

---

# Das Rückgrat im Büro.

Die Sitzmöbel-Ergonomie-Kompetenz  
von König + Neurath.

---



# Sitzmöbel-Ergonomie-Kompetenz.

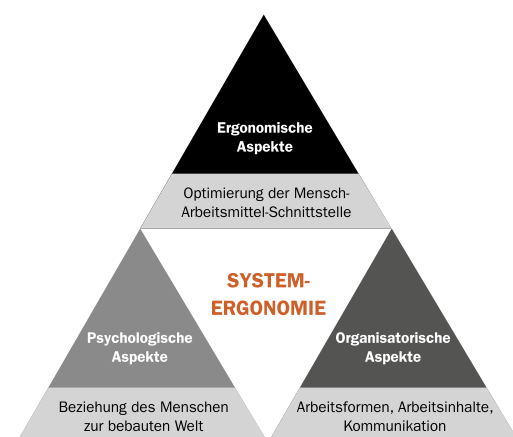
Ein langes Wort, hinter dem unsere lange Erfahrung steht. Was wir darunter verstehen? Hier ein kurzer Überblick.

**Ergonomie ist bei König+Neurath ein Teil der Unternehmensphilosophie. Wir denken ganzheitlich – und das gilt auch für unsere Auffassung von Ergonomie.**

**Ziel der Ergonomie ist es, die Arbeitsumgebung an die Bedürfnisse der Menschen anzupassen und so die Arbeitsbedingungen und -ergebnisse zu verbessern.** Wir als Hersteller von Büromöbel-Systemen haben also die Aufgabe, Sitzmöbel zu entwickeln, die das Sitzen nach neuesten ergonomischen Erkenntnissen ermöglichen. Das tun wir auch, doch wir denken über diesen Horizont hinaus.

**Denn es ist nicht nur der unmittelbare Arbeitsplatz, der die Arbeitsbedingungen bestimmt – auch psychologische und organisatorische Faktoren sind von großer Bedeutung.** Alle drei Bereiche beeinflussen sich gegenseitig und sollten bei jeder Planung berücksichtigt werden. **Dieser umfassende, systemergonomische Ansatz ist die Basis für unsere Arbeit** [siehe Abbildung].

Deshalb beschäftigen wir uns auch mit den den Arbeitsplatz umgebenden Faktoren, wie Raumgestaltung, Klima, Akustik, Licht, Kommunikation. Arbeitsformen und mögliche Stressfaktoren werden ebenso zu Beginn einer Planung beleuchtet. Dabei arbeiten wir eng mit externen Spezialisten und Wissenschaftlern zusammen.



**Aber wir bieten Ergonomie nicht nur bei unseren Produkten, sondern auch in Form von zahlreichen Dienstleistungen.** So führen wir für unseren Vertrieb, für Fachhändler und für Entscheider in den Unternehmen Beratungen und Seminare durch; zusätzlich haben wir ein E-Learning-Tool und weitere Werkzeuge entwickelt. Das Ziel: Die Teilnehmer sollen die ergonomische Qualität von Arbeitsplätzen richtig beurteilen können.

Doch wenn ein Unternehmen seine Büros nach neuesten ergonomischen Erkenntnissen ausstattet, nutzen die Mitarbeiter diese Möglichkeiten oft gar nicht. Das geschieht aus Gewohnheit und weil ihnen die Bedeutung der Ergonomie für lang anhaltende Gesundheit und Wohlbefinden nicht bewusst ist. Auch hier tun wir etwas: Unsere Schulungen und Maßnahmen in Firmen sensibilisieren für das Thema Ergonomie und motivieren. **Denn schließlich möchten wir, dass die Investition sich lohnt – für ein Unternehmen und für seine Mitarbeiter.**

Dabei geht es nicht nur um technische Empfehlungen für Stühle und Tische, sondern um die Mitarbeiter selbst. Sie haben es in der Hand, Schmerzen und langfristige gesundheitliche Schäden zu vermeiden und sich am Arbeitsplatz wohler zu fühlen. Das passt perfekt zum allgemeinen Fitness- und Wellnessstrend – es muss nur ins Bewusstsein gerufen werden. Unsere Erfahrung zeigt: Das funktioniert.

**Wir sehen es als unsere Aufgabe an, die ergonomischen Bedingungen bei unseren Kunden nachhaltig zu optimieren – in allen Bereichen.**

D  
I  
E  
  
E  
R  
G  
O  
N  
O  
M  
I  
E  
  
K  
O  
M  
P  
E  
T  
E  
N  
Z

# Ein kleiner Blick auf die Anatomie des Körpers. Was so alles passieren kann, wenn man falsch sitzt, und wie man es richtig macht.

**Aus dem urzeitlichen Jäger und Sammler ist ein überwiegend sitzender Mensch geworden.** Die meisten sitzen schon morgens auf der Fahrt zum Arbeitsplatz, dort fast den ganzen Tag – und am Abend dann zu Hause im Sessel.

**Für das Skelett und die Muskulatur ist dieses fast statische Leben pures Gift:** Gelenke, Sehnen und Muskeln brauchen nämlich Bewegungsenergie, um stabil und fest zu bleiben – und die Bandscheiben werden nur durch Bewegung mit Nährstoffen versorgt.

**Die Wirbelsäule leidet besonders unter der sitzenden Lebensweise. Sie ist aus 24 beweglichen Wirbeln zusammengesetzt und doppelt S-förmig geschwungen** – die perfekte Form, um den Rumpf zu halten und ihn bei Bewegungen zu unterstützen [siehe Abb. 2].

