

Rückenbeschwerden vorbeugen

# Die Arbeitshaltung muss stimmen

Rückenschmerzen sind die mit Abstand häufigste Volkskrankheit. Sie bereiten den Betroffenen großes Leid und schaden massiv der Wirtschaft. Denn wer Rückenbeschwerden hat, ist in seiner Arbeitsfähigkeit eingeschränkt oder fällt ganz aus und muss aufwendig behandelt werden.

Verursacht werden die Beschwerden vor allem durch Bewegungsmangel und falsches Sitzen. Bei der Vorbeugung wird ergonomischen Sitzmöbeln eine wichtige Funktion zugeschrieben. Auf deren Herstellung hat sich die Köhl GmbH, Rödermark, spezialisiert.

**D**r. Thomas Kohlmann weiß es genau: „Durch Krankschreibungen wegen Rückenschmerzen gehen jährlich 600.000 Erwerbstätigkeitsjahre verloren“, so der Leiter der größten jemals in Deutschland erstellten Verlaufsstudie bei Schmerzpatienten. In deren Rahmen gingen Lübecker Wissenschaftler drei Jahre lang dem Phänomen Rückenschmerz auf den Grund. Die Ergebnisse der Untersuchung sind alarmierend: Bereits unter jungen Menschen sind Rückenschmerzen weiter verbreitet als jede andere Erkrankung: 80,5 Prozent der befragten Männer und 85,5 Prozent der Frauen zwischen 25 und 34 Jahren gaben an, schon einmal über das „Kreuz mit dem Kreuz“ geklagt zu haben. Immer häufiger stellen Orthopäden schon bei jungen Patienten die Diagnose Bandscheibenvorfall.

Zum Tag der Rückengesundheit am 15. März 2009 ermittelte das Deutsche Grüne Kreuz die durch Rückenbeschwerden verursachten Kosten. Bei vorsichtiger Schätzung, so die Marburger Institution, betragen die volkswirtschaftlichen Gesamtkosten von Rückenschmerzen in Deutschland knapp 25 Milliarden Euro pro Jahr. Ein Drittel davon sind laut dem Bundesministerium für Bildung und Forschung direkte Kosten, betreffen also Arztbesuche, Medikamente, Krankengymnastik oder Rehabilitationen. Zwei Drittel sind indirekte Kosten, im wesentlichen Arbeitsausfälle.

Die Wirbelsäule in der Vertikalen zu balancieren, ist ein anspruchsvolles Unterfangen. Der Körper kann es nur



Ein Arbeitsplatz, der die Ergonomie vernachlässigt, kann teuer werden. Foto: Einbock/IHK



dann meistern, wenn alle beteiligten Muskeln, Bänder, Gelenke und Nerven gut trainiert sind und reibungslos zusammen agieren. Ein bewegungsarmer Lebensstil mit Dauersitzen, Stress und Mangel an ausgleichender körperlicher Aktivität – wie er heute die Regel ist – schwächt die Strukturen des Rückens. Der neigt entsprechend schon bei alltäglichen Belastungen zu Störungen und reagiert mit Schmerz.

Darum setzen effektive Maßnahmen zur Vorbeugung der Beschwerden bei der Stärkung des Rückens an. Die Zeit für ein angemessenes Training fehlt allerdings oft. Doch schon richtiges Sitzen kann helfen, Rückenbeschwerden zu vermeiden.

Die Köhl GmbH hat sich des Themas angenommen. Seit 1976 ist das Unternehmen, das 70 Mitarbeiter beschäftigt, auf die Herstellung ergonomischer und nutzerorientierter Bürositzmöbel spezialisiert. Dazu Geschäftsführer Thomas Köhl: „Unsere vielseitigen Sitzlösungen bieten Komfort, Sicherheit und Unterstützung durch individuelle Anpassbarkeit des Stuhls an den Menschen und seine Tätigkeit bei allen Bewegungsabläufen am Arbeitsplatz.“ Dazu zähle insbesondere die hochwirksame Köhl-Bandscheibenstütze (KBS®), die zentral in der Rückenlehne angeordnet ist. Sie wird über ein selbsterklärendes Handrad direkt aktiviert. Beim Zurücklehnen an

die Rückenlehne werde das Rückgrat dort, wo es nach vorne gebogen ist (Lordosenbereich), gestützt. Gleichzeitig würden durch die Öffnung des Brustbereiches eine Streckung bewirkt und die Atmung verbessert. Zusätzlich Sorge eine hochwertige Polsterung für ermüdungsfreien und entspannenden Sitzkomfort, was sich positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Nutzer auswirke.

Tatsächlich belegen verschiedene Auszeichnungen diese Ausführungen. So wies das Deutsche Zentrum für Präventivmedizin (ZPmed) in Bad Kissingen die Stuhlserie Selleo im Jahr 2004 als „Gesundheitsprodukt“ aus. Dr. med. Andreas Bernhardt, ärztlicher Leiter der vorausgegangenen Studie, urteilte: „Köhl-Selleo ist ein innovatives Bürostuhlprogramm. Es setzt neue Maßstäbe für ergonomisches Arbeiten und bietet den Nutzern eine optimale Unterstützung in allen Arbeitssituationen.“

Thomas Köhl beschreibt seine Produktpalette, die 2008 ein Umsatzplus von fünf Prozent gegenüber dem Vorjahr erreicht hat, so: „Die Sitzlösungen von Köhl stehen für Gesundheit, Wohlbefinden, Motivation und daraus resultierend für Steigerung der Leistungsfähigkeit im Arbeitsumfeld. Dadurch entsteht Wirtschaftlichkeit durch schnelle Amortisation der Anschaffungsinvestition, denn

Ausfallzeiten und Leistungsdefizite werden reduziert.“

Dass noch zu wenige Unternehmen diese Chance nutzen, offenbarte eine Umfrage des Online-Karriereportals Monster im Januar 2009. Nach der Ausstattung ihres Arbeitsplatzes befragt, antworteten 22 Prozent der Teilnehmer: „Unsere Ausstattung lässt ziemlich zu wünschen übrig.“ 21 Prozent gaben an: „Ich kämpfe täglich mit alter Technik und habe oft Rückenschmerzen wegen der unbequemen Bürostühle.“

Marco Bertoli, Geschäftsführer Central Europe bei Monster Worldwide, kann sich darüber nur wundern: „Leider vernachlässigen noch immer viele Firmen die Ausstattung ihrer Büros, obwohl Ergonomie, Beleuchtung und Technik der Arbeitsumgebung erheblich zur Motivation der Mitarbeiter beitragen können. Studien belegen, dass ein klarer Zusammenhang zwischen veralteter Büroausrüstung, vermehrten Krankmeldungen und letztlich geringerer Produktivität besteht.“



#### Kontakt:

Thomas Köhl,  
Tel. 06074 928-0,  
E-Mail [info@koehl.com](mailto:info@koehl.com)