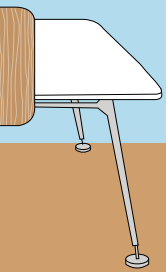


minimum[®]



MEHR ALS EIN STUHL UND EIN TISCH.

ERGONOMIE IM BÜRO UND ZUHAUSE

minimum[®]

minimum einrichten GmbH
Kantstraße 17, 10623 Berlin
Telefon: +49 30 319 98 50 0
E-Mail: info@minimum.de
www.minimum.de

MEHR ALS EIN STUHL UND EIN TISCH.

ERGONOMIE IM BÜRO UND ZUHAUSE

ERGONOMIE.

WARUM EIGENTLICH ERGONOMIE?

Technik ist heute fast allgegenwärtig. Wo Technik ist, bestehen Schnittstellen zum Menschen. Ergonomie versucht diese an den menschlichen Eigenschaften auszurichten, Harmonie zu schaffen und negative Auswirkungen auf die menschliche Leistungsfähigkeit zu minimieren.

Denn bei der Frage, wie sich Wissen, Motivation und Engagement möglichst reibungsfrei in Leistung und Erfolg umsetzen lässt, ist die Ergonomie der Arbeitsumgebung wichtig. Gutes Material entscheidet, genau wie im Sport. Im Büro ist halt immer noch der Mensch wichtigster Produktionsfaktor. Doch auch in privaten Bereichen, in Haushalt und Freizeit ist Ergonomie ein Thema, wenn es darum geht, gesund und glücklich zu leben.

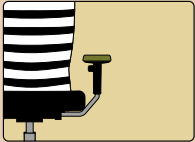
»Nomos« als Bestandteil von Ergonomie heißt zwar »Gesetz«; Gesetz ist aber auch, dass es kein Gesetz gibt. Ergonomie ist eine persönliche Angelegenheit. Es existieren ein paar Grundregeln, die man beachten sollte – aber darüber hinaus sollte jeder selbst ein Bewusstsein dafür entwickeln, was gut tun und was schaden kann.

Diese Broschüre möchte Ihnen einen kleinen Einblick und freundliche Tipps für Ergonomie im täglichen Leben geben.

IM BÜRO.

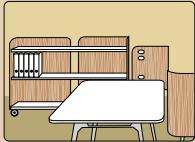
09:00

DER BÜROSTUHL. 008



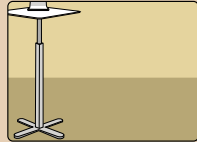
10:00

DER SCHREIBTISCH. 010



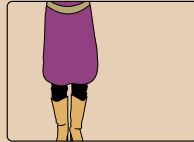
11:00

DER STEHTISCH. 012



12:00

GYMNASTIK. 014



Der Tag ist lang. In jeder Situation werden wir und unser Körper beansprucht. Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen, Sitzen, Denken, Stehen, Sitzen. Liegen. Immer und immer wieder. Bewegungen und Haltungsweisen, die einmal ausgeführt keine Probleme bereiten, können uns bei vielfacher Wiederholung Schmerzen bereiten und sogar dauerhaft schaden. Heute steht das Design von Arbeitsplätzen unter dem Zeichen der Befreiung von unnötigen Zwängen und der Entfaltung der menschlichen Möglichkeiten. Gute, ergonomische Möbel können Ihnen helfen, den Tag besser zu nutzen und zu erleben. Ohne Schmerzen, mit guten Ideen.

INHALT.

14:30

DER MONITOR. 016



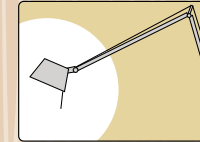
16:00

DIE WANDNUTZUNG 018



17:00

DIE BELEUCHTUNG 020



ZUHAUSE.

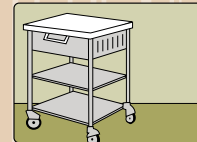
18:00

IM WOHNZIMMER. 024



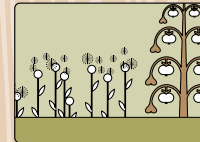
19:00

DIE KÜCHE. 026



20:30

GARTEN & CO 028

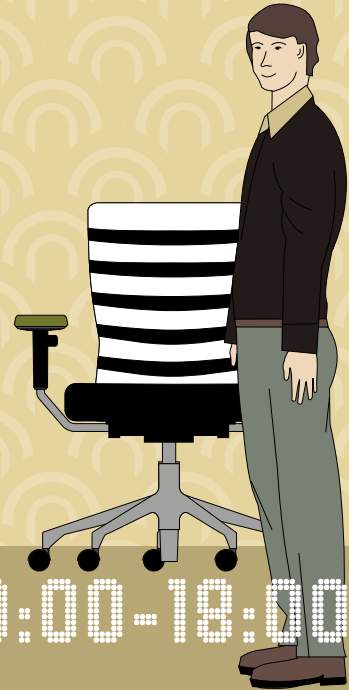
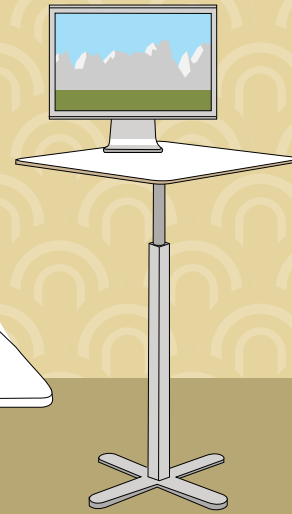
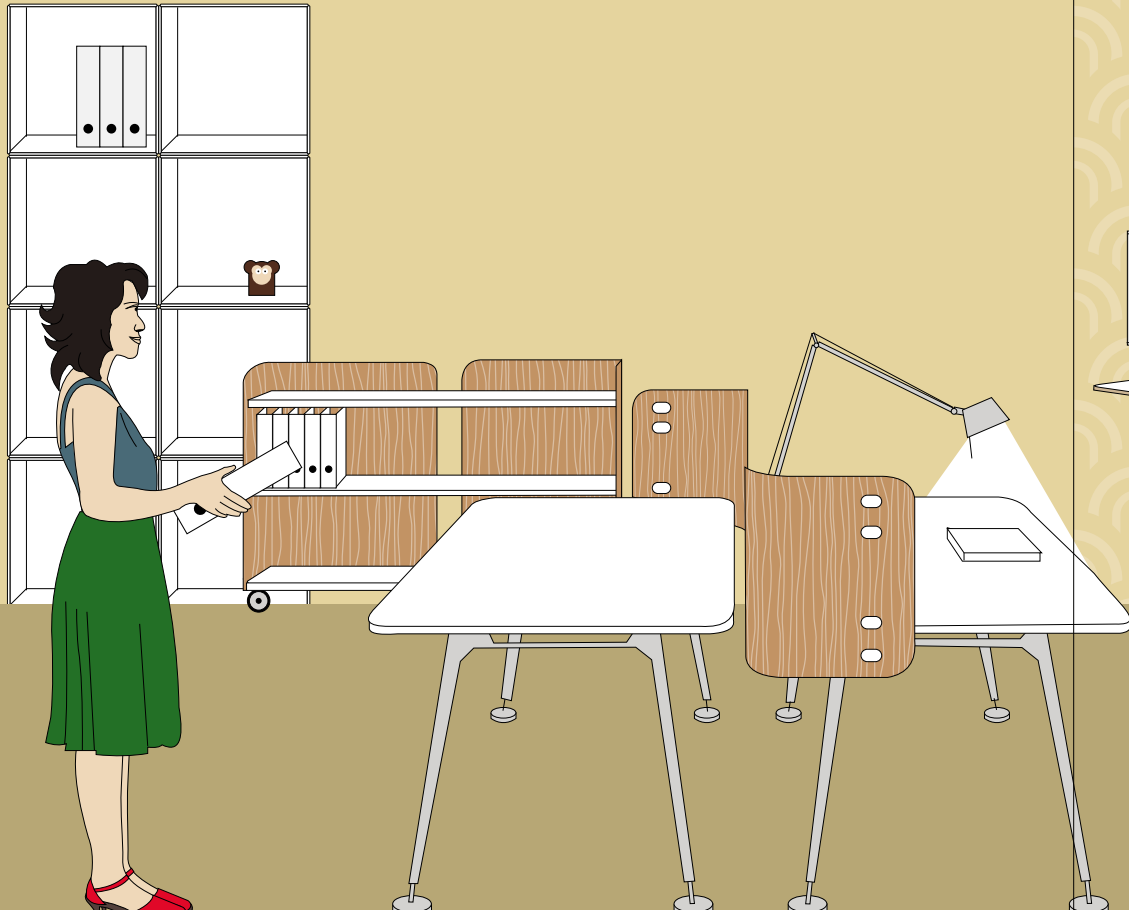


24:00

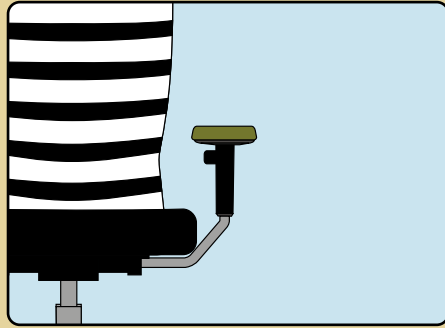
DAS BETT. 030



IM BÜRO.