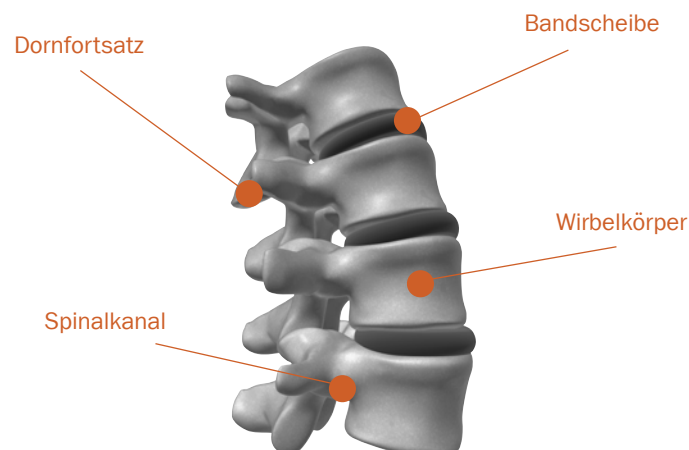
**Zwischen den Wirbeln befinden sich die elastischen Bandscheiben, die wie Stoßdämpfer wirken und den Rücken beweglich halten.** Sie bestehen aus einem äußeren Faserring und einem Kern aus gallertartiger, wasserhaltiger Masse. Beugt man sich zum Beispiel vor, werden die Bandscheiben von den Wirbeln zusam-

mengedrückt und es tritt Wasser aus. Wird die Wirbelsäule im Liegen entlastet, können die Bandscheiben sich wieder wie ein Schwamm mit Flüssigkeit und Nährstoffen vollsaugen. Häufiges Be- und Entlasten ist also entscheidend, damit die Bandscheiben optimal funktionieren und nicht spröde werden [siehe Abb. 1].

**Gerade durch ungünstige Sitzpositionen, zum Beispiel mit Rundrücken bei nach hinten gekipptem Becken, werden die Bandscheiben stark belastet.** Die Folge: Ihre Funktion wird mit der Zeit eingeschränkt und es kommt immer wieder zu Rückenschmerzen. Ist der Faserring so spröde geworden, dass er einreißt und Gallertmasse nach außen tritt, spricht man vom Bandscheibenvorfall.

Auch Muskeln, Sehnen und Bänder geben dem Körper Halt und Flexibilität. **Eine gesunde Rückenmuskulatur wirkt wie ein stützendes Korsett und hilft so, die Belastung der Bandscheiben zu reduzieren.** Muskeln bewegen das Skelett, indem sie sich abwechselnd an- und entspannen. Durch Bewegungsmangel können sie kürzer und schwächer werden und ihre Stützfunktion nicht mehr erfüllen.

Abb. 1 | Aufbau der Wirbelsäule



**Kurz: Bandscheiben und Muskeln leben von häufiger Be- und Entlastung bzw. An- und Entspannung.**

Im unteren Rückenbereich, den Lordosen, treten am häufigsten Probleme auf: **Falsches Sitzen führt im Lendenbereich zu Schwierigkeiten mit den Bandscheiben**, die durch das Abkippen des Beckens einseitig gepresst werden und daher schneller verschleißern. **Die Folgen sind auch Muskelverspannungen und -verhärtungen im Schulter-Nacken-Bereich.**

**Wer nicht richtig sitzt, schädigt langfristig die Blutversorgung der Beine.** Denn wenn an der Unterseite des Oberschenkels Druck auf die Venen ausgeübt wird, kommt es zu Durchblutungsstörungen, die kalte Beine, Ödeme und Krampfadern zur Folge haben können. Deshalb senkt sich die Sitzvorderkante eines guten ergonomischen Stuhls in der Regel beim Zurücklehnen ab. **Auch die inneren Organe werden durch andauerndes falsches Sitzen ständig zusammengedrückt – das beeinträchtigt ihre Funktion.** Durch Streckbewegungen beim Sitzen, zeitweiliges Stehen und einen Stuhl mit möglichst großem Öffnungswinkel beim Zurücklehnen kann man Beschwerden vorbeugen.

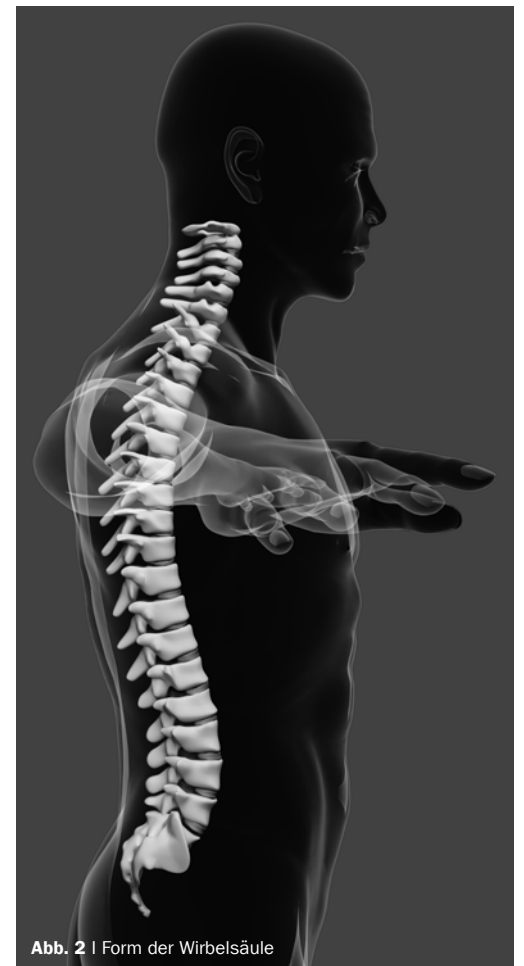


Abb. 2 | Form der Wirbelsäule

**Jeder, der den ganzen Tag im Büro arbeiten muss, sollte also möglichst ergonomisch optimale Bedingungen für seinen Körper schaffen.** Denn nur so kann man trotz des langen Sitzens gesund und leistungsfähig bleiben. Perfekt eingestellte Sitzmöbel und Arbeitsmittel sind eine wichtige Voraussetzung dafür.

