



SITZEN

Horst Schlämmer hat's und Millionen Büromenschen hierzulande mit ihm: Rücken. Ein guter Bürostuhl wirkt da schon mal Wunder. Doch ergonomische Raffinesse allein hilft nicht. Auf die richtige Einstellung kommt's an....

NEWS

■ **Schade: Gesundheitspolitik spielt im Wahlkampf keine große Rolle.** Zu Unrecht. Denn dringend nötige Reformen stehen im Stau. Die schwarzen Zahlen der gesetzlichen Krankenkassen könnten schon bald wieder ins Rote wechseln. Wo es besonders hakt, zeigt die AOK online. Die Website „Gesunde Wahl“ liefert aussagekräftige Infos, Zahlen und Fakten zu Ärzten, Krankenhäusern, Pflege, Arzneimitteln oder Krankenversicherung.

■ **Arztsuche mit Smartphone**
Neue App macht's möglich

SEITE 3

■ **Jüngere konsequenter**
Umfrage der AOK-Bayern zu Organspendebereitschaft

SEITE 4

90 - 90 - 90: Dann klappt's auch mit dem Sitzen

Richtig sitzen im Büro. Tausend Mal gehört. Und trotzdem klagen Millionen Büromenschen über Verspannungen und Rückenschmerzen.

40 Prozent der Erwerbstätigen in Deutschland arbeiten im Büro. Das sind 17 Millionen Menschen. Und dort sitzen sie die meiste Zeit. Dass da kein Klappstuhl reicht, haben die meisten Unternehmen längst verstanden. Vielerorts positionieren Fachkräfte für Arbeitssicherheit oder Betriebsärzte die Büroeinrichtung ergonomisch optimal.

Für die Anschaffung guter Bürostühle gibt es ein paar wesentliche Kriterien:

- Das GS-Zeichen für „geprüfte Sicherheit“ belegt, dass der Stuhl den Kriterien des Produktsicherheitsgesetzes entspricht.
- Der Stuhl sollte ergonomisch gestaltet sein. Das heißt, er unterstützt die natürliche Haltung in allen Sitzpositionen, ist individuell anpassbar und fördert die Bewegung.
- Der Stuhl muss sich kippen und rollen lassen; Armlehnen entlasten Schultern und Nacken.
- Der Stuhl sollte mit einer Benutzerinformation ausgestattet sein. Tipp: Bei vielen Stühlen steckt die Info unter der Sitzfläche.

Doch was nützt der beste Bürostuhl, wenn er falsch eingestellt ist. Für die richtige Positionierung gibt es das Faustregel-Maß 90-90-90: Zwischen Hüfte und Oberschenkel, im Kniegelenk und im Fußgelenk sollte der Winkel mindestens 90 Grad betragen.

Experten raten, bei der individuellen Anpassung geschulte Kräfte hinzuziehen. „Denn statische Sitz- und Zwangshaltungen können zu Verspannungen der Muskulatur im Schulter-Nackebereich, aber auch in der Schulter- und Rückenmuskulatur führen“, weiß Dr. Rolf Ellegast vom Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IFA). „Das kann Konzentrationsmangel, Nervosität und Ermüdung verstärken.“

Der Markt ist riesig. Doch nicht immer ist der technisch raffinierteste Bürostuhl auch die beste Wahl. Das



IFA hat „besondere Bürostühle“ getestet. Die Messwerte legten nahe, „dass die Bewegungen des Stuhls keinen signifikanten Einfluss auf die muskulären Aktivitäten und die Körperdynamik haben“. Will heißen: Auch der beste Bürostuhl kann Bürogymnastik und Bewegung zwischendurch nicht ersetzen. Es ist eben alles eine Frage der Einstellung.



HIER GIBT'S DIE TIPPS

Immer noch sind Muskel- und Skeletterkrankungen Ursache Nr. 1 für Fehltag. „Ich hab' Rücken“ geht zurück auf zu langes Sitzen oder Stehen, auf (falsches) Heben und Tragen von Lasten. Hinzu kommen Bewegungsmangel in der Freizeit, Übergewicht oder Stress. Was jeder einzelne tun kann, wo der Arbeitgeber gefragt ist und wie sich Unternehmen Expertenrat ins Haus holen können, steht im AOK-Portal für betriebliche Gesundheitsförderung (BGF). Dazu gibt's jede Menge Tipps für mehr Gesundheit im Büro, an der Werkbank oder im Pflegedienst.

Freitag, 13., macht die Straßen sicherer

Diese „Original“-Ausgabe kommt am 13. September, einem Freitag! Ein Unglücksdatum? Rein statistisch ist es eher umgekehrt. Der ADAC hat's untersucht: Im Schnitt kracht es hierzulande 894 mal an Freitagen mit 13. Durchschnittlich 975 Unfälle passieren dagegen an anderen Tagen. Auch die Zahlen einer großen Autoversicherung widerlegen den Aberglauben. Rein statistisch. Denn dass der mythische Freitag für Autofahrer eher ein Glückstag ist, könnte natürlich auch daran liegen, dass viele Menschen dann besonders vorsichtig fahren....

