

Design für gesundes arbeiten

Ergonomische Möbel- und Raumkonzepte aus der «Bauhütte Design»-Werkstatt

Ergonomie ist eine Wissenschaft, die sich mit der Verbesserung und Anpassung der Arbeitsbedingungen an den menschlichen Organismus beschäftigt. Ihr Ziel ist es, alle negativen Faktoren, die die Leistungsfähigkeit des Menschen beeinflussen und körperliche Beschwerden nach sich ziehen, auszuschalten oder zu minimieren.

Interview mit Jann Knaus

von Yvonne Beck

Das Thema «Ergonomie am Arbeitsplatz» wird von den meisten Menschen immer noch unterschätzt. Umso mehr wird über ermüdete Augen, taube Finger, Nervosität, Rücken- oder Nackenschmerzen geklagt, ohne den Ursachen auf den Grund zu gehen. Diese Beschwerden finden ihren Ursprung meist in einem falschen Abstand zum Bildschirm, einem zu lauten Arbeitsumfeld oder z.B. in der falschen Sitzposition. Jann Knaus, Geschäftsführer der «Bauhütte Design», weiss von dieser Problematik und entwickelt mit und für seine Kunden am Arbeitsplatz oder zu Hause optimale Designlösungen.

Die «Bauhütte Design» in Zürich konzipiert und realisiert seit sechs Jahren verschiedenste Designmöbel und Office-Lösungen. Wie genau sieht Ihre Arbeit aus und was unterscheidet Sie von einem herkömmlichen Schreiner?

Als gelernter Orgelbauer habe ich sicherlich erst einmal das Handwerk und den Umgang mit den

verschiedensten Materialien gelernt. Ausser Holz verwende ich Stoff, Metall, Glas und Leder. Ich weiss genau, was ich mit diesen Materialien machen kann und wie sie sich verarbeiten lassen. Im Orgelbau ist auch ein gutes Raum- und Formempfinden gefragt.

«Der Stuhl ist für alle sitzenden Tätigkeiten das Mass aller Dinge»

Wie entwickeln Sie die Vorstellungen und Bedürfnisse von Kunden?

Ich besuche den Kunden und nehme meinen Skizzenblock und meine Holz- und Materialiensammlung, manchmal auch mein Fotoalbum von bereits gefertigten Möbeln und Lösungen mit. Wirklich feste Vorstellungen haben nur zwei von zehn Kunden. Nach dem ersten Gespräch skizziere ich meine Vorschläge im Massstab 1 : 10, benenne Materialien und mache eine Offerte. Bei Komplettlösungen für ein

ganzes Büro muss Folgendes festgelegt werden: Wie wird gearbeitet, mehr stehend, also am Pult, oder eher sitzend? Wie viel Stauraum wird gebraucht? So wird festgelegt, wo was in welcher Anzahl stehen sollte. Alle Ideen bis hin zur Farbgestaltung werden gemeinsam mit dem Kunden entwickelt.

Die meiste Zeit des Tages verbringen wir sitzend. Eine Möglichkeit, um Rückenproblemen vorzubeugen, ist das aktive Sitzen, sprich nicht länger als eine Viertelstunde in ein und derselben Sitzposition zu verbringen. Wichtig ist jedoch auch die richtige Sitzgelegenheit. Wozu raten Sie?

Heutzutage ist es nicht besonders schwer, Alternativen zum herkömmlichen Bürostuhl im Handel zu finden. Es gibt z. B. Gymnastikbälle, Kniestühle oder Stehsitze. Nachteil all dieser «Alternativ-Stühle» ist, dass sie meist keine Rückenlehne haben und es so zu Rückenschmerzen kommen kann. Diese Sitzgelegenheiten sollten



Formschön bietet der Schreibtisch «Forces» ein entspanntes arbeiten



Stehische entsprechen der Ergonomie des Menschen



Mehrfachfunktionen müssen ergonomisch ausgerichtet sein

nicht über einen längeren Zeitraum, sondern abwechselnd mit dem klassischen Bürostuhl benutzt werden. Der Arbeitssitz spielt für das Wohlbefinden bei der Bildschirmarbeit eine Hauptrolle. Der beste und teuerste Stuhl ist allerdings nutzlos, wenn er nicht genau auf die Körpergrösse und speziellen Bedürfnisse des Benutzers abgestimmt ist. Und genau hier setzt meine Arbeit an: Im Gespräch mit dem Kunden entwickle ich individuelle Lösungen und entwerfe massgefertigte Möbel.

