

# Ergonomie im Fokus.

## Vorteile Steh-Sitz-Arbeitsplätze.



Das Büro ist in der modernen Arbeitswelt mehr als ein Funktionsraum: es ist Lebensraum geworden – ein Lebensraum, in dem man sich wohl fühlen muss, um leistungsfähig zu sein. Dazu gehört natürlich auch körperliche Gesundheit.

Zahlreiche Studien belegen es: Die häufigsten gesundheitlichen Probleme am Arbeitsplatz sind Rückenschmerzen und Verspannungen. Bewegungsarme, überwiegend im Sitzen verrichtete Tätigkeiten gehören zu den Hauptursachen für dauerhafte Schädigungen der Wirbelsäule.

Diese Schädigungen sind nicht nur schmerzhaft, sondern auch teuer: Insbesondere Muskel- und Skeletterkrankungen führen zu überdurchschnittlich hohen Krankheits- und Fehlzeiten am Arbeitsplatz.

### Wirksame Prävention durch flexible Steh-Sitz-Arbeitsplätze:

- Der Wechsel von Sitzen, Stehen und Bewegen aktiviert das Herz-Kreislauf-System und entlastet Muskulatur, Bandscheiben und Wirbelsäule.
- Haltungsmonotonien, Fehlhaltungen und einseitige Belastungen werden vermieden.

### Dynamik am Arbeitsplatz schafft Kreativität und Gesundheit:

- Der regelmäßige Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen bringt den Kreislauf in Schwung – die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit steigt.
- Die Dynamik am Arbeitsplatz erhöht die Zufriedenheit der Mitarbeiter, steigert die Motivation und aktiviert das Kreativitätspotenzial.

### Eine Investition mit doppeltem Gewinn:

- Die Investition in das Mobiliar zahlt sich schnell aus, denn Krankheits- und Fehltag werden reduziert und dadurch erhöhte Personalkosten gespart.
- Die Mitarbeiter sind zufriedener, motivierter und leistungsfähiger.