

KORF

DAS **BÜRO**ZENTRUM

Liemer Weg 49
32657 Lemgo
Stadtbus: Haltestelle
Am Bauhof / KORF

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo–Fr 8:00–18:00 Uhr
Termine nach Vereinbarung

KONTAKT

Bürobedarf	05261 25 05 - 0
Bürotechnik-Service	05261 25 05 - 23
Bürotechnik-Vertrieb	05261 25 05 - 40
Planung	05261 25 05 - 50
Fax	05261 25 05 - 97
Email	info@korf.de

creative feat 10.10.2009



GESUNDES SITZEN

Wie Sie im Büro Ihren Rücken schützen!

KORF
DAS **BÜRO**ZENTRUM

RÜCKENERKRANKUNGEN

DIE VOLKSKRANKHEIT NR. 1

Ist Ihnen bewusst, dass wir unseren Alltag überwiegend im Sitzen verbringen? Unser Leben ist von akuter Bewegungsarmut geprägt. Morgens geht es mit Auto, Bahn oder Bus zur Arbeit. Ihren Job verrichten die meisten von uns sitzend am Schreibtisch – oftmals bewegt sich nur noch der Zeigefinger beim Mausklick. Am Feierabend kann man sich dann nur selten für den Sport motivieren oder zu einer anderen Aktivität überwinden – erschöpft und abgespant sinkt man stattdessen in sein Sofa.

Für unseren Rücken hat das Dauersitzen alarmierende Folgen. So leidet in Deutschland ein Drittel der Bevölkerung zwischen 35 und 50 Jahren an chronischen Rückenbeschwerden. Ein Viertel aller Fälle von Arbeitsunfähigkeit ist auf Erkrankungen der Wirbelsäule und des Haltungsapparates zurückzuführen. Jährlich entstehen dadurch Kosten von 17 Milliarden Euro.

Die genauen Ursachen für Rückenbeschwerden sind vielfältig und nur selten eindeutig bestimmbar. Eines aber steht fest: Richtiges dynamisches Sitzen auf einem dafür geeigneten Stuhl schont und schützt unseren Rücken. In dieser Broschüre finden Sie Anregungen dafür, wie Sie an Ihrem Arbeitsplatz Ihre Gesundheit schützen und sowohl Wohlbefinden als auch Leistungsfähigkeit steigern können.

WUSSTEN SIE SCHON?



Durchschnittlich **80.000 Stunden** seines Lebens verbringt ein Büromensch im Sitzen.

Ein Drittel aller Deutschen zwischen 35 und 50 Jahren hat chronische Rückenbeschwerden.



20% aller Rentenanträge werden wegen Rückenerkrankungen gestellt.



30% aller krankheitsbedingten Fehltage entstehen durch Muskel- und Skeletterkrankungen.



ERGO-TIPP

Machen Sie regelmäßig einfache Bewegungsübungen.

DIE WIRBELSÄULE UND IHRE FERNWIRKUNG

Die Wirbelsäule ist die zentrale Stütze des Körpers. Die Bandscheiben dienen als Puffer zwischen den 24 Wirbeln. Durch sie kann sich das Rückgrat drehen, beugen, neigen und Erschütterungen abfangen. Sie sind nicht durchblutet und müssen deshalb durch Be- und Entlastung in einem osmotischen Prozess mit Nährstoffen versorgt werden. **Bewegt man sich nicht ausreichend, verschleiben die Bandscheiben vorzeitig. Folge ist häufig ein Bandscheibenvorfall oder Arthrose der Wirbelkörper.**

Aus dem Wirbelkanal – durch den das Rückenmark läuft – treten Nervenstränge, die alle Körperregionen mit Reizleitungen versorgen, zwischen den Wirbeln aus. Störungen der Wirbelsäulenfunktionen können sich deshalb auf den gesamten Organismus auswirken.