09:00-18:00

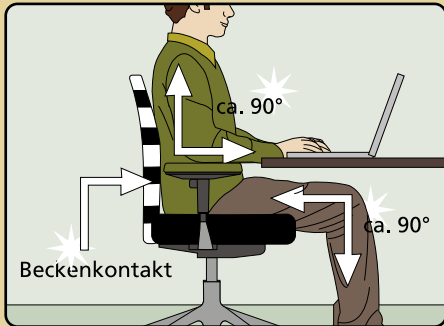
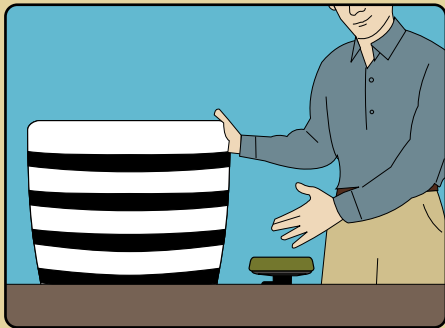


EIN GUTES TEAM

Ein erster Schritt in Richtung richtiges Sitzen ist ein guter Stuhl. Ein ergonomischer Bürodrehstuhl ist wie ein guter Freund: er hilft, beim Arbeiten die richtigen Haltungen einzunehmen und unterstützt entlastende Bewegungen. Und im Optimalfall sieht er dabei noch gut aus – die besten Voraussetzungen für eine gesunde Beziehung.

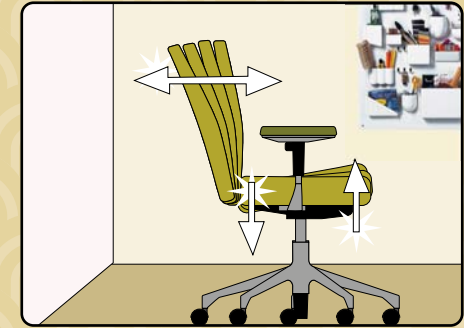
Ein Stuhl ist nicht nur zum Geradesitzen da: jeder hat sein individuelles Repertoire von Haltungen, zwischen denen er häufig wechseln sollte. Idealtypisch lassen sich drei Positionen unterscheiden:

- > die neutrale Sitzhaltung
- > die aktive, nach vorne geneigte Position
- > die nach hinten gelehnte Ruhehaltung oder auch Lounge-Position



In allen Positionen sollte sich ein Stuhl durch vielfältige Einstellmöglichkeiten und hohe Freiheitsgrade dem individuellen Körperbau anpassen, einen mühelosen Übergang zwischen den Positionen ermöglichen und Bewegungen sogar fördern. Gerade in modernen Büroumgebungen mit wechselnden Be-Sitzern ist diese Adaptionfähigkeit von besonderer Bedeutung. Experimentieren Sie dabei ruhig mit den Einstellungen Ihres Stuhls und verändern Sie diese im Laufe des Arbeitstages. Nicht immer ist die Einstellung zum Tippen auch die beste zum Lesen. Als Anhaltspunkt dient die 90/90 Regel: in der neutralen Position sollten die Beine bei aufliegenden Füßen ca. im 90° Winkel stehen und die Arme bei lockeren Schultern ebenfalls im 90° Winkel auf der Tischplatte aufliegen.

DER STUHL.



WENN MAN RÜCKGRAD BEWEISEN MUSS

Armstützen sind nicht nur bequem, sondern erleichtern das Hinsetzen und Aufstehen und entlasten wirksam Schultergürtel und Wirbelsäule von überflüssiger Muskelarbeit. Besonders für Bildschirmarbeit sollte sie höhenverstellbar sein. Das gilt natürlich auch für die Rückenlehne, damit die so genannte Lordosenstütze optimal den Lendenwirbelbereich entlasten kann. Zusätzlich sollte sich die Synchronmechanik der Lehne auch dem Gewicht des Benutzers anpassen. Für eine aktive Körperhaltung verfügen moderne Bürostühle über eine nach vorne kippbare Sitzfläche: Der resultierende offene Sitzwinkel erleichtert die Beckenkippung und entlastet somit die Wirbelsäule.

Kopfstützen sind eine sinnvolle Ergänzung zur Entspannung der Nacken- und Schultermuskulatur gerade in der Lounge-Position. Atmungsaktive und berührungsfreundliche Materialien erhöhen den Sitzkomfort zusätzlich. Meiden sollten Sie jedoch zu dicke Polsterungen und Sitzflächen, die als Negativform des Körpers entworfen sind. Diese setzen die Beweglichkeit herab und schränken die Flexibilität ein.

Manchmal lässt es sich nicht vermeiden: man muss lange sitzen. Eigentlich kein Problem, denn unsere Wirbelsäule ist ein Wunderwerk der Natur. Stabil und gleichzeitig sehr beweglich. Robust und doch äußerst sensibel. Bandscheiben – die knorpeligen Zwischen-Wirbelscheiben – wirken dabei als natürliche Stossdämpfer, die Belastungen aufnehmen.

Doch Bandscheiben brauchen Bewegung, genauer ständigen Wechsel zwischen Belastung und Entlastung, damit das Bandscheibengewebe mit Nährstoffen versorgt wird und sich regenerieren kann. Stillsitzen ist ungesund, denn einseitige Belastung und fehlende Bewegung können kurzfristig zu Schmerzen und Verspannungen führen. Langfristig fördern diese Faktoren die Degeneration des Bandscheibengewebes. Auch in Positionen, in denen die S-Form der Wirbelsäule aufgehoben ist, etwa durch nach hinten gekipptes Becken (Rundrücken) sollte man nicht länger als 2 Minuten verweilen, da hierbei die Wirbel auf die Bandscheiben drücken.

Und zwischendurch: zurücklehnen, um zu relaxen. Beine ausstrecken, Kopf in die Kopfstütze. Und sich dann vielleicht ein kurzes Nickerchen gönnen...

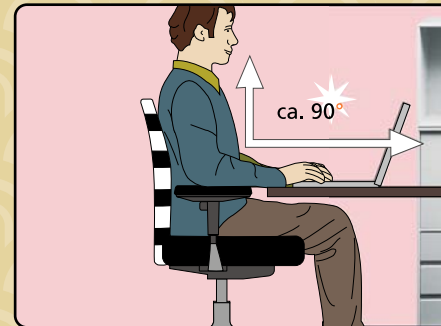
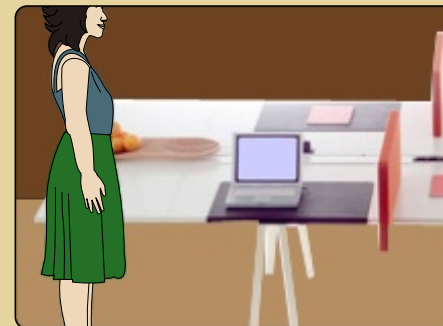
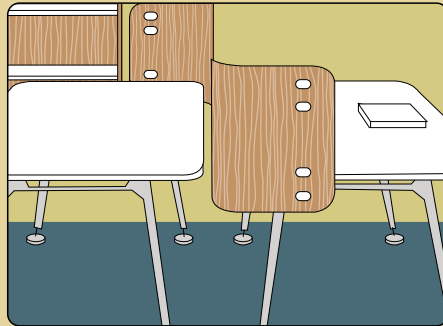
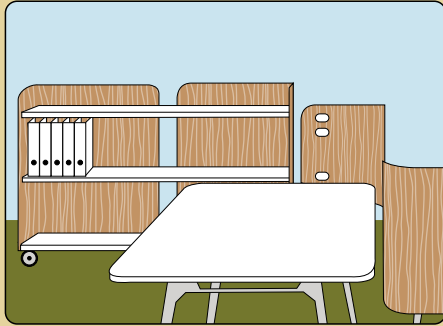
DER SCHREIBTISCH.