**Mit einem ergonomischen Stuhl kann man etwas dafür tun:** Eine Lordosenstütze in der Rückenlehne gibt dem Beckenkamm Halt, eine Nackenstütze entspannt den Halsbereich und richtig eingestellte Armlehnen entlasten die Schulterpartie.

Ebenso wichtig für beschwerdefreies Arbeiten ist die richtige Position von Bildschirm, Tastatur und Maus. Außerdem kann jeder aktiv dazu beitragen, dass es nicht zu Muskel- und Skeletterkrankungen kommt – zum Beispiel durch Übungen im Sitzen, häufiges Aufstehen und allgemein mehr Bewegung [siehe Seite 13].

# Ergonomisch sitzen ist gut. Dynamisch sitzen ist besser.

Wie richtiges Sitzen am besten  
unterstützt wird.

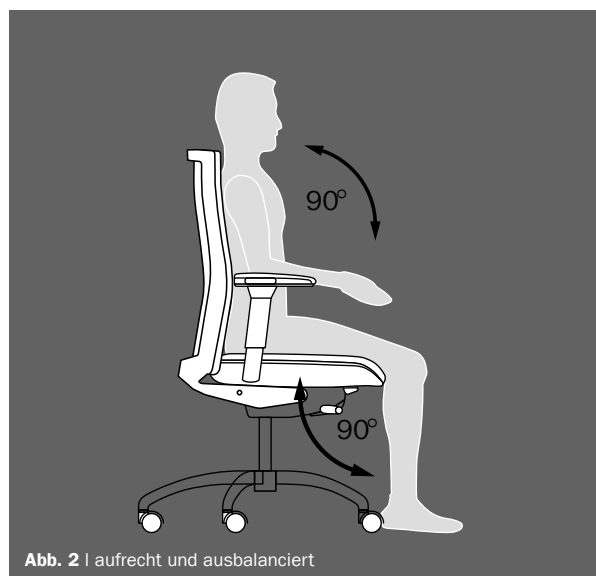
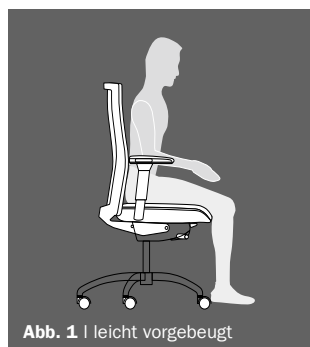
Nach Betrachtung der körperlichen Anatomie ist klar: **Nur Bewegung sorgt für eine ausreichende Nährstoffversorgung der Bandscheiben und für die richtige Durchblutung der Muskulatur. Das gilt auch fürs Sitzen.** Still sitzen war einmal – dynamisches Sitzen ist gesünder, angenehmer und fördert die Konzentration.

Nach dem Motto „**Die beste Sitzposition ist immer die nächste**“ sollten Sie Ihre Haltung möglichst häufig wechseln. Idealerweise ist der Oberkörper dabei gerade und man nimmt abwechselnd die folgenden Positionen ein:

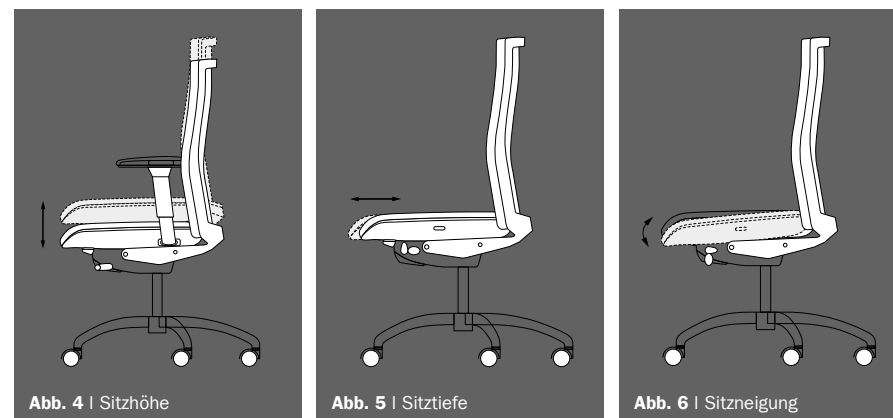
1. leicht vorgebeugt
2. aufrecht und ausbalanciert
3. zurückgelehnt [siehe Abb. 1–3]

Die aufrechte Sitzposition mit gerader Körperhaltung ist für die untrainierte Rückenmuskulatur anstrengend. Deshalb können Sie sich zwischendurch in einer Haltung ausruhen, die Sie als bequem empfinden – danach sollten Sie aber das dynamische Sitzen weiter trainieren.

**Verstellbare Stühle fördern dynamisches Sitzen nach Größe, Gewicht und körperlichen Proportionen des jeweiligen Nutzers.** Die wichtigste Funktion eines Stuhls ist sein Bewegungsablauf, der die natürlichen Körperbewegungen aufnimmt und unterstützt. Deshalb werden Stuhlmechaniken nach diesem Kriterium in unterschiedliche Kategorien eingeteilt. Darüber hinaus sollte ein guter Bürostuhl weitere individuelle Einstellungsmöglichkeiten bieten, damit ergonomisch richtiges Sitzen gefördert wird.



# Perfekt aufeinander abgestimmte Sitzkonzepte bilden sowohl Grundlage als auch Herausforderung für ein gesundes Sitzen und Arbeiten.