Reizungen der Nervenbündel im Bereich der Halswirbelsäule führen oft zu:

- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Bluthochdruck
- Ohrenscherzen

Reizungen der Nervenbündel im Bereich der Brustwirbelsäule führen oft zu:

- Herzbeschwerden
- Verstärkung von Asthma und Bronchitis
- Magenbeschwerden

Reizungen der Nervenbündel im Bereich der Lendenwirbelsäule führen oft zu:

- Verstopfung
- Impotenz
- Prostatabeschwerden

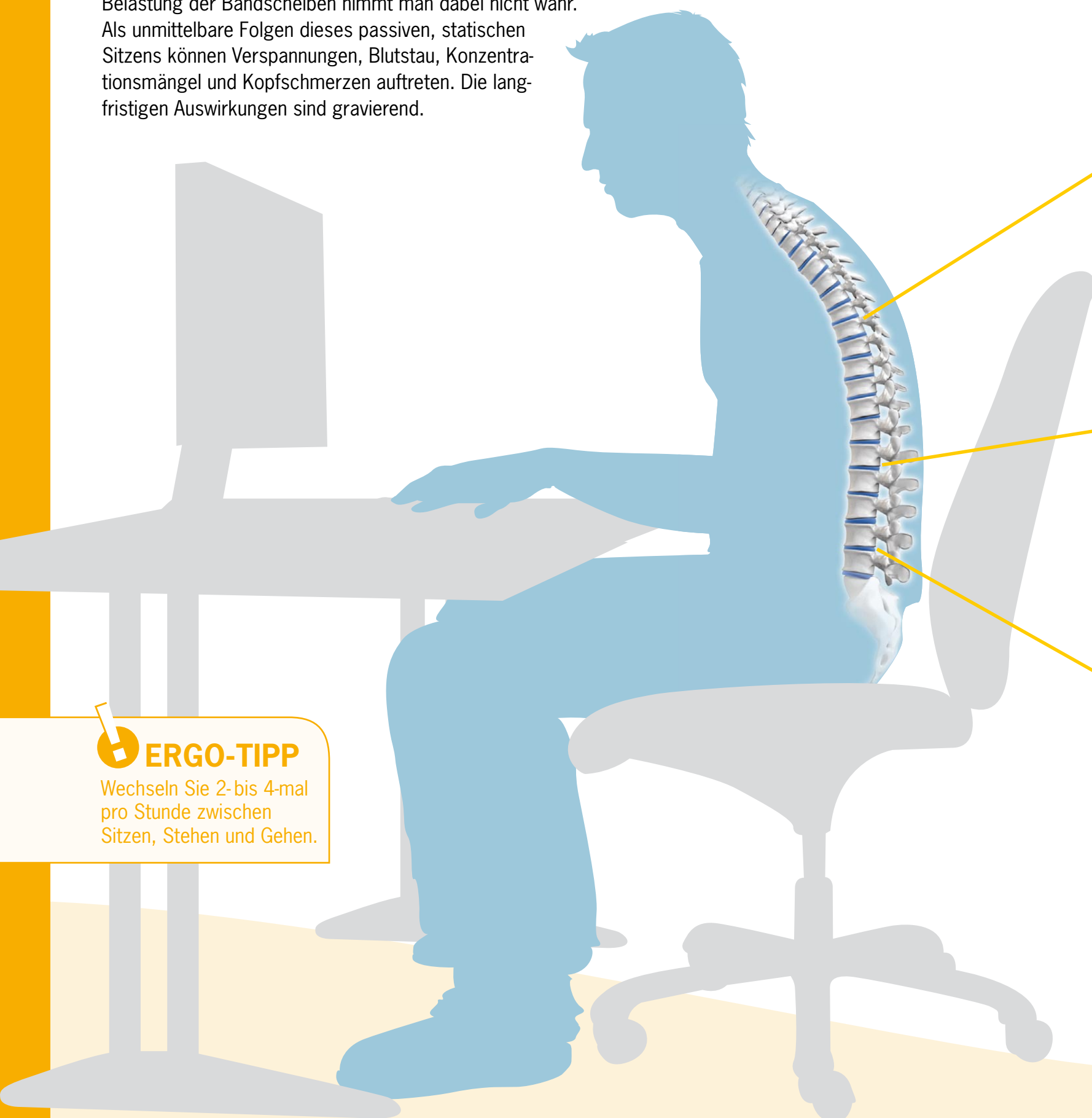
STARRES SITZEN SCHADET DEM RÜCKEN

Beim Sitzen kippt unser Becken nach hinten – die Wirbelsäule verformt sich. Aus der gesunden S-Form wird der Rundrücken. Subjektiv wird diese Haltung als angenehm empfunden, da die Rücken- und Bauchmuskulatur entlastet wird. Die keilartige Belastung der Bandscheiben nimmt man dabei nicht wahr. Als unmittelbare Folgen dieses passiven, statischen Sitzens können Verspannungen, Blutstau, Konzentrationsmängel und Kopfschmerzen auftreten. Die langfristigen Auswirkungen sind gravierend.



Muskuläre Probleme

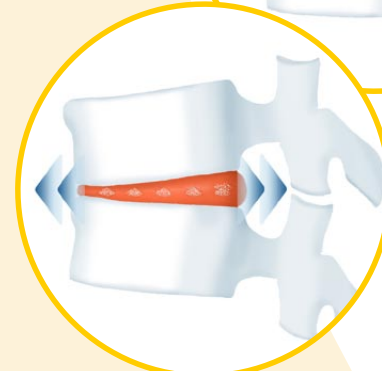
