

Sitzen Sie bequem? Stehen Sie auf! Die neue Effizienz: Arbeiten im Stehen!

Date : Freitag, der 7. Juni 2019



Aus der Theorie wird gelebte Praxis. Immer mehr Unternehmen stellen ihre Büroarbeitsplätze mit elektrisch höhenverstellbaren Schreibtischen aus. Damit ist ein rascher Positionswechsel ein Kinderspiel. Doch Stehen ist nicht gleich Stehen.

Bewegung ist ein natürliches Bedürfnis des Menschen. Allerdings werden wir von Kindesbeinen an darauf trainiert, über mehrere Stunden ruhig zu sitzen. Es ist für uns ganz normal, über acht Stunden auf unserem Bürostuhl sitzend zu verbringen. Wer sich dann auch nach der Arbeitszeit lieber hinsetzt anstatt sich zu bewegen, erhöht das Risiko gesundheitlicher Beschwerden.

Laut aktueller Studien sitzen Menschen durchschnittlich 9,3 Stunden pro Tag. Und weil wir nicht nur zu lange, sondern dabei auch meistens falsch sitzen, kommt es unausweichlich zu negativen Folgeerscheinungen: Überbeanspruchung der Wirbelsäule, Verspannungen, Schmerzen und in vielen Fällen sogar irreparable Dauerschäden des Stütz- und Bewegungsapparates. In Europa entfallen mittlerweile fast 50 Prozent der jährlichen Krankenstandstage auf diesen Bereich (Quelle: Studie der Work Foundation im Auftrag der EU).

Arbeiten im Stehen: das sind die Vorteile.

Häufiger Positionswechsel zwischen dynamischem Sitzen und Stehen wirkt sich positiv auf unser allgemeines Wohlbefinden aus. Stehen aktiviert unsere Rückenmuskulatur. Dadurch wird unsere Wirbelsäule entlastet und kann sich entspannen. Dank der aufrechten Position können wir befreiter atmen und unser Körper wird mit mehr Sauerstoff versorgt. Ein Mangel an Sauerstoff kann zu Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten und Müdigkeit führen. Daher wirkt sich das Arbeiten im Stehen vor allem während des Nachmittagstiefs sehr positiv auf die Produktivität aus.

Mit dem Stehen vor dem Bildschirm verhält es sich wie mit dem ruhigen Sitzen im Kindesalter – es muss trainiert werden. Ist man das Stehen nicht gewöhnt, beginnt man mit kürzeren Intervallen und kleineren Aufgaben, die auch im Stehen erledigt werden können. Nach und nach gewöhnt sich der Körper an das Stehen und stärkt die Muskulatur in den entsprechenden Körperregionen.

Für den raschen Positionswechsel eignen sich elektrisch höhenverstellbare Schreibtische besonders gut. Die Kombination aus Arbeitsphasen im Sitzen und im Stehen bringt mehr Bewegung und Abwechslung in den Büroalltag. Diese Intervalle entsprechen unserem natürlichen Bedürfnis nach Bewegung.

Richtiges Stehen am Schreibtisch –was ist zu beachten?

- Achten Sie auf einen weichen Untergrund und bequeme Schuhe. Optional können Sie eine Anti-Ermüdungsmatte verwenden.
- Achten Sie auf Ihre Körperhaltung. Versuchen Sie aufrecht zu stehen. Denken Sie dabei an eine imaginäre Schnur, die Ihren Kopf Richtung Decke zieht.
- Bewegen Sie sich. Stehen bedeutet nicht, wie ein Grenadier Guard zu verharren. Verlagern Sie Ihr Gewicht von einem Bein auf das andere und stellen Sie sich auf Ihre Zehenspitzen. So lockern Sie Ihre Muskeln und beugen Verspannungsschmerzen vor.
- Passen Sie den Tisch Ihren Bedürfnissen an. Ein höhenverstellbarer Schreibtisch lässt sich dabei am einfachsten bedienen. Die Arme sollten locker auf der Arbeitsfläche aufliegen, ohne dass Sie die Schultern hochziehen müssen. Wenn Sie sich nach vorne beugen oder zurücklehnen müssen, um gut im Stehen arbeiten zu können, hat der Tisch für Sie die falsche Höhe.
- Achten Sie auf Ihr Körpergefühl. Sobald Sie das Stehen als anstrengend empfinden, wechseln Sie wieder in eine sitzende Position. Nach und nach werden Sie die Arbeitsintervalle im Stehen verlängern können.

Think NewWork

powered by Wiesner-Hager & Roomware Consulting
<https://thinknewwork.com/de>