## 1. SYNCHRONMECHANIK

**Stühle mit Synchronmechanik** [siehe Abb. 1] liefern die besten Voraussetzungen, um den Körper perfekt abzustützen: **Sitz und Rückenlehne bewegen sich analog zum Körper – also synchron – in einem Verhältnis von 1:2 bis 1:3.** Das heißt: Wenn sich der Sitz um 5° nach hinten und unten absenkt, öffnet sich gleichzeitig die Rückenlehne um 10° bzw. 15°. Dieser Bewegungsablauf wird ergonomisch sinnvoll abgerundet, wenn sich dabei auch die Sitzvorderkante absenkt, damit sie nicht auf die Oberschenkel drückt.

**Der Gegendruck der Rückenlehne ist ideal, wenn man ihn nur leicht spürt und sich ohne große Anstrengung zurücklehnen kann.** Er ist vor allem vom Körpergewicht abhängig und wird über eine entsprechende Einstellung am Stuhl individuell reguliert. Auch der maximale Öffnungswinkel des Stuhlrückens ist wichtig, weil in der hinteren Sitzposition die Wirbelsäule am stärksten entlastet wird. Ein Öffnungswinkel von 25° gilt als optimal.

## 2. i-SEATING®-MECHANIK

**Stühle mit automatischer Gewichtserkennung** [siehe Abb. 2]. Bei manueller Regulierung stellen viele den Rückengegendruck zu weich oder zu hart ein oder arretieren sogar die Rückenlehne. Das kann auf die Dauer zu Fehlhaltungen und in der Folge zu Schmerzen und sogar zu Arbeitsausfällen führen – ein schleichender Prozess, den man zunächst kaum wahrnimmt. Was mit harmlosen Rückenverspannungen anfängt, endet häufig mit langwierigen Beschwerden bis hin zum Bandscheibenvorfall.

**Intuitiv richtiges Sitzen – das sogenannte i-seating® – ist ein Anspruch vieler Ergonomen und Arbeitsmediziner.** Bei Stühlen mit automatischer Gewichtserkennung wird er umgesetzt. Sie übertragen das Gewicht des Nutzers von selbst als Gegendruck in die Rückenlehne. So wird die wichtigste aller Funktionen schon mal automatisch eingestellt – also richtig für jeden, der sich setzt.

## 3. SYNCHRONMECHANIK + GEWICHTSAUTOMAT

**Stühle mit Synchronmechanik und automatischer Gewichtserkennung** [siehe Abb. 3]. Beide Sitzkonzepte miteinander zu vereinen ist die Kür ergonomischen Sitzens, da nicht nur die wichtigste Einstellfunktion des Rückengegendrucks automatisch erfolgt, sondern diese in einen synchronen Bewegungsablauf eingebettet wird.

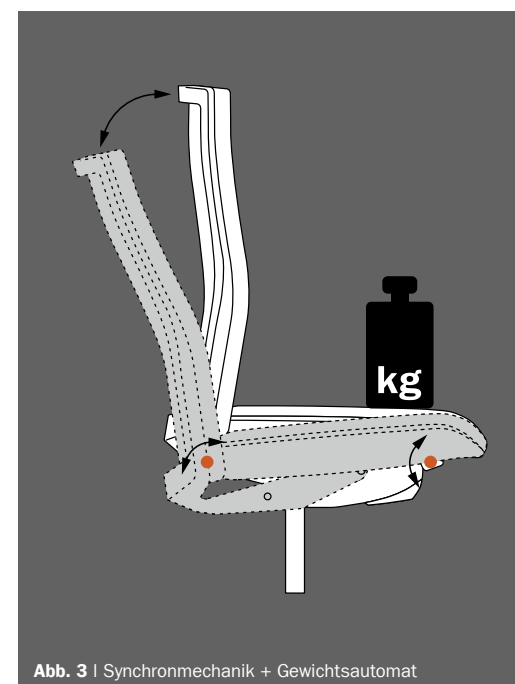
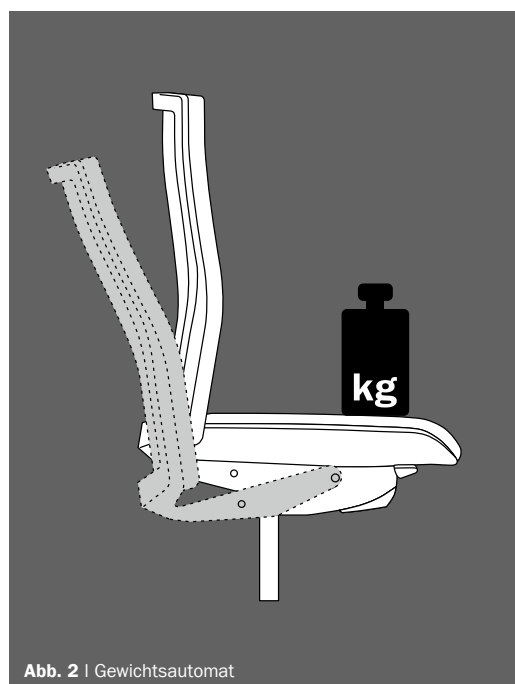
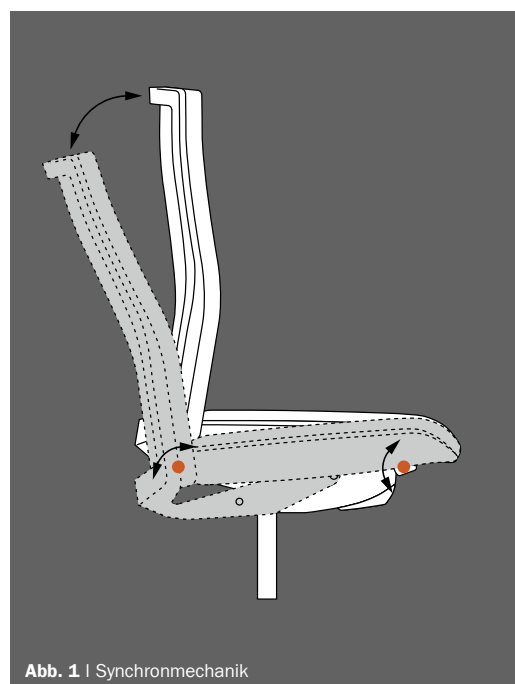
**Zwei Ideen in einem Stuhl, die so perfekt aufeinander abgestimmt sind, dass der Nutzer auch ohne große Erklärung ergonomisch richtig sitzt.**