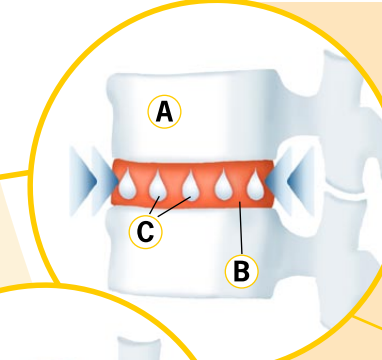
Die Muskulatur wird nur durch einen steten Wechsel von Be- und Entlastung ausreichend durchblutet. Beim starren Sitzen wird sie nur einseitig statisch belastet. Dies führt zu Verspannungen, vorzeitiger Ermüdung und Haltungsschäden.



A Wirbel **B** Bandscheibe **C** Nährstoffe

Bandscheiben verhungern

Die Bandscheiben sind nicht durchblutet und werden durch Osmose mit Nährstoffen versorgt – Bewegung ist dafür notwendig. Eine starre Sitzhaltung stört die Versorgung – die Bandscheiben werden spröde, reißen oder verformen sich (Bandscheibenvorfall bzw. -wölbung).

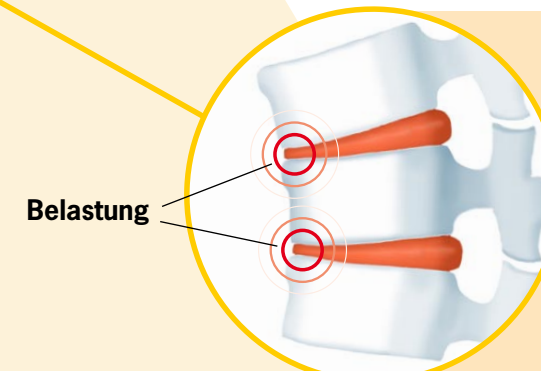


Aufnahme
von Wasser und Nährstoffen
bei Entlastung der Wirbel

Abgabe
von Stoffwechselprodukten
bei Belastung der Wirbel

Bandscheiben werden überlastet

Man neigt beim Sitzen zum Rundrücken. Dadurch werden die Bandscheiben einseitig statisch belastet. Sie verformen sich und reizen die Nerven.



Belastung

ERGO-TIPP

Wechseln Sie 2- bis 4-mal pro Stunde zwischen Sitzen, Stehen und Gehen.