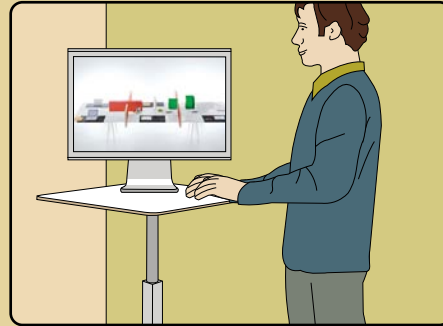
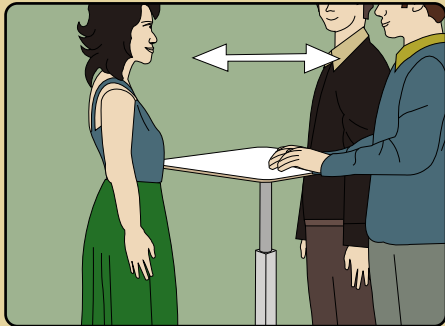
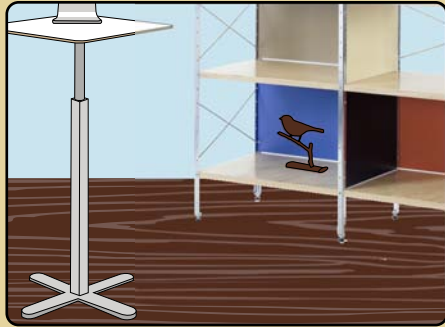
EINER FÜR HÖHEN UND TIEFEN

Der beste Partner für einen guten Stuhl ist ein guter Tisch. Auch hier gilt: Flexibilität ist Trumpf.

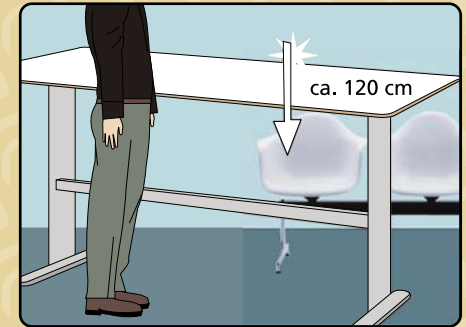
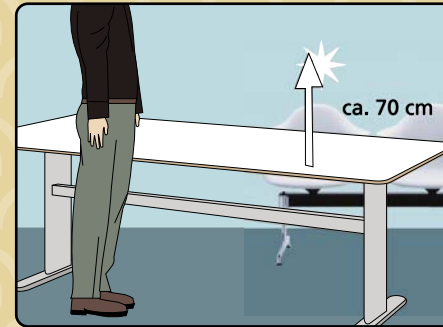
Denn die Tischhöhe richtet sich nach der Stuhlhöhe – und diese ist abhängig von der sitzenden Person. Die richtige Höhe liegt vor, wenn die Unterarme bei geradem Rücken im rechten Winkel auf der Tischplatte abgelegt werden können. Optimal sind dafür höhenverstellbare Tische, die sich im Bestfall sogar einer Arbeit im Stehen anpassen. Denn heute ist ein Arbeitsplatz nicht mehr nur eine territoriale Grenze zum Nachbarn, sondern raumgestaltendes Element und ein Werkzeug, das flexibel und beweglich sein sollte. Der Tisch ist somit Bestandteil einer Büroumgebung, die zur Bewegung und Kommunikation ermuntert, sich laufend verändern und an neue Bedingungen anpassen kann.

Womit wir wieder beim Thema wären: Bewegung. Unter dem Tisch sollte genügend Bewegungsraum bestehen, um mal die Beine ausstrecken zu können. Denn auch, wenn man sie nicht sieht: eine gute Beinarbeit bringt Stabilität für den Körper und setzt Entlastungsimpulse. Um bei Computerarbeit einen ausreichenden Abstand zum Bildschirm erreichen zu können (besonders Röhrenbildschirme nehmen im Gegensatz zu LCDs viel Platz ein), sollte ein Tisch tief genug sein und über eine Tiefe von mindestens 70 cm verfügen.





DER STEHTISCH.



AUS DEM STAND GUTE LEISTUNG BRINGEN

Zu einer modernen Büroumgebung gehören auch flexible Kommunikationszonen. Das Konzept des Sitzungszimmers wird heute ergänzt durch kleine und flexible Raumeinheiten, die spontane Meetings ermöglichen. Stehtische sind dafür optimal: sie bieten Abwechslung vom Sitzalltag und machen aus jeder Besprechung eine Bewegungstherapie. Durch die dynamische Haltung kommen dann gleich ganz neue Ideen auf.

Ein Wechsel zwischen Stehen und Sitzen ist auch am eigenen Arbeitsplatz angebracht, um lange Sitzperioden zu vermeiden. Einfach zwischen- durch die Arbeitsfläche auf eine Höhe von bis zu 135 cm bringen. Als Faustregel gilt auch hier, dass die Arbeitsfläche in Ellenbogenhöhe positioniert werden kann.

Ein System macht es möglich, dass Pulte, Tische, Küchenschränke – ja sogar schwere industrielle Werkbänke – mit einem Knopfdruck gehoben, gesenkt oder geneigt werden können. Der Grundgedanke ist, die Ergonomie zu verbessern, indem die Arbeitsplätze an die Personen und nicht die Personen an die Arbeitsplätze angepasst werden.

GYMNASTIK.

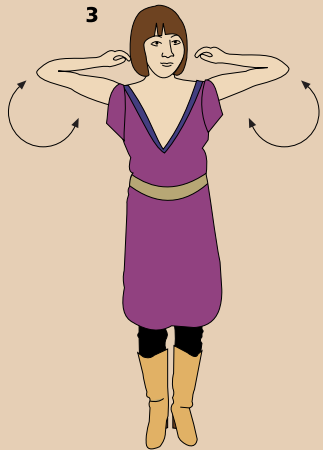
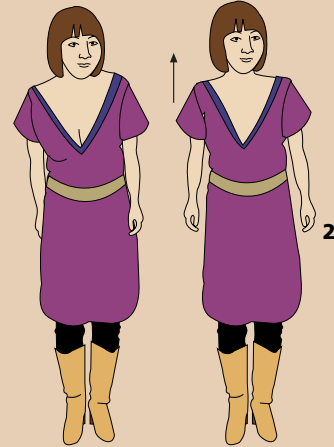
GYMNASTIK ZWISCHENDURCH

Wie wär's mit ein bisschen Auflockerung am Arbeitsplatz? Die folgenden Übungen können Sie problemlos auch im Sitzen durchführen:

1. Strecken und räkeln Sie sich, strecken Sie dabei die Finger so hoch wie möglich.
2. Lassen Sie die Arme hängen, heben Sie dabei beide Schultern und lassen sie nach kurzer Anspannung wieder fallen.
3. Legen Sie die Hände auf die Schultern und beschreiben Sie mit den Ellenbogen grosse Kreise rückwärts.
4. Schieben Sie im Sitzen das Becken bis an die Rückenlehne. Legen Sie einen Fuss auf das andere Bein. Verschränken Sie dann die Arme hinter dem Kopf und strecken Sie vorsichtig den Oberkörper nach hinten. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.

