

# Wechsel zwischen Stehen und Sitzen

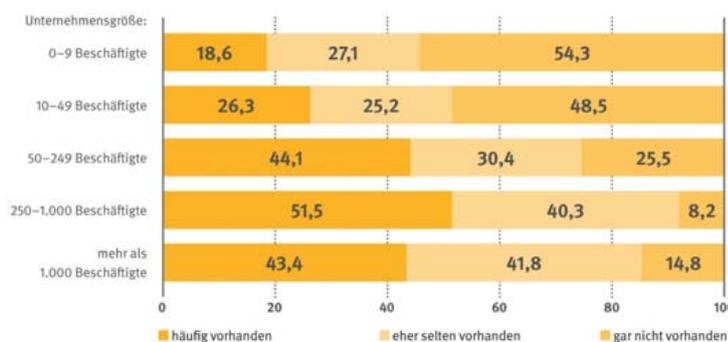
Rund ein Drittel der Unternehmen in Deutschland stellen ihren Beschäftigten bereits höhenverstellbare Tische bei der Arbeit zur Verfügung. Das geht aus einer Umfrage für die Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ hervor. Höhenverstellbare Tische erlauben es, bei der Arbeit am Computer oder bei handwerklichen Tätigkeiten zwischen Sitzen und Stehen zu wechseln. Präventionsexperten zufolge hilft dieser Wechsel, Rückenbeschwerden vorzubeugen. Das lohnt sich für Arbeitgeber: Im Vergleich zu den eingesparten Krankheitskosten sind die Mehraufwendungen für höhenverstellbare Tische gering.

Rückenschmerzen und Kopfschmerzen sind häufige Beschwerden, die von Menschen genannt werden, die eine sitzende Tätigkeit ausüben. „Fachleute raten deshalb schon seit Jahren dazu, mehrfach am Tag zwischen stehender und sitzender Tätigkeit zu wechseln“, sagt Ralf Schick, Präventionsexperte bei der BGHW. Dieser Wechsel ermöglicht es, verschiedene Muskelgruppen zu aktivieren und zu entlasten – was wiederum dabei hilft, Verspannungen und Rückenbeschwerden vorzubeugen.

Die Voraussetzung dafür ist allerdings ein höhenverstellbarer Arbeits- oder Bürotisch. Diese Anschaffung scheuen viele Arbeitgeber jedoch mit Blick auf die Kosten. Mit dieser falschen Sparsamkeit erwiesen sich die Unternehmen jedoch einen Bärendienst, urteilen Fachleute. Zum einen sei der Kostenunterschied zwischen Bürotischen mit fester und mit verstellbarer Tischplatte in den vergangenen Jahren stark geschrumpft. Zum anderen rechne sich die Investition bereits ab dem ersten vermiedenen Krankheitstag eines Beschäftigten. Viele Unternehmen sind daher dazu übergegangen, bei Neuanschaffungen gleich das höhenverstellbare Modell zu kaufen

## Höhenverstellbare Tische bei der Arbeit

So weit sind höhenverstellbare Tische in Unternehmen verbreitet



Angaben in Prozent

An der Umfrage nahmen 1.491 Unternehmer teil

Quelle: www.deinruecken.de



und nicht erst darauf zu warten, dass bei Beschäftigten Beschwerden auftreten.

Im Auftrag der Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ hat das Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG) Unternehmer zur Ausstattung ihrer Betriebe mit ergonomischen Arbeitsmitteln befragt. Auf die Frage, ob in ihrem Betrieb höhenverstellbare Tische vorhanden seien antworteten 32 Prozent, dies treffe über-

wiegend zu. 31 Prozent sagten, höhenverstellbare Tische seien eher selten vorhanden. 37 Prozent der Unternehmer gab an, dass keine höhenverstellbaren Tische in ihrem Betrieb vorhanden sind.

An der Befragung nahmen rund 1.500 Unternehmer verschiedenster Branchen sowie aller Unternehmensgrößen teil. Sie repräsentieren einen breiten Querschnitt der bei Berufsgenossenschaften und Unfallkassen versicherten Unternehmen.

## Heben und Tragen, Tipp 2

Sie sollten grundsätzlich keine schweren Lasten heben und tragen, die nicht auch unter Zuhilfenahme eines geeigneten Hilfsmittels bewegt werden können. Lasten wie beispielsweise Getränkeboxen können, auch auf Treppen mit einem Treppensteiger, besser transportiert werden. Dadurch entlasten Sie den Rücken enorm.