RICHTIGES SITZEN

... hilft Rückenerkrankungen zu verhindern. Im Sitzen fällt es uns leichter, E-Mails zu schreiben, Konzepte zu entwerfen, zu telefonieren und Berichte zu lesen. Stehend fehlt uns dafür die Konzentration. Gleichzeitig ist langes Sitzen abträglich für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Ein Dilemma – was tun? Zum einen: Mehr bewegen. Arbeitsmediziner empfehlen: 60% zu sitzen, 30% zu stehen und 10% der Arbeitszeit bewusst zu gehen. Treffen Sie sich doch für Besprechungen an einem Stehpult oder stehen Sie bei längeren Telefongesprächen zwischendurch auf! Zum anderen: Richtig sitzen. Vermeiden Sie einen Rundrücken und versuchen Sie so oft wie möglich, die Sitzhaltung zu wechseln. Ihre Wirbelsäule wird entlastet und ihr Stoffwechsel angeregt. Voraussetzung dafür ist ein guter, ergonomischer Stuhl.

DIE EINSTELLUNG MUSS STIMMEN

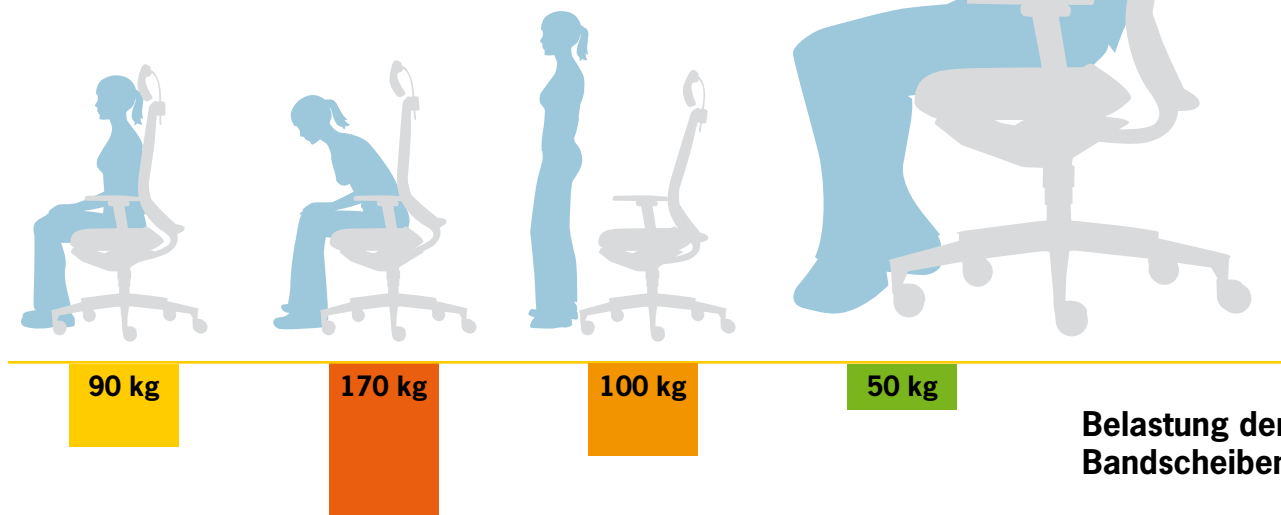
- **Die Sitzfläche ganz ausnutzen.** Der ständige Kontakt mit der Rückenlehne entlastet Hals- und Rückenmuskulatur, zudem beugt er Verspannungen vor.
- **Die Lehnenhöhe bzw. die Lendenwirbelstütze korrekt einstellen.** Der Rücken sollte ungefähr zwischen dem 3. und 5. Lendenwirbel abgestützt werden, um die Bandscheiben zu entlasten.
- **Die Sitzhöhe einstellen.** Der Öffnungswinkel zwischen Ober- und Unterschenkel sollte ca. 90° betragen, die Füße sollten vollflächig den Boden berühren. Ein guter Stuhl mit negativer Sitzneigung ermöglicht einen offenen Sitzwinkel (> 90°), um eine aufrechte Position des Beckens zu unterstützen.
- **Die Armlehnen einstellen.** Sie entlasten die Muskulatur, unterstützen die aufrechte Sitzposition und beugen damit Verspannungen vor. Die Ellenbogengelenke sollten einen rechten Winkel bilden und die Unterarme waagrecht auf dem Tisch aufliegen.