## INDIVIDUELLE FUNKTIONEN UND DEREN EINSTELLUNGEN

**Zur weiteren Anpassung des Stuhles auf individuelle Körpermaße gibt es unterschiedliche Einstellfunktionen. Je nach Stuhlmodell sind diese bereits Bestandteil oder können optional hinzugefügt werden. Nachfolgend werden die unterschiedlichen Funktionen und deren ergonomisch richtigen Einstellungen erläutert:**

**Verstellung von Sitzhöhe, Sitztiefe und Sitzneigung** [siehe Abb. 4–6]. Um die ergonomisch richtige Sitzposition zu unterstützen, wird der Sitz an die Proportionen von Ober- und Unterschenkel sowie an die Beckenneigung angepasst. **Bei optimaler Höhe stehen Ober- und Unterschenkel im rechten Winkel zueinander. Die Tiefe wird so eingestellt, dass die Vorderkante des Sitzes eine Handbreit vor der Kniekehle endet,** damit die Durchblutung der Beine nicht behindert wird. Bei idealer Sitzneigung kann das Becken leicht nach vorn kippen – das richtet die Wirbelsäule auf.

Darüber hinaus sind die meisten Stühle mit einer angenehmen Sitztiefenfederung ausgestattet, damit die Wirbelsäule beim Hinsetzen nicht gestaucht wird.



## WEITERE EINSTELLUNGEN UND FUNKTIONEN

**Die Verstellung der Rückenhöhe und der Lordosenstütze sorgt für optimalen Halt im Rücken** [siehe Abb. 1]. Gerade die punktgenaue Abstützung durch eine Vorwölbung im Lordosenbereich, möglichst mit Tiefen- und Höhenverstellung, ist wichtig, damit die anatomische Form der Wirbelsäule in jeder Sitzposition unterstützt wird. Hier sollten Sie darauf achten, dass die Lordosenstütze zwar deutlich spürbar ist, aber keinen unangenehmen Druck ausübt. Ist die Rückenlehne dann noch aus einem flexiblen oder beweglichen Material, können Dehn- und Drehbewegungen des Oberkörpers aufgenommen werden.

**Verstellbare Armlehnen unterstützen die richtige Position der Arme, um Schultern und Nacken zu entlasten.** Sie können meistens in Höhe, Breite und Tiefe eingestellt werden [siehe Abb. 2]. Die Höhe ist optimal, wenn der um 90° angewinkelte Arm locker auf der Armlehne liegt. Die Tischplatte sollte dann eine Verlängerung der Armlehne darstellen. Der Abstand zwischen den beiden Armlehnen sollte so eingestellt sein, dass die Arme möglichst dicht am Körper geführt werden.

Die Tiefeneinstellung schließlich bestimmt, wie viel vom Arm abgestützt werden soll. Ergonomisch richtig ist eine punktuelle Abstützung am Ellbogen, doch die meisten Menschen finden es angenehm, den Unterarm ganz aufzulegen. Ein nützlicher Nebeneffekt der Armlehnen: Man kann sich beim Hinsetzen und Aufstehen darauf abstützen und so die Bandscheiben entlasten.

**Kopf- oder Nackenstützen geben dem oberen Bereich des Körpers zusätzlichen Halt – was vor allem beim Zurücklehnen wichtig ist** [siehe Abb. 3]. Eine Kopfstütze tut dies am Hinterkopf; sie sollte in der vorderen Sitzposition nicht zu spüren sein. Eine Nackenstütze ist weiter unten positioniert und verhindert die übermäßige Belastung des Schulter-Nacken-Bereichs. Gute Kopf- und Nackenstützen lassen sich in Höhe und Tiefe einstellen.

**Auch die Eigenschaften der Materialien eines Stuhls tragen viel zum angenehmeren und besseren Sitzen am Arbeitsplatz bei.**

**Beim Sitz geben Microfederkern-Kissen oder Formschäume mit unterschiedlicher Festigkeit hohen Komfort** [siehe Abb. 4]. Diese Kernmaterialien sind bei guten Stühlen mit atmungsaktiven Stoffen bezogen, die nicht verklebt werden.

**Das Material der Rückenlehne kann bei einem ergonomischen Stuhl den Komfort für den Rücken noch perfektionieren:** Netzstoffe sorgen nicht nur für eine leichte und anschmiegsame Abstützung; da die Luft gut zirkulieren kann, sind auch Temperatenausgleich und Feuchtigkeitsaustausch ideal. Ebenso leicht und noch bequemer ist 3D-Gewebe als Bezugstoff für Polster. Weil die Fäden in drei Dimensionen miteinander verwebt sind, entstehen winzige Zwischenräume, die den Stoff besonders weich, angenehm und atmungsaktiv machen [siehe Abb. 5–6].