016

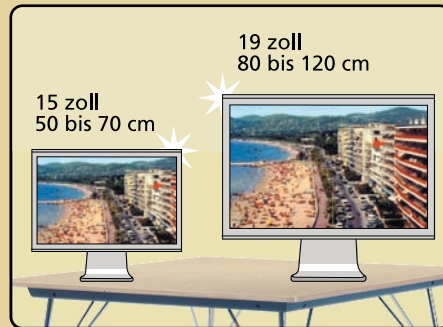
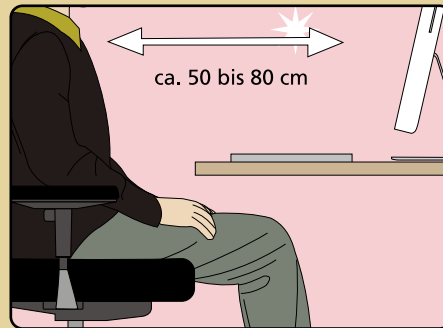
5. Greifen Sie mit der linken Hand über den Kopf und ziehen Sie den Kopf sanft nach links, während Sie geradeaus schauen. Drücken Sie dabei die rechte Hand schräg nach rechts unten und halten Sie die Position 10 bis 15 Sekunden. Danach Seitenwechsel.
6. Haken Sie die Finger ineinander und ziehen Sie die Schulterblätter hinten etwa 10 Sekunden lang zusammen.
7. Drücken Sie die Handballen mit angehobenen Ellenbogen 10 Sekunden lang gegeneinander. Dabei sind die Schultern locker und entspannt.
8. Schließen Sie die Augen. Streichen Sie mehrmals mit den Fingerkuppen über die Augenbrauen nach außen bis zu den Schläfen.
9. Bedecken Sie Ihre Augen mit den Händen, ohne die Augäpfel zu berühren. Atmen Sie mehrmals tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Wenn Sie jetzt die Augen schließen und Sie schwarz sehen, sind Ihre Augen entspannt.



12:00



017



DER MONITOR.

EINFACH BESSER SEHEN

Ein Großteil aller Büroarbeiten wird heute am Computer ausgeführt. Auch wenn flimmerfreie und gestochen scharfe LCD-Displays auf dem Vormarsch sind – durch falsche Stellung können auch hier unangenehme Folgen auftreten.

Wichtig ist vor allem die Höhe des Bildschirms: Die Sehachse entspannter Augen ist leicht nach unten geneigt. Die Oberkante des Monitors sollte sich also knapp unterhalb der Augenhöhe befinden, auch weil bei zu niedrigem Standpunkt der Hals verspannt. Ist der Standpunkt zu hoch, kann eine schmerzhafte Überstreckung der Halswirbelsäule die Folge sein. Falls der Fuss des Monitors zu niedrig ist, hilft ein Monitorständer, um auf die gewünschte Höhe zu kommen.

Der optimale Abstand zum Monitor ist individuell unterschiedlich und abhängig von der Monitorgröße, der eigenen Sehstärke und den zu bearbeitenden Aufgaben. Ein zu geringer Abstand belastet die Augenmuskulatur übermäßig. Als Anhaltspunkt gelten folgende Angaben: Bei 15 Zoll Monitoren sollte der Abstand 50 bis 70 cm, bei 17 Zoll 65 bis 80cm und bei 19 Zoll schon 80 bis 100 cm betragen. Der ideale Sehabstand hängt aber auch von der Sitzposition ab. So lehnen sich die meisten Menschen nach hinten, wenn sie längere Zeit Texte oder

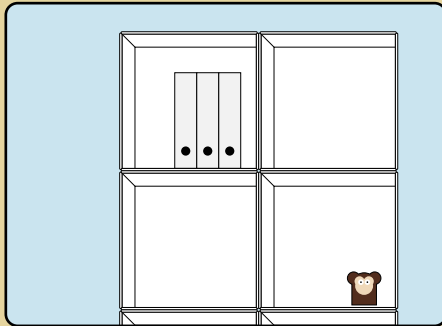
Bilder am Bildschirm studieren und realisieren damit Sehabstände von 80 oder gar 120 cm; wenn sie sich dann auf ein Detail konzentrieren, beugen sie sich automatisch wieder vor. Der empfehlenswerte Abstand ist somit im Normalfall der größte, mit dem Sie die anstehende Aufgabe realisieren können.

Bei langem Betrachten des Bildschirms ermüdet die Augenmuskulatur zunehmend. Darum: Zwischendurch immer mal vom Bildschirm aufschauen und in die Ferne blicken, das entspannt. Um irritierende Reflektionen zu vermeiden, sollte der Monitor am besten mit der Rückseite zum Fenster aufgestellt werden.

14:30

DIE WANDNUTZUNG.

SCHÖNE NEUE ARBEITSWELT

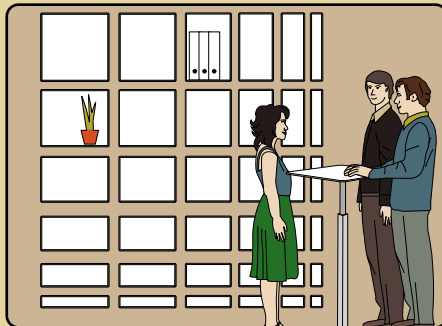


Das klassische Büro stirbt langsam aus. Nicht, weil die Mode es überholt hat, sondern weil es heutigen Anforderungen nicht mehr genügt. In modernen Büroumgebungen geht es weniger um Verwalten und Administrieren, sondern um kreatives Gestalten und kommunikatives Planen. Das Büro wird zum Wissenscenter und Umschlagplatz von Informationen. Zum Denken brauchen wir beides: Ruhe und Bewegung, Gespräche und eigenständige Arbeit, sinnliche Reize und kreative Freiflächen. Der ständige Wechsel von Umgebungen macht erst Intuition und Fantasie möglich.

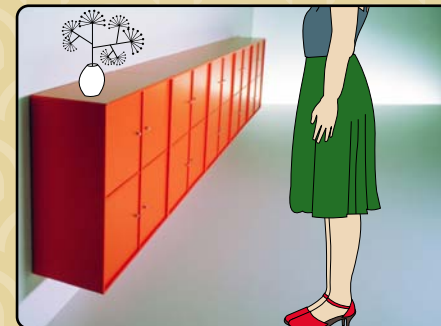


Selbst die physische Präsenz am Arbeitsplatz ist oft nicht permanent gefragt: die vernetzte Welt macht es möglich, per Intranet und Extranet, teilweise schon kabellos, überall auf persönliche Daten zuzugreifen. Jeder kann sich so die Umgebung suchen, in der er am besten arbeiten kann.

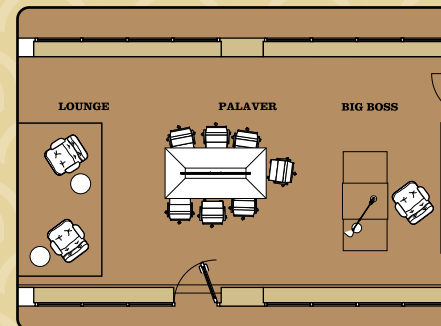
Heute lassen sich vier Grundvarianten der idealen »work sphere« unterscheiden:



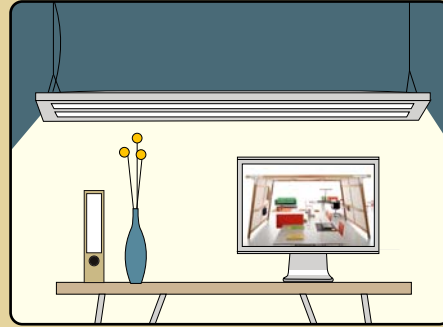
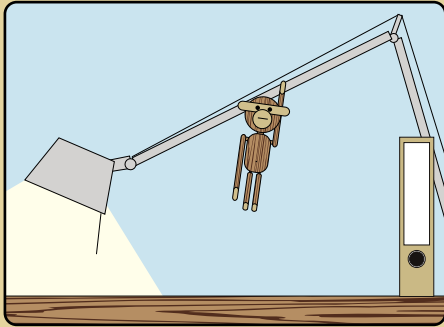
- > das *narrative* Büro transportiert die Marken und Firmenidentität über das Büro-Interieur
- > das *nodale* Büro bringt Firmen und Kunden zum gemeinsamen Wissensaustausch an Knotenpunkten zusammen
- > das *nachbarschaftliche* Büro fördert Kommunikation und orientiert sich am Bild eines Clubs oder einer Stadt
- > das *nomadische* Büro kann überall sein: in der Wohnung oder unterwegs, wie es eine ortsungebundene Arbeitsweise erfordert.



