

Stetiger Anstieg bzw. Zunahme der durchschnittlichen Sitzzeiten in Deutschland: Von 7,6 Stunden pro Werktag im Jahr 2016 auf ca. 9,2 Stunden pro Werktag im Jahr 2023.

Problematisch ist dabei vor allem das langanhaltende Sitzen (≥ 2 Stunden). Langes Sitzen weist neben der sitzenden Körperhaltung, noch folgende zwei Hauptmerkmale auf: geringer Energieverbrauch und statische Muskelbelastung.

Mögliche Gefahren und Folgen von zu langem Sitzen

Kurzfristige Folgen

- Schmerzen im Rücken, Schulter- und Nackenbereich durch Verkürzungen und Verspannungen der Muskulatur
- Reduzierte Aufnahme- und Leistungsfähigkeit durch geringere Durchblutung
- mangelhafte Nährstoffversorgung der Bandscheiben durch langanhaltende, monotone Sitzhaltung

Mittel- und langfristige Folgen

- Übergewicht und Adipositas
- Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stoffwechselerkrankungen steigt
- Risiko bestimmter Krebsarten, insbesondere Brust- und Darmkrebs, steigt
- Risiko psychischer Gesundheitsprobleme steigt
- höheres Sterberisiko

Grundeigenschaften und ergonomische Einstellung eines Bürostuhls

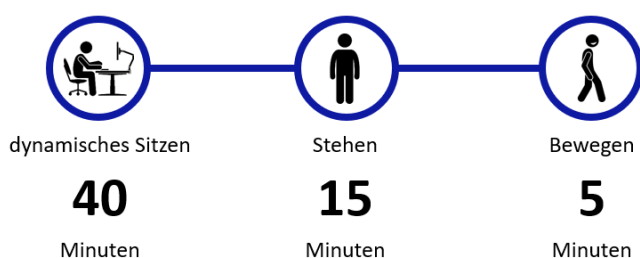
- 1) Die **höhenverstellbare Sitzfläche** des Bürostuhls sollte so eingestellt sein, dass der Winkel im Knie mindestens 90 Grad aufweist.
- 2) Die **vorne abgerundete und hinten hochgezogene Sitzfläche** ist optimal eingestellt, wenn die gesamte Sitzfläche eingenommen werden kann und zwischen der vorderen Sitzkante und der Kniekehle noch etwa drei Finger Platz ist.
- 3) Die Rückenlehne von ergonomischen Bürostühlen ist so geformt, dass sie die natürliche Form der Wirbelsäule unterstützt. Deswegen haben diese auch im Bereich der Lendenwirbelsäule eine **anpassbare Lordosenstütze**. Die Höhe der Rückenlehne sollte daher so eingestellt sein, dass diese Lordosenstütze zum unteren Rücken passt und an der richtigen Stelle unterstützt.
- 4) Die **Sitzmechanik mit dynamischer Rückenlehne** ermöglicht es, dass die Rückenlehne beim Zurücklehnen bzw. in jeder Sitzposition den Rücken unterstützt. Dabei ist der optimale Widerstand abhängig von Körpergewicht und -größe. Der Widerstand sollte so eingestellt sein, dass weder beim Zurücklehnen das Gefühl entsteht, nach hinten zu fallen, noch mit Kraft gegen den Widerstand gearbeitet werden muss.
- 5) Die Höhe der **verstellbaren Armlehnen** sollte so eingestellt sein, dass die Unterarme zur Entlastung des Schulter-Nackenbereichs bequem abgelegt werden können und dabei ein Winkel von ungefähr 90 Grad zwischen Unterarm und Oberarm entsteht.



Sitzalternativen

Sitzalternativen sind als alleinige Sitzmöglichkeiten aus arbeitsmedizinischen, ergonomischen und sicherheitstechnischen Aspekten nicht geeignet. Sie sollten am Büro- und Bildschirmarbeitsplatz nur zeitweise als Übungs- bzw. Trainingsgeräte genutzt werden.

Die „40-15-5-Regel“



Eine Orientierung für eine aus-gewogene Belastung bildet die „**40-15-5-Regel**“. Um ungesunde Sitzzeiten zu reduzieren, sollte ein Arbeitstag ca. 60 % Sitzen, ca. 30 % Stehen und ca. 10 % Gehen beinhalten.

Haben Sie noch Fragen?

Ihr ias-Betreuer steht Ihnen gern für die weitere Beratung zur Verfügung.

Ihr Ansprechpartner

Marcel Kublik

BGM - Berater

marcel.kublik@ias-gruppe.de

Telefon +49 371 53362-33

Mobil +49 151 52815970

ias Aktiengesellschaft

Ein Unternehmen der ias-Gruppe

Stadlerstraße 14a

09126 Chemnitz