
DER REDAKTION**

das-buero-magazin.de
büro Juli
2008

Begründung der Redaktion:
Das Sitzkonzept Servo mit ProAktiv-System erhält die Auszeichnung büro-HIT in der Kategorie Innovation. Die Neuartigkeit des Sitzkonzepts basiert auf der gekonnten Verbindung mehrerer Bewegungsanreize wie dem Reflexdruckorgan, einer Elastomer-Lagerung und dem Akerblom-Knick. Die messbaren Effekte fordern und fördern ein sehr gesundes Haltungsbewusstsein.



human-design-welten.de

Information und Kommunikation im interdisziplinären Netzwerk

Kampf gegen Krankmacher, Leistungshemmer, Motivationskiller

Unwohlsein verursachende Probleme am Arbeitsplatz spielen mittlerweile eine immer größere Rolle. Es zeigen sich zwar bekannte Symptome, aber verblüffender Weise treten sie kombiniert auf – neue Krankheitsbilder entstehen. Kopf-, Rücken-, Glieder- und Gelenkschmerzen, Augenprobleme, Hautausschläge. Zusätzlich erhalten psychosomatische, mentale Schwächen eine neue Dimension.

Die Auslöser stehen im Zusammenhang mit der Tätigkeit, mit Arbeitsmitteln, Arbeitsplätzen, Arbeitsräumen. Das ist bekannt. Für die Zusammenhänge fehlt jedoch der wissenschaftlich-praxisbezogene Nachweis. Niemandem ist geholfen, wenn Einzelkämpfer mit dem Wissen von heute agieren. Sinnvoller ist es, wenn Forschung, Lehre und Umsetzung interdisziplinär zusammenarbeiten und regelmäßigen Erfahrungsaustausch pflegen.

Die erste Community für die Gestaltung ganzheitlicher Arbeitswelten

Die Internet-Plattform Human-Design-Welten gewährleistet diesen interdisziplinären Austausch – einfach, schnell, global. Die Plattform ist herstellerunabhängig, produktneutral und fachübergreifend. Auf ihr können sich die unterschiedlichsten Wissens- und Erfahrungstatbestände vernetzen. In einem Forum können sich all diejenigen begegnen, die für Humanität, Ökologie, Ökonomie usw. in Büros zuständig sind.