Bandscheiben entlasten

Durch die aufrechte Sitzhaltung wird die natürliche S-Form der Wirbelsäule unterstützt und die Bandscheiben werden entlastet.

ENTLASTENDES SITZEN

Die Bandscheiben sorgen nicht nur für die Beweglichkeit der Wirbelsäule, sie federn auch den Großteil der Last ab. Die Last ist dabei auch abhängig von der Körperhaltung. Beim Wechsel von einer aufrechten zu einer vorgebeugten Sitzhaltung verdoppelt sich der Druck auf die Bandscheiben nahezu. Entlasten Sie Ihre Wirbelsäule, indem Sie sich hin und wieder zurücklehnen – zum Beispiel beim Telefonieren oder Lesen eines Dokuments!



DYNAMISCHES SITZEN

Wer rastet, der rostet. Das gilt besonders für unsere Bandscheiben. Damit sie elastisch und leistungsfähig bleiben, müssen wir uns bewegen. Richtiges Sitzen mit häufigen Haltungswechseln fördert die Be- und Entlastung der Bandscheiben und Muskulatur. Nicht nur die Nährstoffversorgung der Bandscheiben wird verbessert, auch die Durchblutung wird insgesamt angeregt – gut für Konzentration und Leistungsfähigkeit. Ihr Stuhl sollte mit einer entsprechenden Mechanik die natürlichen Bewegungsabläufe fördern.

ERGO-TIPP

Ein zu hoch oder zu niedrig eingestellter Stuhl führt zu Fehlhaltung und Verspannung.

DER ERGONOMISCHE STUHL DIE BASIS FÜR GESUNDES SITZEN

Aus dem beschriebenen Aufbau und der Funktion der Wirbelsäule sowie den Regeln für gesundes Sitzen leiten sich klare Anforderungen für einen ergonomischen Stuhl ab: Er muss sich an die Körpermaße des jeweiligen Nutzers anpassen lassen, aufrechtes Sitzen unterstützen und durch eine Bewegungsmechanik häufige Haltungswechsel fördern.

Alles im Lot

Die Arbeit verlangt unsere ganze Konzentration. Gleichzeitig bewusst eine gesunde Körperhaltung zu bewahren ist uns nicht möglich. Mit Hilfe einer Lendenwirbelstütze ① und einer verstellbaren Sitzneigung ② übernimmt der Stuhl für uns diese Aufgabe. Das Becken richtet sich auf, die Wirbelsäule streckt sich – man sitzt im Körperlot.

Dynamisches Sitzen

Damit wir unsere Sitzhaltung häufig ändern, verfügt ein guter Bürostuhl idealerweise über eine Mechanik, die dynamisches Sitzen fördert ⑥. Sie ist die technische Voraussetzung für spontane Haltungswechsel, eine bessere Durchblutung und die Ernährung der Bandscheiben.

Kompatibel mit S bis XXL

Egal ob groß, klein, breit oder schmal, ein guter Stuhl lässt sich an alle Körpermaße anpassen. Sitzhöhe ③ und Sitztiefe ④ müssen so eingestellt werden können, dass die Haltung des Nutzers ergonomisch optimiert ist. Die Position der Armlehnen ⑤ muss so wählbar sein, dass die Rückenmuskulatur entspannt wird.



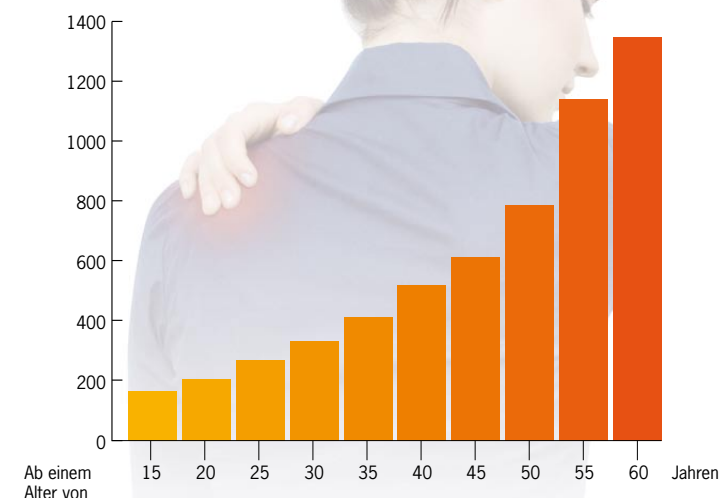
ERGO-TIPP

Stellen Sie Drucker, Fax und Ordner nicht in direkte Griffweite.