MOBIL BEWERTEN

Die neue **AOK-Arztapp** erleichtert es jetzt auch mobil, geeignete Haus- und Fachärzte zu finden. Die App bietet zudem einen Vorsorgemanager und eine Checkliste für Selbstzahlerleistungen in der Arztpraxis. Nach einer Registrierung können Nutzer ihre Ärzte bewerten. Die Ergebnisse fließen in den Arztnavigator ein, den die AOK gemeinsam mit der „Weissen Liste“ und Verbraucherschutzverbänden betreibt. Die AOK-Arztapp gibt es für Smartphones mit den Betriebssystemen Android und iOS.



10-Punkte-Plan gegen psychische Belastung

Gewerkschaften und Arbeitgeber gehen gemeinsam gegen psychische Belastungen am Arbeitsplatz vor.

Es ist nur eine Erklärung. Aber sie beschreibt erstmals ein gemeinsames Grundverständnis zum Umgang mit psychischen Erkrankungen in der Arbeitswelt. DGB, Arbeitgeberverbände und das Bundesarbeitsministerium haben sich trotz unterschiedlicher Auffassungen in Einzelfragen verständigt, psychische Belastungen verstärkt in den Arbeits- und Gesundheitsschutz einzubeziehen. Die Sozialpartner wollen in den Selbstverwaltungsgremien dafür sorgen, dass Kranken- und Rentenversicherung bei Betreuung und Versorgung psychisch Erkrankter besser kooperieren. Und das Arbeitsministerium will den Schutz der Gesundheit vor arbeitsbedingter psychischer Belastung zum Aufgabenschwerpunkt machen und das Thema besser erforschen.

Das 10-Punkte-Papier listet konkrete Arbeitsmerkmale auf, die die psychische Gesundheit der Beschäftigten positiv wie negativ beeinflussen können, nennt Prinzipien und Methoden einer erfolgreichen Arbeitsgestaltung und Prävention sowie einer erfolgreichen Wiedereingliederung erkrankter Beschäftigter ins Berufsleben.



DIE TUT NIX!?

Arbeitgeber brauchen sich nicht am „Büro-Training“ von Hunden beteiligen. Das hat das Arbeitsgericht Düsseldorf klargestellt und der Beschäftigten einer Werbeagentur verboten, weiter mit Hündin Kaya ins Büro zu kommen. Während „Frauchen“ die Friedfertigkeit ihrer Hündin betonte, beschrieben Kollegen und Geschäftsführer den ausgeprägten Hang des Tieres zur „Revierverteidigung“. Das störe Arbeitsabläufe und Betriebsfrieden empfindlich. Die Richter urteilten, dass die Fürsorgepflicht es dem Arbeitgeber erlaube, der Klägerin das Mitbringen des Hundes zu untersagen – selbst dann, wenn anderen Mitarbeitern dies erlaubt sei. Für den von der Klägerin gestellten Antrag auf Unterstützung eines Hundetrainings am Arbeitsplatz besteht laut Arbeitsgericht kein Anspruch. Über das Thema „Hund im Büro“ hat Original in Ausgabe 15/13 ausführlich berichtet.



Jüngere besonders konsequent

Viele Menschen sind grundsätzlich bereit, nach ihrem Tod Organe zu spenden. Aber bei den meisten bleibt es bei der guten Absicht.

Nach den Vorfällen an vier von 24 deutschen Lebertransplantationszentren ist die Organspende-Bereitschaft drastisch gesunken. Das betrifft lebensbedrohlich konkret 11.000 Menschen, die hierzulande auf ein Spenderorgan warten. Hinzu kommt, dass weiter viele Menschen trotz positiver Einstellung zur Organspende keinen Spenderausweis haben. Konsequenter sind vor allem Jüngere. Von denen, die einen Ausweis haben, ist nach einer Umfrage der AOK Bayern fast jeder Dritte unter 25 Jahre. Bei den 26- bis 40-Jährigen sind es 23 Prozent. Insgesamt 40 Prozent der Befragten sind zur Organspende bereit. Damit es nicht bei der guten Ab-

sicht bleibt, setzt die AOK auf konsequente Aufklärung. Allein die AOK Bayern hat dieses Jahr schon 3,7 Millionen Organspendeausweise und Infos an Versicherte über 16 Jahre verschickt. Und im Internet hilft die von der AOK gemeinsam mit Wissenschaftlern der Uni Hamburg entwickelte Online-Entscheidungshilfe „Organspende“, das Für und Wider persönlich abzuwägen.

„KEIN WITZ“ NEUER BZGA-SPOT FÜR ORGANSPENDE



INTERESSANTE LINKS

- Mal wieder im Archiv nachsehen:
- Hilft bei Kreuzchen-Kopfzerbrechen:



FRAGE – ANTWORT

Wieviele Autounfälle gibt es laut ADAC im Schnitt an einem Freitag, 13.?

GEWINNEN* SIE EINEN 50-EURO-SCHEIN!

Zugestellt per Post.

Einsendeschluss:
20. September 2013

Gewinner des letzten Preisrätsels:
Gisela Schießl, 86529 Schrobenhausen

* Die Gewinne sind gesponsort und stammen nicht aus Beitragseinnahmen