In der Folge geht der Trend zur universellen und flexiblen Einrichtung mit Open-Space Konzepten. So lassen sich auch Kosten sparen: Oft braucht eine intelligent gestaltete Bürolandschaft mit Arbeitsplatzteilung und flexiblen Konferenzzonen nur zwei Drittel der Fläche, die eine konventionelle Einzelbürolösung verbrauchen würde. Wichtige Elemente dabei: höhenverstellbare Tische und Sitze, stehende und sitzende Meeting-Points, verschiebbare Wände und Raumteiler. Der eigene Schreibtisch wird zum Teil abgelöst vom mobilen Container (Caddy), in dem persönliche Unterlagen verwahrt werden.



Wichtig bleibt aber ein Ankerpunkt, die Zuordnung von Mitarbeitern zu einem Bereich, damit Zugehörigkeiten weiterhin erlebbar bleiben. Der Wand werden dabei als Gestaltungselement zentrale Funktionen zugeschrieben: sie bietet nicht nur Platz für Archive und Regale und fungiert als Projektionsfläche und Raumteiler, sondern sie stellt durch die sichtbare Trennung von Funktionszonen auch Individualität und Schutz her.



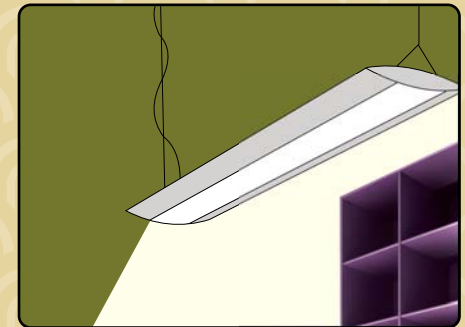
ZWISCHEN HELL UND DUNKEL

Eins wird oft vergessen, dabei ist es überall: das Licht. Ist die Arbeitsplatzbeleuchtung optimal ausgerichtet, wird sie gar nicht mehr wahrgenommen. Richtig so. Denn die Augen sollten nicht durch zu dunkles und helles Licht oder durch zu starke Kontraste zwischen Lichtzonen belastet werden. Dabei ist die Beleuchtungsstärke als Kriterium für den Lichtbedarf längst überholt, heute stehen wahrnehmungsorientierte Faktoren im Vordergrund.

Die optimale Quelle ist natürliches Tageslicht – bei Bedarf durch einen Blendschutz gefiltert. Als Ergänzung sollten Lichtsysteme eingesetzt werden, deren Spektrum dem natürlichen Licht entspricht.

DIE BELEUCHTUNG.

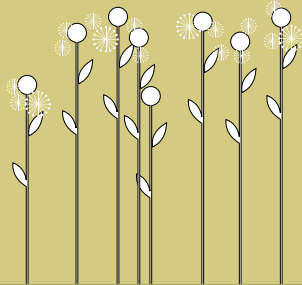
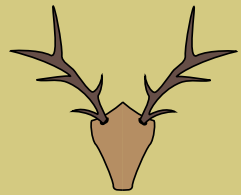
Die Kombination aus direktem und indirektem Licht kann der Arbeitsumgebung verschiedene Funktionen zuweisen und Zonen zwischen Privatheit (arbeitsplatzbezogen) und Öffentlichkeit (raumbezogen) schaffen. Unterschiedliche Lichtzonen geben dem Auge auch die Möglichkeit, umherzuschweifen und zu entspannen. Im Idealfall kann zusätzlich durch verschiedene, zeitlich gesteuerte Lichtfarben sogar der natürliche Tagesverlauf simuliert werden.



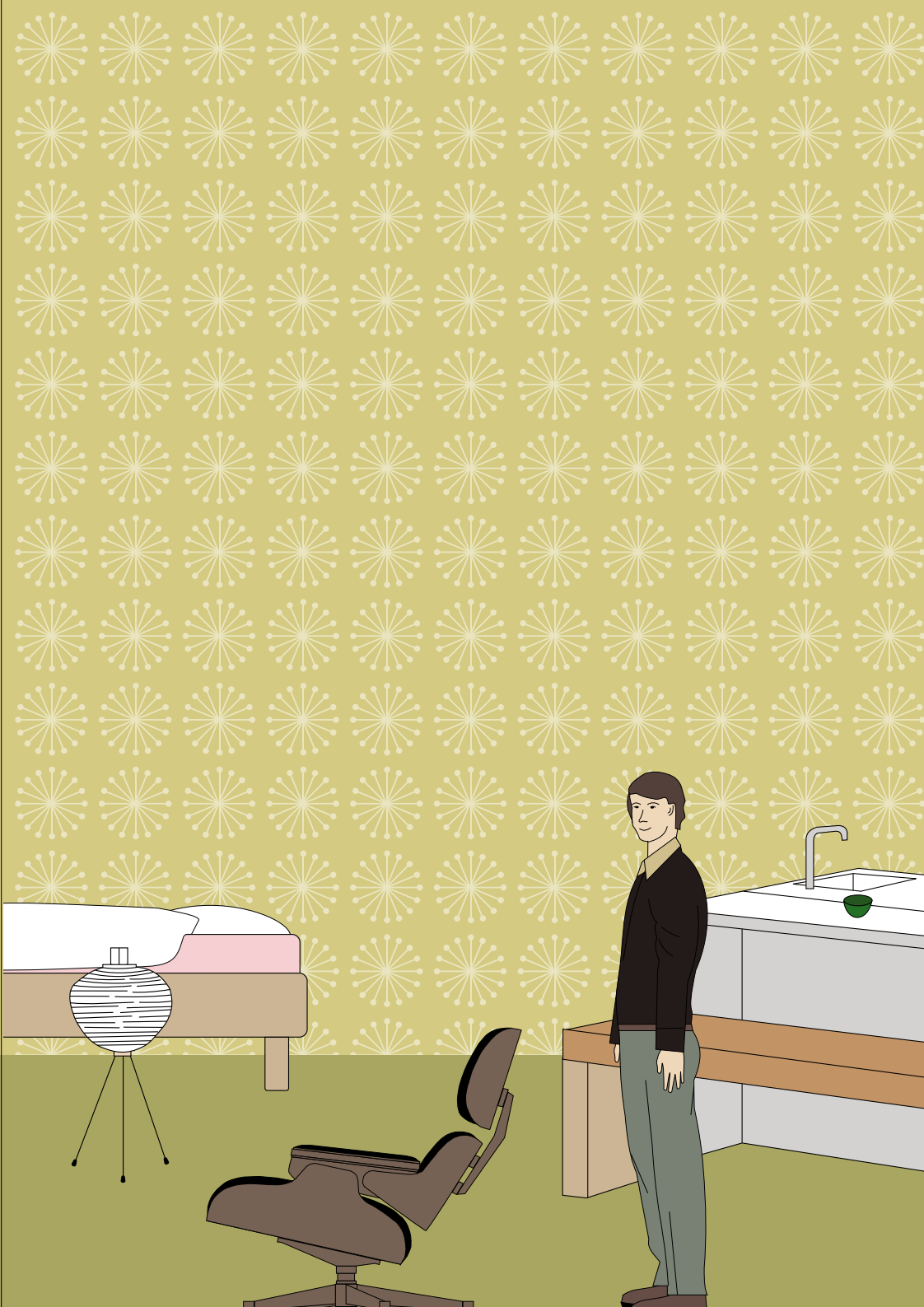
...und endlich nach Hause.