KOSTEN & NUTZEN WARUM EIN ERGONOMISCHER BÜROSTUHL EINE GUTE INVESTITION IST

Der Erfolg eines Unternehmens steht und fällt mit der Beantwortung der Fragen nach dem Engagement und der Gesundheit der Mitarbeiter. Mit dem demografischen Wandel rückt die Gesundheit der Mitarbeiter immer stärker in den Brennpunkt. Betriebe müssen dafür sorgen, dass die Leistungs- und Arbeitsfähigkeit ihrer Angestellten auch im fortgeschrittenen Alter sichergestellt ist, da bereits im Jahr 2020 über ein Drittel der arbeitenden Bevölkerung über 50 Jahre alt sein wird. Vor allem Erkrankungen des Muskel- und Skelett-Apparates werden zu einem extremen Anstieg der krankheitsbedingten Fehlzeiten in dieser Altersgruppe beitragen.

Arbeitsunfähigkeitstage je 100 Versicherte nach Alter



GESUNDHEIT ALS WETTBEWERBSFAKTOR

Seitdem der Computer in unseren Büros nicht mehr wegzudenken ist, haben der Bewegungsmangel und die Zahl der Rückenkranken kontinuierlich zugenommen. Für Unternehmen ergibt sich daraus eine klare Aufgabenstellung: **Büroarbeitsplätze müssen ergonomisch optimiert werden, um die Gesundheit und Leistungskraft ihrer Mitarbeiter zu erhalten. Die Gesundheit wird zum entscheidenden Wettbewerbsfaktor.**

Firmen, die ihre Arbeitsplätze nach ergonomischen Aspekten gestalten, profitieren nicht nur von den unmittelbar gesunkenen Fehlzeiten sondern auch durch:

- eine höhere Produktivität
- ein besseres Arbeitsklima
- eine größere Attraktivität für Nachwuchskräfte
- eine größere Zufriedenheit der Mitarbeiter

EINE PROFITABLE INVESTITION

Die Anschaffung eines ergonomischen Bürostuhls ist eine Investition in die Gesundheit eines Mitarbeiters nicht nur ein Kostenfaktor. Die Anschaffungskosten müssen ins Verhältnis zum möglichen Einsparpotential gesetzt werden. Wenn nur einer der durchschnittlich anfallenden 4 bis 5 jährlichen Fehltag eines Angestellten vermieden werden kann, amortisieren sich die Mehrkosten bereits nach einem Jahr. Nach zehn Jahren Nutzungsdauer winkt eine Traumrendite.

„Grundvoraussetzung für rüchenschonende Büroarbeit ist ein ergonomischer Bürostuhl.“
(Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, BAUA)

Ersparnis in 10 Jahren, wenn nur ein Fehltag pro Jahr vermieden wird. (1 Fehltag = ca. 300 €)