Abb. 1 | einstellbare Lordosenstütze



Abb. 2 | verstellbare Armlehnen

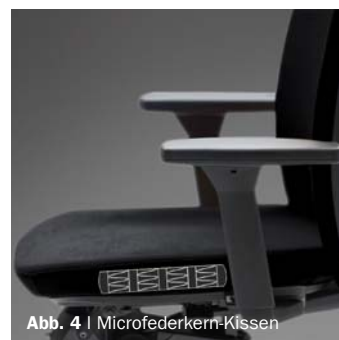


Abb. 4 | Microfederkern-Kissen



Abb. 5 | Rückenlehne mit Netzgewebe



Abb. 3 | Kopf- oder Nackenstütze



Abb. 6 | Sitzpolster mit 3D-Gewebe

# Ergonomie sind Sie. Weil nicht nur Ihr Stuhl und Ihr Tisch, sondern vor allem Sie selbst die richtige Einstellung brauchen.

Wenn Sie sich in ein neues Auto setzen, dann stellen Sie automatisch Sitz und Spiegel ein, damit Sie gut sehen und das Fahrzeug bedienen können. Das sollte auch für Ihr persönliches Arbeitsumfeld im Büro gelten.

**Stühle, Tische, Bildschirme und alle anderen Arbeitsmittel müssen individuell angepasst werden, damit Sie optimal arbeiten können und langfristig gesund bleiben.** Denn weil Menschen nicht nur unterschiedlich groß sind, sondern auch bei gleicher Körperlänge verschiedene Proportionen haben, reichen Normen nun mal nicht aus.

Dank der Mechaniken und Einstellungsmöglichkeiten ergonomischer Stühle ist das kein Problem – oder? In eigenen Untersuchungen haben wir ermittelt: **Über 40 Prozent der Stühle werden mit festgestellter Rückenlehne benutzt, und bei fast 80 Prozent war die Sitzhöhe falsch eingestellt, nämlich fast immer viel zu hoch.**

Der beste ergonomische Stuhl nützt nichts, wenn man seine Möglichkeiten nicht in Anspruch nimmt. **Sie sehen, auch auf Ihre eigene Initiative kommt es an.** Wie man Mechaniken und Einstellungen bei Bürostühlen richtig nutzt, ist auf den vorhergehenden Seiten erklärt worden. Hier finden Sie nun einen Überblick über die Ergonomie bei Tischen und Arbeitsmitteln.

**Die Tischplatte sollte in gleicher Höhe wie die Armlehnen sein, auf denen die Unterarme locker aufliegen.** Bei der Arbeit im Stehen (an höhenverstellbaren Tischen) sollten die Oberarme ebenfalls entspannt leicht nach unten hängen und die Handballen vor der Tastatur aufliegen. Wichtig ist auch, dass man die

Schultern nicht nach oben zieht, um ein Verkrampfen der Muskulatur zu vermeiden.

Selbstverständlich muss auch der Computer richtig stehen: **Die Oberkante des Monitors liegt am besten nicht höher als Ihre Nasenspitze, aber auch nicht sehr viel tiefer.** Der Bildschirm sollte leicht geneigt sein, damit Sie – wie beim Lesen in einem Buch – alles gut einsehen können. So nehmen Sie automatisch eine aufrechte und entspannte Arbeitshaltung ein.

**Da Menschen Verhaltensweisen immer wieder neu einüben und sich auch häufig selbst überlisten müssen, hat König+Neurath Ergonomie-Seminare und -Workshops für Firmenmitarbeiter entwickelt.** So schaffen wir Bewusstsein und Motivation für ergonomisches Verhalten.

**Für alle, die ihre persönlichen Stuhl- und Tischeinstellungen schwarz auf weiß haben möchten, hat König+Neurath den Ergopass entwickelt:** Experten ermitteln die exakten Maße, die dann in den Pass eingetragen werden. So wird gleichzeitig ein Bewusstsein für das Thema Ergonomie geweckt und jeder hat vor Augen, dass er selbst viel für seine Gesundheit tun kann.

Wenn Stuhl, Tisch und Arbeitsgeräte richtig ein- bzw. aufgestellt sind, sind Ihre Aktivitäten gefragt. **Um den Oberkörper zu unterstützen und die Schultermuskeln zu entlasten, empfehlen sich Dehn- und Kräftigungsübungen gerade im Sitzen.** Die Anleitungen für einfache Übungen finden Sie rechts; machen Sie sie so oft wie möglich.



Schultern locker hängen lassen, Oberkörper aufrichten. Drehen Sie den Kopf langsam zunächst nach rechts, dann nach links. Verharren Sie für einen kurzen Moment, um die Nackenmuskulatur leicht zu dehnen.



Strecken Sie beide Arme in die Höhe und versuchen Sie, abwechselnd immer ein Stückchen höher zu greifen. Wiederholen Sie die Übung beidseitig zehn Mal.



Stellen Sie die Füße flach auf dem Boden ab und gehen Sie abwechselnd mit dem linken und dem rechten Fuß auf die Zehenspitzen, um die Durchblutung der Beine zu fördern.



Nutzen Sie den größtmöglichen Öffnungswinkel Ihres Stuhls, um sich zu strecken und tief und langsam in den Bauch ein- und auszuatmen. Das entspannt.



Arme im 90°-Winkel anheben und Oberkörper langsam erst nach rechts und dann nach links drehen. So dehnen Sie Ihre Rückenmuskulatur.



Den rechten Arm locker hängen lassen, mit dem linken Arm über den Kopf hinweg den Oberkörper seitlich dehnen. Danach Seiten wechseln. Wiederholen Sie die Übung beidseitig zehn Mal.



Arme nach rechts und links ausstrecken und im Wechsel mit dem rechten Arm die linke Fußspitze und mit dem linken Arm die rechte Fußspitze berühren.

# Wer an Ergonomie spart, spart am falschen Ende. Warum ergonomische Möbel für Unternehmen keineswegs nur Kosten bedeuten, sondern eine lohnende Investition sind.