17:30

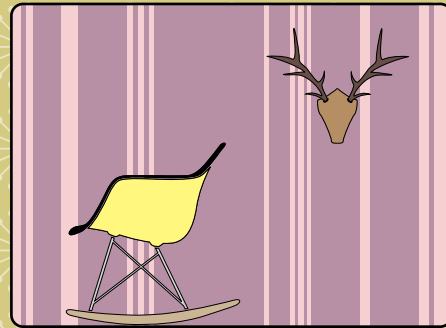
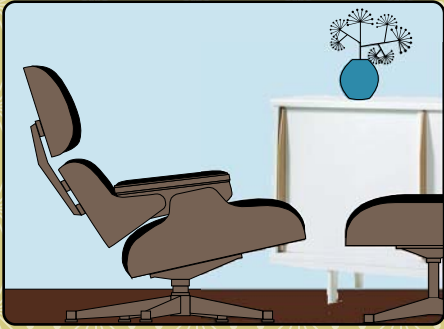
ZUHAUSE.



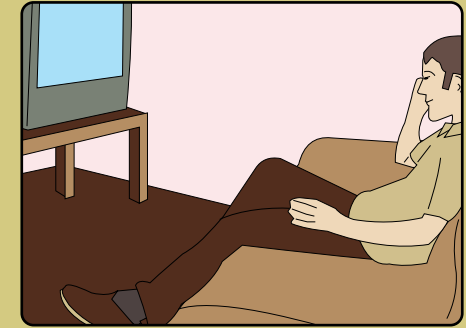
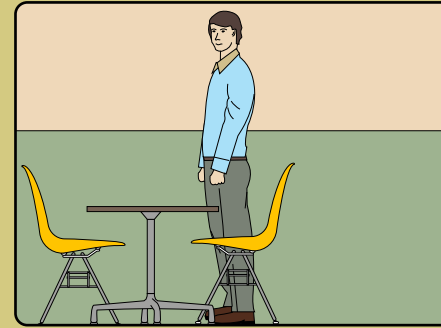
18:00-09:00



IM WOHNZIMMER.



025



ENDLICH ZUHAUSE.

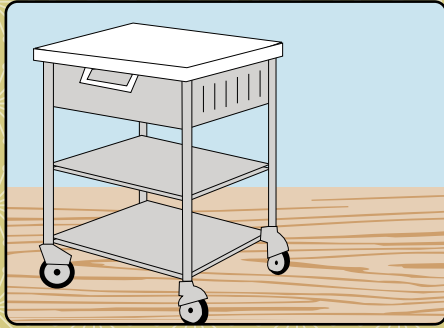
Was für das Büro gilt, gilt auch in der Freizeit und im privaten Bereich: auch hier wird viel gegessen. Möbel, die Ihre Bewegungen mitmachen, helfen, gesund zu bleiben – egal ob in Küche, Arbeits- oder Wohnzimmer.

War der Tag hart, braucht der Körper Entspannung. Beim Lesen, Telefonieren oder Fernsehen unterstützt Sie ein ergonomisches Sofa oder ein Lehnstuhl. Er erlaubt Ihnen, Ihre Position frei zu wählen und fördert durch anatomische Formen die Regeneration Ihres Körpers.

Bei der Einrichtung einer »Wohlfühleck« gelten im Prinzip die gleichen Regeln wie im Büro. Beim Fernsehen sollte man rechtwinklig zum Apparat sitzen, in einer möglichst entspannten und gestützten Haltung ohne Vorschieben des Kopfes. Auch wenn die Rundrückenhaltung bequem anmutet: die Wirbelsäule sollte nur kurzfristig ihre S-Form verlassen, sonst werden die Bandscheibenbelastungen zu gross.

18:00

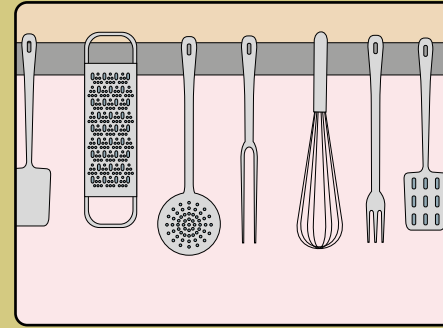
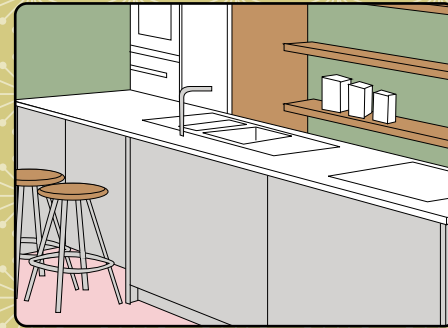
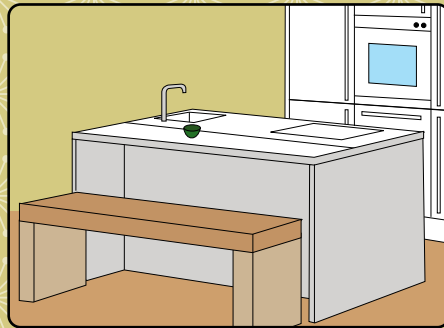
IN DER KÜCHE.



KOCHEN MIT MASS

Kaum entspannt, fängt so mancher gleich wieder an zu arbeiten. Auch wenn's Spaß macht: Küchenarbeit ist Arbeit für den Körper. Generell ist in der Küche eine gerade oder leicht gebeugte Körperhaltung zu bevorzugen, ein Sitzarbeitsplatz ist ideal zur Entlastung zwischendurch. Um beim stehenden Arbeiten die Haltung zu variieren und damit Beine und Rücken zu entlasten, gibt es Stehsitze oder Stehhilfen. Bei anstrengenden Arbeiten wie dem Teigkneten sollten die Arme leicht nach unten abgewinkelt, bei feinmotorischen Tätigkeiten stärker angewinkelt sein.

Von zentraler Bedeutung bei der Küchenplanung ist die individuelle Arbeitshöhe. Deutsche Küchennormen schreiben 84 cm vor – gerade für größere Menschen oft viel zu niedrig. Für diese ist eine Höhe von bis zu 96 cm viel bequemer und rüchenschonender. Die Frage, ob man nach Tätigkeit variierende (niedriger Herd, hohe Spüle) oder einheitliche Höhen bevorzugen sollte, lässt sich dabei ergonomisch nicht eindeutig beantworten, hier sind persönliche Vorlieben gefragt.



Küchenplanung ist oft Maßarbeit. Bei einer durchschnittlichen Küchengröße von 11 qm verdienen effiziente Einrichtung und Strukturierung der einzelnen Arbeitszonen besonderes Augenmerk. Wer viele frische Zutaten verarbeitet, wird besonderen Wert auf Größe und Ausstattung des Vorbereitungsplatzes legen. Alles das, was man für's »Schnibbeln« braucht, sollte hier gut erreichbar sein.

Um den Herd ist ein weiterer Greifraum, in dem alle Kochutensilien untergebracht werden: Töpfe und Pfannen, Kochkellen und Pfannenheber. Wer genug Platz hat für nebeneinander positionierte Kochzonen, vermeidet das Hantieren über dampfenden Töpfen und spritzenden Pfannen. Das Bewegen schweren Kochgeschirrs wird erleichtert durch ein flächenbündig eingebautes Glaskeramik-Kochfeld.

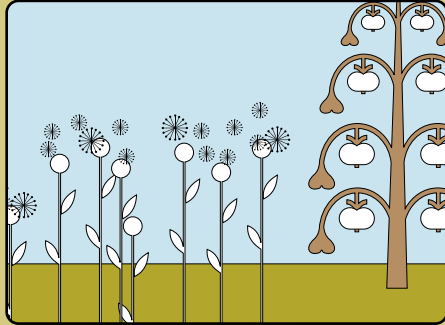
Für den Rest der Geräte steht die Wahl zwischen geschlossenen Hochschränken und offenen Regalen an: Wer viel und gern kocht, wird Zutaten, Küchenwerkzeuge und Geschirr im Zugriff haben und nicht ständig Türen öffnen und schließen wollen. Alles was nicht ständig gebraucht wird, kann in Schränken untergebracht werden. Optimal ist somit ein ausgewogenes System aus Schränken, Regalen, Aufhängevorrichtungen, Ablagen und Schubfächern.