Mehrkosten ergonomischer Stuhl ca. 300 €



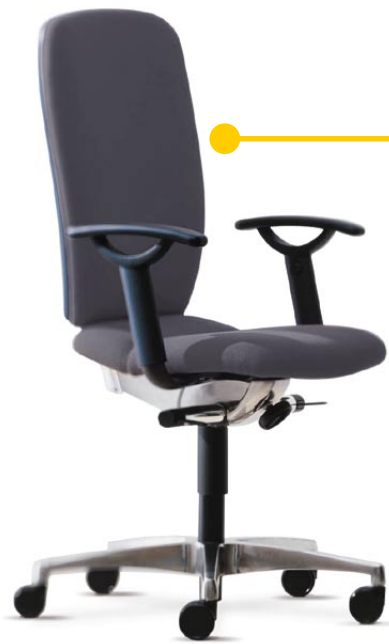
Kosten für einen Standardstuhl



Jahre

KORF EMPFIEHLT

Einen Bürostuhl zu finden, der den persönlichen Bedürfnissen entspricht, gleicht zwar nicht ganz der Suche nach der Nadel im Heuhaufen. Es lohnt sich aber den Rat eines Fachmannes zu suchen – Ihr Auto kaufen Sie schließlich auch nicht im Supermarkt oder bestellen es per Katalogversand. Die Beratung bei Korf hilft Ihnen, viel Zeit und Geld zu sparen. Durch unsere jahrzehntelange Erfahrung rund um das Thema „Gesundes Sitzen und Bürostühle“ haben wir für Sie bereits die Spreu vom Weizen getrennt. Wir helfen Ihnen, den für Sie perfekten Stuhl zu finden. Ihre Gesundheit und nicht zuletzt Ihr Geldbeutel werden es Ihnen danken.



B10

Der B10 gefällt durch echte Wertarbeit und die durchdachte, solide Technik. Die patentierte aktive Beckenstütze bringt Ihre Wirbelsäule in Form. Das Synchron-Torsions-System unterstützt Sie in allen Sitzhaltungen. Optional gibt es u. a. eine höhenverstellbare Rückenlehne. Einmalig ist die Herstellergarantie von 25 Jahren.

Swopper

Gummiball war gestern. Der Swopper mit seiner 3D-Beweglichkeit stärkt Ihre Rückenmuskulatur und fördert Kreislauf sowie eine gesunde Sitzhaltung. Empfohlen von Medizinern und Wissenschaftlern. Er steht bereits im Museum of Modern Art und der „Swopper“ Work ist weltweit der einzige 3D-Sitz mit TÜV-Zertifikat für Bürostühle! Alternativ auch mit Rückenlehne.



Duera

Die beste Wahl, wenn Sie es komfortabel mögen. Der Stuhl verfügt über eine bequeme Komfortpolsterung und eine patentierte Gewicht-Schnelleinstellung, der Punkt-Synchron-Mechanik. Die Rückenlehne gibt es mit modischem Stricknetz oder Polsterauflage. Praktisch: Die große Auswahl an Extras.

ERGO-TIPP

Häufiges, kurzes Aufstehen ist besser als langes Stehen.

Unser Service für Sie:

- Sitzen Sie unverbindlich 1 Woche zur Probe!
- Lieferung direkt zu Ihnen



24h-Drehstuhl Guardian

Bei Ihnen wird 365 Tage im Jahr, 24 Stunden am Tag gearbeitet? Verschiedene Personen teilen sich einen Arbeitsplatz? Sie suchen einen Büro-Drehstuhl, der diesen Stress mitmacht und dazu möglichst noch den Stress der Menschen, die auf ihm sitzen, verringert? Dann ist der Guardian der richtige Stuhl für Sie.

Orbit Network

Der stapelbare Freischwinger garantiert als Konferenzstuhl entspannte Kommunikation. Das leichte Einsinken in die transparente Softnet-Rückenlehne optimiert den Sitzkomfort.



muvmán

Sitzen in Bewegung und dabei immer im Gleichgewicht bleiben:

Der intelligente Sitz sorgt mit einem maximalen Höhenverstellungsbereich und seinem stabilen Standfuß für optimalen Komfort beim Sitzen.



Höhenverstellbar

Ergonomische Sitz-/Steh-Arbeitsplätze

Häufige Wechsel zwischen Sitzen und Stehen sind Voraussetzung für eine gesunde Muskulatur und einen intakten Rücken. Mit einem einfach und schnell höhenverstellbaren Schreibtisch werden diese von Arbeitsphysiologen geforderten Haltungswechsel zur selbstverständlichen Gewohnheit. Sie können aufstehen und sich setzen ohne nennenswerte Unterbrechung Ihrer zuvor ausgeübten Tätigkeit.