



BGM– Newsletter: Herbst 2015

Ergonomie am Arbeitsplatz – Sitzlust statt Sitzfrust

Normalerweise ist Sitzen kein wirkliches Problem, solange Sitzen und Stehen sich die Waage halten. Oftmals ist die Zeitspanne zwischen dem Hinsetzen und wieder Aufstehen in unserer modernen Gesellschaft jedoch sehr lang geworden, was meist durch vorwiegend sitzend ausgeführte Tätigkeiten in der Arbeitswelt bedingt ist. Da der Mensch jedoch für die Bewegung geschaffen ist, wird permanentes Sitzen zum Problem. Nicht umsonst stehen schon seit vielen Jahren Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems an erster Stelle der Arbeitsunfähigkeitstage-Statistik. Im Jahr 2014 hatten Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems einen Anteil von 22,7 Prozent an den Arbeitsunfähigkeitstagen (DAK Gesundheitsreport, 2015).

Demnach sollten Arbeitsplätze und Arbeitsabläufe so gestaltet werden, dass sie mehr Bewegung zulassen. Denn eines kann vorweggenommen werden: Es gibt weder die optimale Sitzhaltung noch den ergonomisch einzig richtigen Bürostuhl. Wenn es um „richtiges“ Sitzen geht, dann handelt es um das „richtige“ physiologische Sitzen. Sprich das Becken kippt leicht nach vorn, automatisch richtet sich der Brustkorb auf und die Halswirbelsäule streckt sich. Durch diese Haltung liegen die Lungen und Organe frei und die Wirbelsäule steht in einer aufgerichteten Position (BAUA, 2011). Ein passend eingestellter ergonomischer Bürostuhl unterstützt die Wirbelsäule in dieser aufrechten Körperhaltung. Dabei sollte die Wölbung der **Rückenlehne** auf Höhe der Lendenlordose sein, d.h. etwa auf Gürtelhöhe. Ihre Funktion ist es, die natürliche Lendenlordose und den Rücken großflächig zu unterstützen. Sie passt sich jeder Bewegung des Oberkörpers an. Der Stuhl sollte über **Armlehnen** verfügen. Bei locker fallenden Schultern liegen die Ellenbogen auf den Armlehnen auf. Die **Sitzhöhe** ist passend eingestellt, wenn die Oberschenkel waagrecht sind oder leicht nach vorne abfallen und beide Füße auf dem Boden flach abgestellt werden können (AOK- Die Gesundheitskasse). Entsprechende Anforderungen sind auch in der DIN-EN-Norm 1335 geregelt. Die Fachkräfte für Arbeitssicherheit (Frau Brax oder Herr Dr. Ratschker, Telefon 22131) beraten Sie gern bei der nächsten Arbeitsplatzbegehung in Ihrem Bereich.

Für einen optimalen Sitz- und Arbeitskomfort kann neben einem ergonomischen Stuhl das ein oder andere ergonomische Hilfsmittel erforderlich sein. Für Personen, die sehr klein sind, empfiehlt sich die Verwendung einer Fußstütze, die in verschiedenen Höhen eingestellt werden kann. Zudem können neben einer ergonomischen Tastatur oder Maus, die möglicherweise bei Problemen mit Sehnenscheidenentzündungen oder Karpaltunnelsyndrom hilfreich sind, Tastatur- oder Mausunterlagen für den nötigen Komfort erforderlich sein. Seit Kurzem besteht die Möglichkeit im Projekt „Der Eselsberg bewegt sich“ einige der ergonomischen Hilfsmittel über einen Zeitraum von vier Wochen unverbindlich zu testen. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage: <https://www.uni-ulm.de/misc/iui-gesfuermitt/verleihsystem-fuer-ergonomische-hilfsmittel.html>

Trotz aller Hilfsmittel und guter Ergonomie am Arbeitsplatz sind vor allem regelmäßiges Aufstehen und Bewegung gefragt: Tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes und sorgen für Dynamik, indem Sie regelmäßig Aufstehen und für Bewegung sorgen!

Literatur:

DAK Forschung (2015). *DAK Gesundheitsreport 2015*. Berlin. Verfügbar unter: http://www.dak.de/dak/download/Vollstaendiger_bundesweiter_Gesundheitsreport_2015-1585948.pdf Letzter Zugriff: 07.10.15

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Baua) (2011). *Sitzlust statt Sitzufrust. Sitzen bei der Arbeit und anderswo*. Dortmund. Verfügbar unter: http://www.baua.de/de/Publikationen/Broschueren/A31.pdf?_blob=publicationFile&v=13 Letzter Zugriff: 07.10.15

AOK – Die Gesundheitskasse (o.J.). Arbeitsplatz-Ergonomie (o.O.). Verfügbar unter: <https://www.aok.de/bundesweit/gesundheit/vorsorge-fit-im-buero-ergonomie-arbeitsplatz-11561.php> Letzter Zugriff: 07.10.15

Neue Kursangebote

Wir laden Sie herzlich zu neuen Kursangeboten im Projekt „Der Eselsberg bewegt sich“ ein:

Kurs Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, das auf den Beckenboden sowie auf die Bauch- und Rückenmuskulatur spezialisiert ist und eine bewusste Atmung fördert. Es werden vor allem die kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen.

Der Kurs findet am Mittwoch 4.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12. und 09.12. jeweils von 12.00 bis 12.45 Uhr statt.

Kursleiterin: Sabine Bulling, moments Erbach

Veranstaltungsort: wird noch bekannt gegeben

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Kochkurs: Die Winter- Weihnachtsküche...Leichte Vorspeisen & Dessert Kreationen

Weihnachtliche Zutaten und Gewürze, leicht & lecker das ist heute unser Motto. Einfache, aber raffinierte Vorspeisen und Dessertkreationen, fett- und zuckerreduziert und dennoch ein himmlischer Genuss für besondere Anlässe. Lassen Sie sich überraschen und holen sie sich neue Inspirationen für den Auftakt und Abschluss Ihres Weihnachtsmenüs.

Der Kurs findet am Donnerstag 26. November von 16-19 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Bürgerhaus Eselsberg, Virchowstr. 4

Kursleiterin: Julia Hertenberger, Diätassistentin

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 8 Euro für Lebensmittelkosten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Wenn Sie an einem dieser Kurse teilnehmen möchten, so melden Sie sich bitte unter Angabe des Kurses **bis zum 24. Juni verbindlich** unter folgender Email Adresse an: bgm@uni-ulm.de

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!!! Ihr „Der Eselsberg bewegt sich“ Team