Wer häufig den Backofen benutzt, wird den Vorteil spüren, den ein in Greifhöhe eingebautes Gerät mit sich bringt. Die Höhe hilft nicht nur beim Hinein- oder Herausheben, sondern auch beim Überprüfen des Garprozesses. Auch ein Mikrowellengerät sollte ebenfalls in Sichthöhe eingebaut sein. Das am meisten geöffnete Haushaltsgerät ist jedoch die Geschirrspülmaschine: Hier gibt es heute ebenfalls Modelle, die sich in erhöhter Position unterbringen lassen und so das Be- und Entladen erleichtern.

Weitere Verbesserungen sind durch die Tiefe der Arbeitsplatte zu erzielen: Tiefenmaße bis zu 70 cm bieten die Möglichkeit, Geräte an der Wand zu positionieren, ohne dass sie störend in den Arbeitsbereich ragen. Darüber hinaus erhöht sich der Freiraum des Kopfes im Bereich der Oberschränke.

Ganz wesentlich ist schließlich das richtige Licht: Eine allgemeine Raumbeleuchtung reicht nicht aus, um einer raschen Ermüdung der Augen vorzubeugen, ist eine spezielle Arbeitsplatzbeleuchtung unerlässlich. Sie sollte blendfrei sein und den Arbeitsplatz gleichmäßig ausleuchten. Und sie sollte so konstruiert sein, dass nicht die eigenen Hände den Arbeitsbereich beschatten.

Na dann: Guten Appetit!



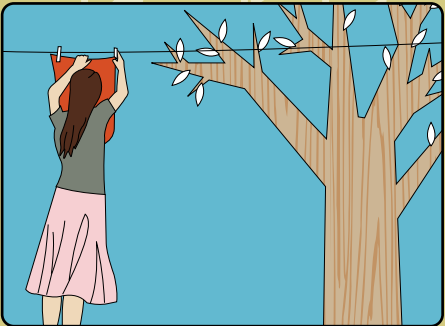
IM GARTEN.

Endlich an der frischen Luft. Aber auch Gartenaktivität kann Arbeit sein.

Viele der Bewegungen bei der Gartenarbeit sind Wiederholungsbewegungen und beanspruchen immer wieder die selben Muskelpartien.

Fehlhaltungen nicht nur des gesamten Körpers, sondern auch z.B. der Arme oder Hände verursachen auf die Dauer sehr häufig Schmerzen. Tests zeigen, dass die Griffstärke bedingt durch falsches Einknicken der Gelenke um bis zu 25% abnimmt. Dadurch vergeuden Sie nicht nur Kraft, sondern belasten Ihre Gelenke über Gebühr. Die maximale Kraftübertragung haben Sie bei gestreckten Gelenken. Viele Schneidvorgänge im Garten erfordern dennoch ein Einknicken der Gelenke. Um so wichtiger sind hier ergonomisch geformte und leichtgängige Schneidgeräte

Und schwere Gegenständen immer mit geradem Rücken und aus der Hocke heben, damit die Kraft aus den Beinen und nicht aus dem Rücken kommt.



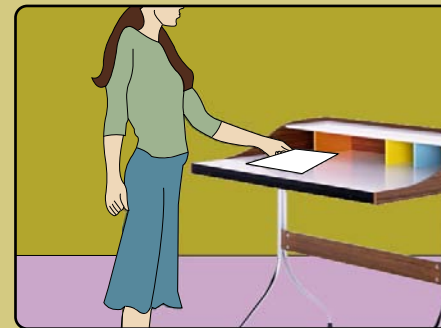
028

SPORT UND GYMNASTIK FÜR ZWISCHENDURCH.

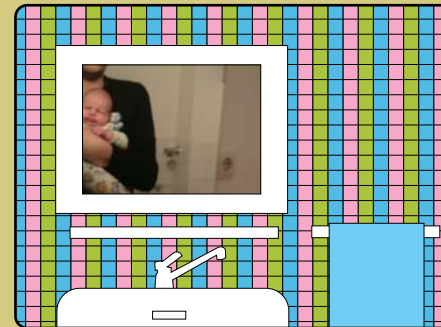
Wenn man den ganzen Tag gesessen hat, ist die Atmung und Verdauung geschwächt. Daher ist Ausgleichssport ganz wesentlich. Eine halbe Stunde zweimal die Woche reicht schon. Radfahren, Schwimmen, Laufen ...

DIE ARBEIT GEHT WEITER

Auch zu Hause sind viele Dinge am Schreibtisch zu erledigen. So hat fast jeder daheim einen Zweitarbeitsplatz. Generell gelten aus ergonomischer Sicht für den Heimarbeitsplatz natürlich ähnliche Empfehlungen wie für den normalen Büroplatz.



Egal ob im Wohn- oder im extra Arbeitszimmer: Zu Hause bietet es sich an, den Arbeitsplatz mit Blick ins nach draußen, womöglich ins Grüne zu positionieren. So können die Augen durch den Wechsel zwischen Fern und Nah besonders gut entspannt werden. Wichtig ist auch, dass ein Computerbildschirm immer senkrecht zum Nutzer steht, so dass keine unnatürlich verdrehten Haltungen eingenommen werden müssen.

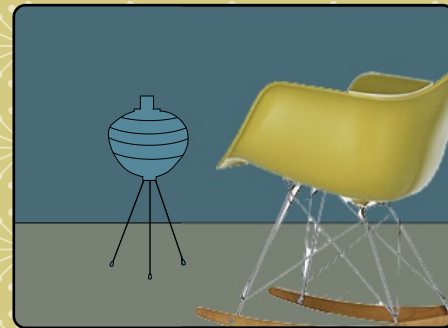
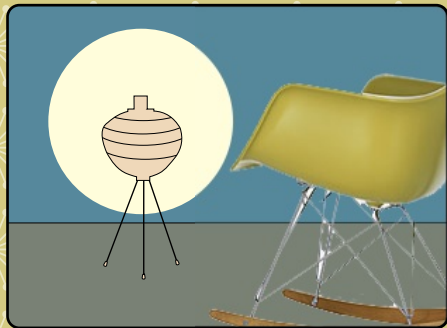
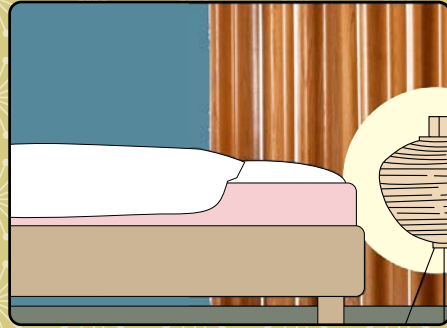


IM BAD.

Auch hier gilt: Flexibilität und Individualität. Ein etwas höher angebrachtes Waschbecken ist angenehmer, je nach eigener Größe. Oder ein höhenverstellbares, das sich den unterschiedlichen Größen in der Familie anpasst.

Und die Unterlagen in der Dusche oder vor dem Waschbecken sollten immer eine gummierte und rutschfeste Unterseite besitzen.

DAS BETT.



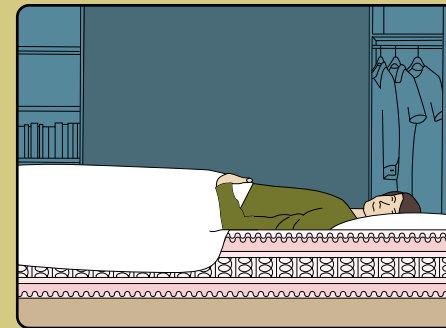
LICHT AUS.

Nachts regeneriert der Mensch. Wir erholen uns physisch und psychisch. Ob wir gut oder schlecht schlafen – das hängt nicht zuletzt vom richtigen Bett ab.

Wer gesund schlafen möchte, sollte als erstes möglichst alle elektrischen Geräte aus dem Schlafzimmer entfernen oder zumindest völlig ausschalten, damit kein Elektrosmog den Schlaf stören kann. Auch andere metallische Gegenstände wie Stahlfederkerne von Matratzen können durch Interferenzen den Schlaf stören.

