

PRESSEINFORMATION

„Welttag der Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz“

Rückengesundheit von Mitarbeitern: Prävention ist gefragt!

Wer im Büro arbeitet, kennt es: Das lange Verharren in starrer Sitzposition wirkt sich negativ auf Rücken und Muskulatur aus – und hat jährlich zahlreiche Krankenschreibungen zur Folge. Für Unternehmen kann die Anschaffung dynamischer Sitzlösungen demnach eine wichtige Maßnahme zum Erhalt der Mitarbeitergesundheit sein. Am 28. April – dem „Welttag der Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz“ – wird diese verstärkt in den Fokus gerückt.

Neuss, im April 2015. – (fpr) Gesunde, effiziente Mitarbeiter sind die Antriebsfeder jedes Unternehmens – und der Erhalt ihrer Gesundheit ein bedeutendes Kriterium für den Erfolg des Betriebes. Ein Grund, warum am 28. April, dem „Welttag der Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz“, diesem Thema besondere Aufmerksamkeit geschenkt wird. Dabei kann etwa die Förderung einer gesunden Sitzhaltung eine wichtige betriebliche Präventionsmaßnahme sein. Denn langes Sitzen schadet nicht nur der Gesundheit, sondern auch dem Geldbeutel: Muskel- und Skeletterkrankungen wie Rückenschmerzen sind der häufigste Grund für Arbeitsunfähigkeit in Deutschland und Ursache für knapp jede vierte Krankenschreibung. Durch die mangelnde Dynamik und eine eventuelle Fehlhaltungen werden die Bandscheiben nicht ausreichend mit Flüssigkeit versorgt und unnatürlich belastet. Die Auswirkungen auf den Körper sind extrem. Zum Vergleich: Während der Druck auf die Bandscheiben beim Stehen bei 100 Prozent liegt, steigt er beim geraden Sitzen bereits auf 140 Prozent an. Mit einer leicht nach vorn gebeugten Sitzhaltung verdoppelt sich die Belastung sogar auf 190 Prozent.



Ob als Stuhl oder Stehhilfe: HÅG Capisco motiviert zu mehr Bewegung und fördert so die Rückengesundheit der Mitarbeiter.
(Foto: Scandinavian Business Seating)

Mindestens vier Wechsel pro Stunde

Nicht oder mangelhaft ergonomisch ausgestattete Arbeitsplätze können also zu einem enormen Kostenfaktor werden. Dabei lassen sich in jedem Büro ganz einfach Maßnahmen gegen ungesundes Dauersitzen ergreifen. Zu drei bis vier Haltungswechseln in der Stunde raten Arbeitsmediziner. Arbeitsplätze, die einen dynamischen Wechsel zwischen Stehen, Sitzen und halbhohem Stehsitzen

Scandinavian Business
Seating GmbH
Sperberweg 8
D-41468 Neuss
www.sbseating.de

Unternehmenskontakt:

Lena Grahn
Leitung Marketing & Kommunikation
Tel.: +49 2131 1510-131
Fax: +49 2131 1510-100
E-Mail: lena.grahn@sbseating.com

Pressekontakt:

Svenja Duhme
Faupel Communication GmbH
Tel.: +49 211 74005-57
Fax: +49 211 74005-28
E-Mail: s.duhme@faupel-pr.de

Carolin Beyel
Faupel Communication GmbH
Tel.: +49 211 74005-15
Fax: +49 211 74005-28
E-Mail: c.beyel@faupel-pr.de

PRESSEINFORMATION

ermöglichen, erleichtern es den Nutzern, diese Wechsel regelmäßig vorzunehmen – zu Gunsten des gesamten Bewegungsapparats. Die Aktivität und stete Veränderung der Sitzposition kräftigt die Muskulatur. Das stabilisiert den Rücken und beugt Verspannungen und Schmerzen vor. Das bestätigt auch eine Studie des Zentrums für Gesundheit (ZfG) der Deutschen Sporthochschule Köln, die den Stehsitz als „die optimale Ergänzung zum Sitzarbeitsplatz“ beschreibt. „Er sorgt im Wechsel für eine ausgewogene Beanspruchung und Entlastung der bei Büroarbeiten genutzten Muskelgruppen“.