Es war schon immer so: In ökonomisch schwierigen Zeiten gewinnen wirtschaftliche Aspekte an Bedeutung. Dann meint man in Unternehmen meistens, dass es genügt, wenn ein Arbeitsplatz die Mindestanforderungen erfüllt. Studien zeigen aber, dass das mittel- und langfristig falsch gedacht ist.

**Wer zielorientiert in optimale, gesunde Arbeitsplätze und Rahmenbedingungen investiert, kann auch eine gute Rendite dafür erwarten.** Die Zahlen für diesen Return on Investment (ROI) schwanken zwar, zeigen aber grundsätzlich: Die Investitionen lohnen sich immer.

Laut dem Hauptverband der Betriebskrankenkassen beträgt der ROI zum Beispiel bei Investitionen in Maßnahmen betrieblicher Gesundheitsförderung 1:3 bis 1:10. Das heißt, für

jeden investierten Euro bekommt das Unternehmen mittelfristig drei bis zehn Euro zurück.

Dr. Sigrun Fritz von der Technischen Universität in Dresden fand in einer Untersuchung über Motivationsfaktoren am Arbeitsplatz heraus, dass eine ansprechende und ergonomische Büroausstattung direkt nach der Führungskultur und dem Informationsverhalten des Unternehmens rangiert: **Art und Qualität der Möblierung sind für die Mitarbeiter auch ein Zeichen der Wertschätzung, die ihnen entgegengebracht wird.** Als ROI für entsprechende Investitionen wurden Werte von 1:15 bis 1:71 beobachtet.

Immer wieder verbringen Mitarbeiter im Büro Zeit damit, über die unbefriedigende Ausstattung ihrer Arbeitsplätze zu diskutieren. Oder sie müssen häufiger Pausen machen, weil die Klimaanlage falsch eingestellt ist und es zieht. Auch wer die Gespräche am Nebentisch mithören muss, kann sich nicht hundertprozentig auf die eigene Tätigkeit konzentrieren. All das kostet ein Unternehmen viel Geld.



Abb. 1 | Steh-/Sitzarbeitsplätze

**Denn wer abgelenkt wird, kann nur eingeschränkt oder gar nicht produktiv arbeiten.** Diese Einschränkungen können die Produktivität um bis zu 35 Prozent senken.

**Kurz: Ein Arbeitsplatz ist dann ergonomisch richtig, wenn der Nutzer tun kann, wofür er bezahlt wird:** seine Arbeit. Doch tatsächlich entsprechen bis zu 60 Prozent der Büroarbeitsplätze nicht einmal den grundlegenden arbeitsrechtlichen Anforderungen der Bildschirmarbeitsplatzverordnung.

Damit sich Unternehmen stärker für ergonomische Themen engagieren, ist eine Kosten-Nutzen-Analyse notwendig. Sie sollte möglichst auf harten Daten beruhen, etwa auf der Entwicklung der Rate von Arbeitsunfähigkeitstagen. Schwieriger zu messen sind dagegen die Einflüsse auf die Zufriedenheit am Arbeitsplatz, das soziale Klima im Unternehmen oder die Arbeitsqualität.

**Die Diskussion um Flächenökonomie zeigt eine Möglichkeit auf, um am richtigen Ende zu sparen statt an der wertvollen Ressource Mensch.** Auch König+Neurath hat für neue Arbeitsformen Einrichtungen entwickelt, mit denen sich bei der Flächennutzung deutliche Einsparungen erzielen lassen. Das Erfreuliche: Einen Teil dieser Einsparungen investieren immer mehr Unternehmen in Arbeitsplätze, die die arbeitsmedizinischen Anforderungen vorbild-

lich erfüllen. Sie haben verstanden, dass diese Mehrinvestition – zum Beispiel in Steh-/Sitzarbeitsplätze [siehe Abb. 1] – sich auszahlt, wenn sie von gezielten Maßnahmen für die Mitarbeiter begleitet werden.

**Am Anfang steht natürlich eine erstklassige ergonomische Einrichtungsberatung. Doch dann müssen die Mitarbeiter informiert, geschult und zu richtigem Verhalten motiviert werden.** Dabei ist das Ziel nicht nur, Fehl- und Ausfallzeiten zu vermeiden, es gilt auch, die interne Kommunikation zu verbessern, die Effizienz zu steigern, die Arbeitsmotivation zu erhöhen und Stress abzubauen. So werden die Arbeitsqualität und die Identifikation mit dem Unternehmen gefördert.

**Eine überzeugende, wirtschaftliche und nachhaltige Einrichtungslösung braucht mehr als nur erstklassige Produkte. Daher bietet König+Neurath Konzepte aus einer ganzheitlichen und systemergonomischen Betrachtungsweise heraus.**



# Professionelle Lösungen für Profis.

Was viele Unternehmen an einer Zusammenarbeit mit König+Neurath zu schätzen wissen.

Wir stellen uns der Aufgabe, Büroflächen zu planen und einzurichten, immer wieder von Neuem. Das heißt, jeder unserer Kunden kann sicher sein: **Wir richten ein Projekt genau auf seine spezifischen Anforderungen hin aus – und gehen bei der Planung und der Umsetzung immer nach neuesten wissenschaftlichen und ökonomischen Standards vor.** So schaffen wir individuelle Lösungen für die unterschiedlichsten Ansprüche der modernen Arbeitswelt.

Dabei profitieren die Kunden nicht nur von unserem Know-how und unserer Erfahrung, sondern auch von der umfassenden Ergonomie-Kompetenz, die neben den Sitz- und Büromöbeln das gesamte Umfeld einbezieht.

