



Industrieverband  
Büro und Arbeitswelt e. V. (IBA)  
Bierstadter Straße 39  
65189 Wiesbaden  
Telefon 0611 1736-0  
Telefax 0611 1736-20  
www.iba.online  
info@iba.online  
Vorsitzender: Hendrik Hund  
Geschäftsführer: Thomas Jünger

## **Auch im Büro mobil und fit bleiben**

### **Tipps zum Tag der Rückengesundheit am 15. März**

***Industrieverband Büro und Arbeitswelt gibt Tipps für den Büroalltag / Fitnessübungen für den Arbeitsplatz / Optimale Arbeitsplatzgestaltung / Smarte Gadgets für regelmäßige Bewegung***

**Wiesbaden, 9. März** – „Rückenfit an der frischen Luft“ – so lautet das Motto am „Tag der Rückengesundheit“ kommenden Donnerstag, 15. März. Unter der Schirmherrschaft des Bundesverbandes Deutscher Rückenschulen gibt der Tag auch Büromitarbeitern Impulse, wie der Rücken trotz überwiegend sitzender Tätigkeit gesund bleibt.

Passend dazu gibt der Industrieverband Büro- und Arbeitswelt e.V. (IBA) jetzt allen Arbeitnehmern mit Bürotätigkeiten hilfreiche Tipps mit auf den Weg, durch die sich ein Stück Wellness für den Rücken in den Berufsalltag integrieren lässt. Zu den wichtigsten Voraussetzungen – so der IBA – zählen eine optimale Einrichtung des Arbeitsplatzes, individuell verstellbare Büromöbel bzw. Steh-/Sitzkombinationen sowie Ausgleich durch Bewegung – idealerweise an der frischen Luft.

Wie wichtig das Thema ist, belegen Studien: Im Durchschnitt verbringen Beschäftigte in ihrem Berufsleben rund 80.000 Stunden sitzend im Büro. Jeder fünfte krankheitsbedingte Fehltag geht auf das Konto von Rückenschmerzen, Hexenschuss oder Bandscheibenvorfall. Und das oftmals nicht, weil der Rücken überlastet wird, sondern unterfordert ist. Experten

empfehlen daher ausreichend Bewegung, Lockerungsübungen am offenen Fenster, kurze Pausen zum Durchatmen und ergonomische Arbeitsbedingungen.

### **Bewegung gezielt einsetzen**

Die Faustregel für Bewegung bei der Büroarbeit lautet, den Bürotag zu

- 60 Prozent im Sitzen,
- 30 Prozent im Stehen und
- 10 Prozent im Gehen

zu absolvieren.

Die Experten des IBA empfehlen, sich beispielsweise beim Telefonieren oder dem Sortieren von Unterlagen hinzustellen und zu Kollegen hinzugehen, anstatt sie anzurufen. Um kreative Lösungsmodelle zu erarbeiten, könne auch ein kurzer Spaziergang den Rücken entlasten und die Gedanken beflügeln. Und wenn es Kommunikationszonen im Bürogebäude gibt, sollte man sich für kurze Besprechungen mit den Kollegen dort treffen und auf diese Weise ebenfalls in Bewegung kommen.

### **Fit an der frischen Luft mit Gymnastik**

Darüber hinaus raten die Experten zu Gymnastik, ob am Platz oder an der „frischen Luft“, die man im nahenden Frühjahr auch durch das geöffnete Bürofenster hineinlassen kann. So gibt es zahlreiche Übungen, die sich auf und neben dem Bürostuhl machen lassen. Da lässt sich der Stuhl schnell in ein Fitnessgerät umwandeln. Tipps zur Mobilisierung von Schulter und Rücken sowie zur Stärkung der Muskulatur gibt der IBA

hier: <https://iba.online/arbeitsplatz-buero/gesundheit/buero-gymnastik/>

### **Falscher Haltung vorbeugen**

Schon mit wenigen Handgriffen lässt sich der Alltag am eigenen Büroarbeitsplatz gesünder gestalten. Es gilt darauf zu achten dass

- der Monitor mindestens eine Armlänge entfernt ist,
- der Kopf sich beim Blick auf den PC leicht nach unten neigt,
- Tastatur und Maus auf gleicher Höhe wie Ellenbogen liegen,
- Handauflagen vorhanden sind
- ergonomische Stühle und Sitzkissen angeschafft werden.

Detaillierte Infos dazu gibt es unter <https://iba.online/arbeitsplatz-buero/gesundheit/>.

### **Jeder fünfte Arbeitnehmer hat keinen bequemen Bürostuhl**

Mitarbeiter legen einen hohen Wert auf den richtigen Bürostuhl. Eine Studie des IBA aus dem Jahr 2017 zum Thema „Wohlbefinden am Arbeitsplatz“ zeigte: Nahezu alle Befragten (98 Prozent) gaben an, dass ihnen ein angenehmer Stuhl für einen entspannten Arbeitstag wichtig sei. Und doch liegen Wunsch und Wirklichkeit weit auseinander: Jeder fünfte Arbeitnehmer machte die Angabe, keinen bequemen Bürostuhl zu haben. „Wir brauchen Bürostühle, auf denen es uns der Rücken nicht krumm nimmt, wenn wir sitzen“, sagt Thomas Jünger, Geschäftsführer des IBA.