Stuhl und Stehhilfe in einem

Um diesen Wechsel vorzunehmen, ist die passende Büroeinrichtung von zentraler Bedeutung. Neben einem höhenverstellbaren Tisch gehört auch ein ergonomischer Bürostuhl dazu, der sich bis auf Stehhöhe verstellen lässt. So ist beispielsweise der HÅG Capisco von Scandinavian Business Seating sowohl Stuhl als auch Stehhilfe. Durch seinen großen Höhenverstellungsbereich, der bei der langen Gasfedervariante zwischen 57 und 81 Zentimetern liegt, passt er sich jeder gewünschten Arbeitshöhe an. Er unterstützt



Eine aktivierende Sitzlösung wie hier der HÅG SoFi kann dabei helfen, die Gesundheit der Arbeitnehmer zu erhalten. (Foto: Scandinavian Business Seating)

in jeder Sitzposition und fördert zugleich durch den Sattelsitz und die BalancedMovement Mechanik eine permanente Bewegung im Sitzen. Eine aktivierende Büroausstattung kann dabei helfen, Ausfalltage der Mitarbeiter mit überschaubaren Mitteln zu vermeiden – eine Investition, die sich lohnt, schließlich kosten kranke Mitarbeiter Unternehmen deutlich mehr als gesunde. Ein Ausfalltag schlägt nach Berechnungen des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales durchschnittlich mit rund 400 Euro zu Buche. Schätzungen zufolge entsteht bei Unternehmen so ein jährlicher Schaden von rund 130 Milliarden Euro. Hinzu kommen noch die gesundheitsbedingten Produktivitätseinbußen am Arbeitsplatz, die sogar noch höhere Kosten verursachen als die Fehlzeiten selbst. Die

verbesserte Körperhaltung bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung und fördert die Sauerstoffversorgung im Gehirn. Die Mitarbeiter können sich auf diese Weise besser konzentrieren und mehr leisten. Da hat sich ein Steh-Sitz-Arbeitsplatz mit einem ergonomischen Bürostuhl schnell amortisiert – die Einsparungen übertreffen die Investition um das Mehrfache. So zahlen sich HÅG -Stühle für Arbeitgeber und Arbeitnehmer gleichermaßen aus. Mehr unter www.hag-deutschland.de.

Scandinavian Business
Seating GmbH
Sperberweg 8
D-41468 Neuss
www.sbseating.de

Unternehmenskontakt:

Lena Grahn
Leitung Marketing & Kommunikation
Tel.: +49 2131 1510-131
Fax: +49 2131 1510-100
E-Mail: lena.grahn@sbseating.com

Pressekontakt:

Svenja Duhme
Faupel Communication GmbH
Tel.: +49 211 74005-57
Fax: +49 211 74005-28
E-Mail: s.duhme@faupel-pr.de

Carolin Beyel

Faupel Communication GmbH
Tel.: +49 211 74005-15
Fax: +49 211 74005-28
E-Mail: c.beyel@faupel-pr.de

PRESSEINFORMATION

Über Scandinavian Business Seating

Die Unternehmensphilosophie von Scandinavian Business Seating gründet auf den vier Eckpfeilern dynamische Ergonomie, höchste Umweltstandards, visuelles Design und qualitativ hochwertige Produkte. Scandinavian Business Seating hat seinen Hauptsitz in Oslo und Produktionsstätten im norwegischen Røros und schwedischen Nässjö. Darüber hinaus unterhält das Unternehmen Vertriebsgesellschaften in Deutschland, Schweden, Dänemark, den Benelux-Ländern, Großbritannien, Frankreich, Schweiz, Singapur, China und Australien. Über 480 Mitarbeiter arbeiten gemeinsam an der Umsetzung der Vision „To make the world a better place to sit!“.

Scandinavian Business
Seating GmbH
Sperberweg 8
D-41468 Neuss
www.sbseating.de

Unternehmenskontakt:

Lena Grahn
Leitung Marketing & Kommunikation
Tel.: +49 2131 1510-131
Fax: +49 2131 1510-100
E-Mail: lena.grahn@sbseating.com

Pressekontakt:

Svenja Duhme
Faupel Communication GmbH
Tel.: +49 211 74005-57
Fax: +49 211 74005-28
E-Mail: s.duhme@faupel-pr.de

Carolin Beyel
Faupel Communication GmbH
Tel.: +49 211 74005-15
Fax: +49 211 74005-28
E-Mail: c.beyel@faupel-pr.de