Eine gute Bettkonstruktion stützt im Schlaf den ganzen Körper, besonders Kreuz und Taille. Sie sollte aber auch dort nachgeben, wo sie besonders stark belastet wird, also an Schultern, Hüfte und Becken. Ziel ist es, die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Lage zu halten. Gerade die tagsüber stark beanspruchten Bandscheiben können sich so durch die Entlastung im Liegen wieder mit nährstoffreicher Flüssigkeit voll saugen. Ihr Volumen vergrößert sich über Nacht, so dass wir am Morgen ca. 2 bis 3 cm größer sind als am Abend vorher.

In modernen Lattenrosten sind dafür die Leisten in beweglichen Trägerelementen aufgehängt und vielfältig verstellbar. Daneben gibt es Roste mit automatischer Schulterabsenkung oder Härteregulierung. Denn wie hart das Bett sein sollte, das muss jeder für sich entscheiden.



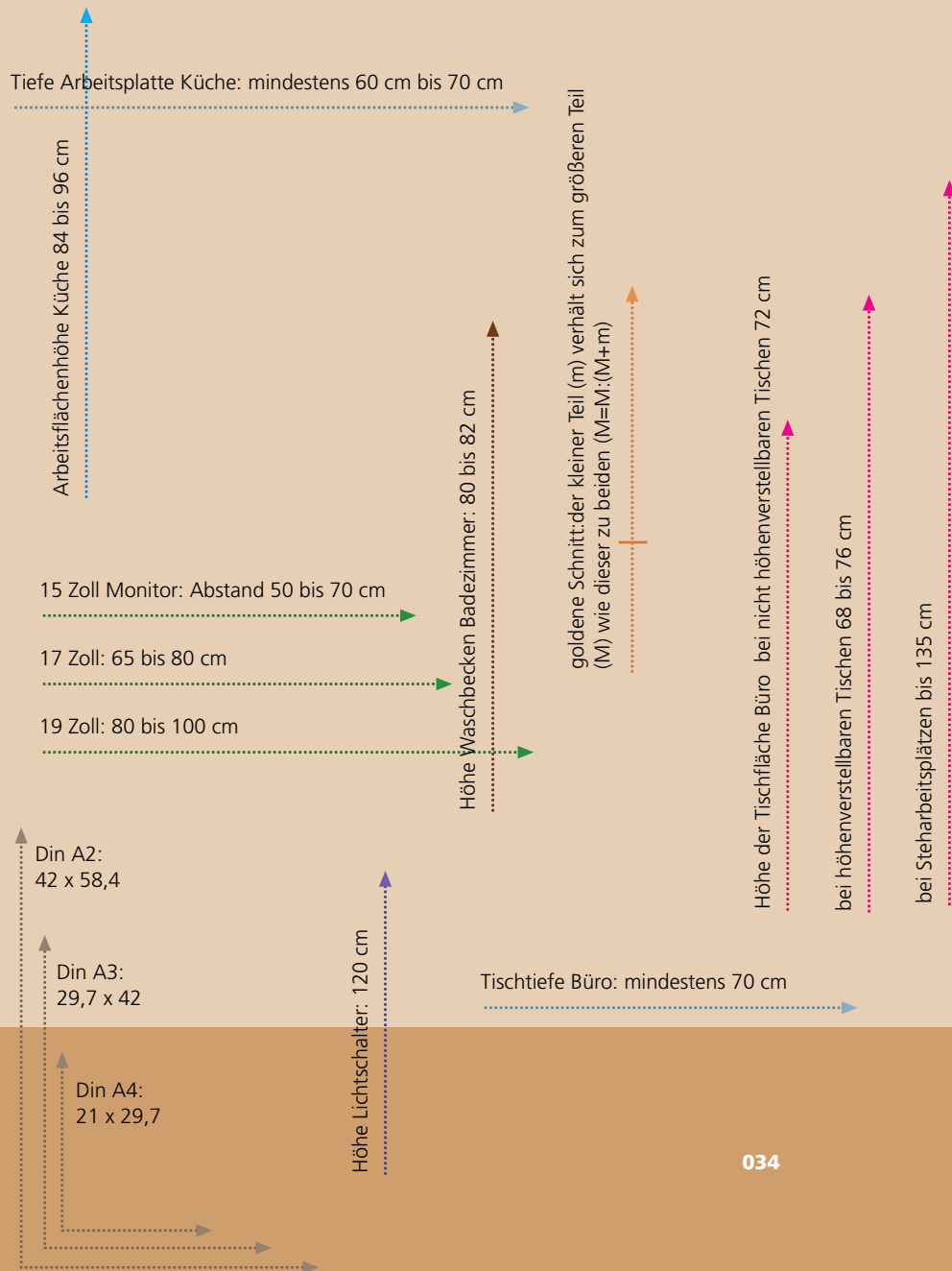
Während der Nacht gibt der Körper Feuchtigkeit an seine Umgebung ab. Gute Materialien wie naturbelassene Schafschurwolle nehmen diese auf und leiten sie weiter. Betten sollten deshalb so konstruiert sein, dass die Feuchtigkeit gut durch Luftzirkulation abgeführt werden kann. Dies ist vor allem Aufgabe der Matratze: Die Bettauflage unterscheidet man nach den Innenmaterialien nach Stahlfeder- und Schaumstoffmatratzen und Matratzen aus Naturmaterialien wie Latex, Baumwolle, Schurwolle oder Ross-haar. Letztere, natürliche Materialien sind besonders empfehlenswert im Hinblick auf den Temperatur und Feuchtigkeitshaushalt.

Und eins sollte sowieso klar sein: Licht aus. Je dunkler, desto besser schläft der Mensch.

Und wenn Sie dann erholsam geschlafen haben...

... bleibt uns nichts anderes, als Ihnen auch einen weiteren strahlenden und gesunden Tag zu wünschen.

ZAHLEN AUF EINEN BLICK



TIPPS UND LINKS.

DIE LITERATUR.

Wissenschaftliche Ergonomie-Infos vom Lehrstuhl für Ergonomie an der TU München

Otl Aicher: Die Küche zum Kochen. Das Ende einer Architekturdoktrin. Callwey

Ralf Neuhaus: Büroarbeit planen und gestalten. Wirtschaftsverlag Bachem

Hans-Dieter Kempf: Jetzt sitzen Sie richtig. Rowohlt Tb.

Verwaltungs-Berufsgenossenschaft: Bildschirm- und Büroarbeitsplätze. Leitfaden für die Gestaltung. Schriftenreihe Prävention. VBG

Grandjean, Etienne: Physiologische Arbeitsgestaltung. Leitfaden der Ergonomie. Landsberg: ecomed

Interstuhl: Über den Stuhl hinaus oder Früher sagte man dazu Ergonomie. Edition Interstuhl. Interstuhl GmbH & Co KG

Schmidtke, Heinz: Ergonomie. 3. Auflage. Hanser

Burandt, Ulrich: Ergonomie für Design und Entwicklung. Verlag Dr. Otto Schmidt KG

Heidinger, Florian; Jaspert, Bodo: Gesundheitsförderung im Büro. Ergonomie Institut München / Vitra Design

Peters, Th.: Büropraxis – Besser arbeiten, mehr leisten, gesund bleiben. Ludwigshafen: Kiehl

Bundesamt für Wehrtechnik und Beschaffung: Handbuch der Ergonomie, Bd.3

Schoberth, H.: Ergonomie des Sitzens. Berlin-Heidelberg, Springer

Kempf, H.D.: Jetzt sitzen Sie richtig – Die Rückenschule gegen Schmerzen und Verspannungen. Reinbek / Hamburg: Rowohlt

DAS NETZ:

www.vitra.de

www.montana.dk

www.belux.com

www.hp.com/ergo

www.ergonetz.de

www.ergonomie-katalog.de

www.ergo-online.de

www.interstuhl.de

Impressum:

Herausgeber und Konzept: Kurt Neuefeind, POPO Bremen und die Creativen Inneneinrichter

Texte: Marko Thorhauer, Berlin

Grafik und Illustrationen: Simone Kattert, Berlin