



Die Deutschen sind Sitzenbleiber

Dauersitzen ist ein unterschätztes Gesundheitsrisiko. Die DKV hat in einer Studie die Sitzgewohnheiten der Deutschen im Büro und in der Freizeit untersucht. Gerade für die Arbeit am Schreibtisch gibt es Möglichkeiten, der Gesundheit Gutes zu tun.

Wir sitzen am Frühstückstisch, im Auto, am Büroschreibtisch, nach Feierabend wieder im Auto, erledigen unsere Einkäufe online, und schließlich „entspannen“ wir uns vor dem Fernseher. Durchschnittlich sieben Stunden sitzen die Deutschen am Tag laut DKV-Report „Wie gesund lebt Deutschland?“, junge Menschen sogar anderthalb Stunden

mehr. In ihrer jährlichen Untersuchung zum Gesundheitsverhalten der Menschen in Deutschland hat die Krankenkasse gemeinsam mit dem Zentrum für Gesundheit durch Bewegung der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS) im vergangenen Jahr erstmals auch das Sitzverhalten als Risikofaktor untersucht. Erschreckend ist vor allem der Trend bei Kindern: Drei Viertel der

Sechs- bis Zwölfjährigen haben ihren eigenen Fernseher im Kinderzimmer, die Hälfte dazu einen Internetzugang. „Kinder wachsen praktisch im Sitzen auf und kopieren den ungesunden Lebensstil ihrer Eltern“, warnt DKV-Vorstandsvorsitzender Clemens Muth. „Darunter leidet die Gesundheit. Wir haben festgestellt, dass sich jedes zweite Kind zu wenig bewegt.“

Gesundes Sitzen gehört zu einer gesunden Lebensweise. Dauersitzen ist heutzutage als ein eigenständiger Risikofaktor für die Gesundheit anerkannt. Wer Tag für Tag viele Stunden vor dem Fernseher verbringt, stirbt früher – statistisch gesehen. Jeder könne sich etwas Gutes tun, indem er den Fernseher nach der Lieblingssendung ausschaltet und vom Sofa aufsteht, rät Ingo Froböse, Professor an der DSHS und wissenschaftlicher Leiter des DKV-Reports. Der Fernsehsessel ist der Platz, auf dem die Deutschen am meisten Zeit sitzen, so der Report. Dicht folgend ist der Bürostuhl Dauersitzplatz Nummer 2, denn die Hälfte aller Arbeitsstellen sind heute in Büros. Froböse sieht hier die Arbeitgeber in der Pflicht: „Es gibt Möglichkeiten, das Sitzen zu begrenzen, etwa Stehmeetings, verstellbare Schreibtische und aktive Büropausen.“ Solche bewussten Eingriffe in die Gewohnheiten und insbesondere in die Einrichtung hebt er vor dem Hintergrund der älter werdenden Mitarbeiter und des Fachkräftemangels hervor.

ERGONOMIE BEUGT VOR

Ein Arbeitgeber tut gut daran, sich um die Gesundheit seiner Mitarbeiter zu kümmern. In den Industrieländern, dabei ganz besonders in Deutschland, steigt das Durchschnittsalter der Bevölkerung und auch das gesetzliche Renteneintrittsalter. Es ist kein Geheimnis, dass mit zunehmendem Alter

mehr körperliche Beschwerden auftreten. Durch richtige Maßnahmen für das Sitzverhalten kann man dem gezielt entgegenwirken. Der ansteigende Mangel an Fachkräften wiederum ist ein wichtiger Grund, die Mitarbeiter ans Unternehmen zu binden und sie gesund zu erhalten. Ein ergonomischer Wohlfühl-Arbeitsplatz dient dem physischen und psychischen Wohlbefinden zugleich und ist deshalb nicht zu unterschätzen.

Dabei ist die Beschaffenheit des Bürostuhls besonders wichtig. Ein idealer Bürostuhl kann auf die individuellen Körpermaße eingestellt werden und erlaubt dynamisches Sitzen mit Bewegungen in alle Richtungen, damit die Arbeit am Schreibtisch keine Verspannungen hervorruft. Wie der Stuhl sollte auch der Schreibtisch höhenverstellbar sein; so kann ein Mensch die richtige Sitzhaltung einnehmen und vielleicht sogar zwischen- und im Stehen arbeiten.

Professionelle Einrichtung hat entscheidende Bedeutung für die Gesundheit und die Leistungskraft der Mitarbeiter. Ergonomisch gestaltete Bildschirm-Arbeitsplätze können nicht nur Beschwerden und Krankheiten vorbeugen, sondern sogar gesundheitsfördernd wirken. Eine Investition in komfortables Mobiliar wird sich rentieren, denn unangenehme Folgekosten, wie Rückenleiden oder Herz-Kreislauf-Schwächen sie verursachen, lassen sich damit vermeiden. Ingo Froböse: „Arbeitgeber sollten das Thema Dauersitzen ernst nehmen.“

www.protremo.com



„Es gibt Möglichkeiten, das Sitzen zu begrenzen, etwa Stehmeetings, verstellbare Schreibtische und aktive Büropausen.“

Ingo Froböse, Professor an der DSHS, wissenschaftlicher Leiter des DKV-Reports.