**Ziel ist es, für die Mitarbeiter optimale Bedingungen zu schaffen, damit sie sich an ihrem Arbeitsplatz und im Unternehmen wohlfühlen – und ihre Aufgaben effizient erfüllen können.**

Nicht zuletzt wird ein Unternehmen auch danach beurteilt, ob es ein attraktives Arbeitsumfeld darstellt. **Deshalb konzipieren wir vom eigentlichen Arbeitsplatz über Teamwork- und Entspannungszonen oder Konferenzräume bis hin zum optischen Gesamteindruck alles aus einem Guss** – so, wie es der Identität des Unternehmens entspricht.

Und das wissen unsere Kunden ebenso zu schätzen wie deren Mitarbeiter.



Abb. 1 | monster



Abb. 2 | NOKIA

ERGO



SIEMENS

DAIMLER

Allianz 



ESCADA

Haspa   
Hamburger Sparkasse



NOKIA  
Connecting People

# Unsere Ergonomie-Kompetenz hat System. Warum wir nicht nur bei Stühlen ergonomisch denken – und was eine Stadt und ein Büro gemeinsam haben.

**Unsere Sichtweise von Ergonomie geht über den unmittelbaren Arbeitsplatz hinaus: Wir betrachten ihn immer auch im Hinblick auf die Kommunikation im Unternehmen, die organisatorischen Abläufe, die Zusammenarbeit und die psychologischen Aspekte.**

**Auf dieser systemergonomischen Basis beruht unser Konzept der K+N CITY.** Dabei gehen wir davon aus, dass die Struktur eines Unternehmens viel mit der Organisation einer Stadt gemeinsam hat: Da wie dort gibt es Zonen mit unterschiedlichen Funktionen – für individuelles Arbeiten und Teamarbeit, zum Kommunizieren und Entscheiden, zum Vermitteln von Wissen und zum Erholen.

**Nur wenn jede Zone im Büro genau auf ihre Funktion und die Bedürfnisse der Mitarbeiter abgestimmt ist, kann Arbeit wirklich effizient sein** – denn ein ergonomischer Arbeitsplatz inspiriert und fördert die Leistungsfähigkeit. Um das zu erreichen, muss neben den einzelnen Produkten auch das gesamte Umfeld einbezogen werden.

**Jedes Möbelstück im Büro steht in Verbindung mit seinem Nutzer und mit anderen Möbeln, aber auch mit dem Gebäude, den Räumen und weiteren Standortfaktoren wie Licht, Farbe, Klima und Akustik.** Womit wir wieder bei der Stadt wären: Auch dort stehen die einzelnen Zonen mit ihren Funktionen in Relation zu anderen Zonen sowie zur gesamten Umwelt – und werden dabei von Standortfaktoren mitbestimmt.

Bei unseren Entwicklungen fließen immer die direkten ergonomischen Anforderungen und die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse ein – dabei sehen wir zum Beispiel die funktionalen Möglichkeiten eines Tisches stets in Verbindung mit denen eines Stuhls. Doch nicht bei jedem Projekt reicht das alleine aus.

**Deshalb berücksichtigen wir bei unserer konzeptionellen Planung auch die gesamte Unternehmensstruktur und damit die Arbeitsabläufe – um sie dann in einen sinnvollen**

**Zusammenhang zu bringen.** Hier sind Themen aus der Stadtplanung oft ein gutes Vorbild für die Gestaltung einer ergonomisch richtigen, attraktiven und effizienten Arbeitsumgebung. Ein Beispiel dafür ist die Mittelzone von Büroräumen. Diese Flächen erhalten durch die Möblierung – nach dem Konzept der K+N CITY – einen funktionalen Mehrwert, da auch dort kommuniziert und gearbeitet werden kann.

**Bei unseren Raumkonzepten arbeiten wir eng mit Experten aus Architektur, Innenarchitektur, Akustik und Lichtplanung zusammen,** aber auch mit den Prozessverantwortlichen und den Mitarbeiter-Experten-Gremien. Denn nur so können wir für jeden Kunden ein spezifisches Anforderungsprofil erstellen und bis ins Detail umsetzen.

**Unsere Sitzmöbel-Ergonomie-Kompetenz in Verbindung mit dem ganzheitlichen Ansatz der Systemergonomie – das ist es, was König + Neurath ausmacht!**

## wissen

SCHULUNGS- UND SEMINARRÄUME

## sich zurückziehen

RUHEZONEN

## zusammenarbeiten

BESPRECHUNGSRÄUME, TEAMBÜROS

## kommunizieren

TREFFPUNKTE, BISTROS

## entscheiden

KONFERENZRÄUME, PLENARRÄUME

## arbeiten

MEIN ARBEITSPLATZ, MOBILES ARBEITEN



**Deutschland**  
**König+ Neurath AG**  
**Büromöbel-Systeme**  
**Industriestraße 1-3**  
**61184 Karben**  
**Tel.: +49 (0)6039 483-0**  
**Fax: +49 (0)6039 483-214**  
**e-mail: info@koenig-neurath.de**  
**www.koenig-neurath.de**

**Great Britain**  
**K + N International**  
**(Office Systems) Ltd**  
**52 Britton Street**  
**London EC1M 5UQ**  
**Tel.: +44 (0)20 74909340**  
**Fax: +44 (0)20 74909349**  
**e-mail: sales@kn-international.co.uk**  
**www.kn-city.co.uk**

**Nederland**  
**König+ Neurath Nederland**  
**Office Furniture**  
**Airport Business Park Lijnden**  
**Frankfurtstraat 18-24**  
**1175 RH Lijnden**  
**Tel.: +31 (0)20 4109410**  
**Fax: +31 (0)20 4109439**  
**e-mail: info@konig-neurath.nl**  
**www.konig-neurath.nl**

KN07-10/HD/5/2/1/Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.