### **Der optimale Bürostuhl**

Der Bürostuhl sollte auf die eigene Körpergröße angepasst werden. Laut IBA lässt ein guter Bürostuhl zudem wechselnde Sitzpositionen zu und unterstützt den Körper in jeder Position. Eine ergonomisch gestaltete Sitzgelegenheit hat nach Einschätzung der IBA-Experten eine ausreichend hohe Rückenlehne und eine Lumbalstütze, auch Lordosenstütze genannt. Diese gebe dem unteren Rücken Halt, wodurch sich ein Rundrücken vermeiden lässt.

Für eine optimale Arbeitsumgebung kommt es aber nicht nur auf den richtigen Stuhl, sondern auch auf die Anordnung des Arbeitsplatzes an:

- Erster Schritt ist die richtige Aufstellung. Hier gilt es vor allem, die Sehbedingungen zu optimieren. Denn beim Arbeiten am Bildschirm darf es nicht zu Blendungen durch Beleuchtung oder Tageslicht kommen.
- Im zweiten Schritt folgt die Einstellung des Bürostuhls bei Sitzhöhe, Rückenlehne, Sitztiefe und Sitzneigung sowie Armlehne und ggf. Nackenstütze. Bei Bürostühlen mit Synchronmechanik den Gegendruck auf das Körpergewicht einstellen.
- Im dritten Schritt geht es um die Einstellung des Arbeitstisches und des Bildschirms, d.h. sowohl die Höhe des Arbeitstisches, die Platzierung der Tastatur als auch Höhe und Neigung des Monitors sollte optimal auf die eigene Sitzposition abgestimmt werden.
- Denken sollte man zudem an eine ausreichende Abschirmung des Arbeitsplatzes. Denn auch Lärm kann Ursache für Verspannungen im Rückenbereich sein.

Tipps zur Büromöblierung gibt es unter <https://iba.online/raeume-gestalten/moebel/>. Detaillierte Hinweise zur optimalen Einstellung: <https://iba.online/arbeitsplatz-buero/gesundheit/arbeitsplatzgestaltung/>

### **Smarte Gadgets für ergonomisches Sitzen**

Wer nicht regelmäßig daran denkt, aufzustehen, für den hat der IBA noch einen Extra-Tipp parat: Sensoren an den Schreibtischen oder am Bürostuhl. So haben beispielsweise ein Bürostuhlhersteller und ein Anbieter von Fitnessstrackern kürzlich gemeinsam einen Sitzsensor für aktives Sitzen im Büro entwickelt. Er erinnert mit einem Vibrationsalarm daran, wann es wieder Zeit für eine kurze Fitnessübung wird. Außerdem sendet er Bewegungsdaten der sitzenden Person an den PC oder eine Smartwatch. Hierüber wird die sitzende Person regelmäßig zum Hal-  
tungswechsel und zur Bewegung aufgefordert. Der Nutzer kann die Daten speichern und mit seinen anderen Bürotagen vergleichen. Gerade einmal so groß wie eine Münze, wird der Sitzsensor einfach unter die Sitzfläche des Stuhls montiert. Das ist „Rückengesundheit 4.0“ – so der Industrieverband Büro und Arbeitswelt.

### **Weiterführende Links:**

- Schnelle Übungen für Zwischendurch:  
<https://www.iba.online/arbeitsplatz-buero/gesundheit/buero-gymnastik/>
- Tipps für die Arbeitsplatzgestaltung:  
<https://iba.online/arbeitsplatz-buero/gesundheit/arbeitsplatzgestaltung/>  
<https://iba.online/raeume-gestalten/moebel/>
- Expertenwissen rund um den gesunden Rücken:  
<https://iba.online/arbeitsplatz-buero/gesundheit/koerper/>

**Bildmaterial:**



Rücken gesund und fit: Der Bürostuhl sollte bequem und ergonomisch sein. So können Arbeitnehmer ihren Rücken direkt während der Arbeit schonen, wie hier ein Beispiel der Firma Klöver zeigt.



Gesunde Arbeitsatmosphäre: Vielseitiges Mobiliar zum Sitzen und Stehen hilft dem Rücken, fit zu bleiben, wie es hier ein Modell von WINI-roomarts veranschaulicht.



Gesunder Rücken: Mit einem an die eigenen Körpermaße anpassbaren Arbeitsplatz ist schon der erste Schritt für gesundes Arbeiten getan. Bei der Auswahl gibt es viele Modelle mit Sitz-, Lehnen- und Höhenverstellung, wie zum Beispiel bei Dauphin.



Gute Aufteilung: Wer im Büro fit bleiben möchte, kann die Arbeitsräume so gestalten, dass man sich automatisch viel bewegen muss und viel Freiraum hat, wie das Bild des Herstellers Palmberg mit dem Schreibtisch Sinac verdeutlicht.

Kontakt:

Barbara Schwaibold  
Pressesprecherin

Industrieverband Büro und Arbeitswelt e. V.  
Bierstadter Straße 39  
65189 Wiesbaden  
+49 (0)611 1736-25  
[presse@iba.online](mailto:presse@iba.online)

[www.iba.online](http://www.iba.online)  
[www.mynewsdesk.de/de/iba-germany](http://www.mynewsdesk.de/de/iba-germany)