Worauf sollte man bei einem Stuhl und Schreibtisch besonders achten?

Der Stuhl ist für alle sitzenden Tätigkeiten das Mass aller Dinge. Sitzfläche und Rückenlehne sollten möglichst einfach individuell höhenverstellbar und neigbar sein. Die Oberkante der Lehne sollte knapp unterhalb der Schulterblätter liegen und die Rollen sollten einen stabilen Stand auf dem Bodenbelag bieten. Die Grösse des Schreibtisches richtet sich grundsätzlich nach dem Verwendungszweck und die Höhe richtet sich nach der idealen Sitzposition auf dem Bürostuhl. Des Weiteren stellt sich die Frage, was in den Korpusen oder Schubladen aufbewahrt werden soll. Das heisst, ich muss im Vorfeld mit dem Kunden absprechen, was er für seine Arbeit benötigt.

Eine ergonomisch günstige Position des Bildschirms oder Stuhls ist nicht für alle Menschen gleich. Die richtige Arbeitsposition sollte ganz persönlich gleich in den ersten Tagen eingestellt werden. Worauf muss bei PC-Arbeitsplätzen ausserdem geachtet werden?

Ganz sicher auf die richtige Positionierung von Tastatur und Bildschirm. Dann auf eine

sinnvolle Platzierung von Zusatzgeräten. Eine gemeinsame Nutzung von beispielsweise Druckern fördert die Bewegung und ist auch in puncto Wirtschaftlichkeit, Energieverbrauch und Elektrosmog sinnvoll. Des Weiteren sollte auf eine möglichst reflexfreie, gleichmässige Ausleuchtung des Arbeitsplatzes geachtet werden. Wenn ich also einen ergonomisch gestalteten Arbeitsplatz entwerfe, benötige ich im Vorfeld folgende Informationen: Wer arbeitet an diesem Arbeitsplatz und welche Arbeitsabläufe stehen an? Was wird dementsprechend an Arbeitsfläche und -geräten unmittelbar am Arbeitsplatz benötigt? Welche Möbel oder Geräte können oder sollen gemeinsam mit anderen Büroarbeitenden genutzt werden?

Ergonomie bedeutet, dass gemeinsam mit dem Arbeitgeber versucht wird, für optimale Bedingungen am Arbeitsplatz zu sorgen, die die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit unterstützen. Was gehört für Sie zum ergonomisch ideal gestalteten Arbeitsplatz?

Ein guter Arbeitsplatz soll der benutzenden Person eine gesunde Sitz- und/oder Stehposition ermöglichen. Tischgrössen, weitere benötigte Möbel und die Positionierung der Geräte sollen auf die spezifischen Arbeitsabläufe abgestimmt sein. Das Arbeitsumfeld soll dabei an den Menschen angepasst werden, nicht umgekehrt. Je einseitiger eine Arbeit ist, desto intensiver muss auf eine ergonomische Ausrichtung der Einrichtung und auf eine gesunde körperliche Haltung geachtet werden.

Ausserdem schaffen, wie bereits angetönt, gute Lichtverhältnisse, ruhige Farben (Pastellfarben) und eine ausreichende Belüftung eine gute und entspannte Arbeitsatmosphäre. Im



physiologischen Sinne wirken abwechselnde Tätigkeiten – idealerweise sitzend und stehend – und gelegentliche Dehnübungen vorbeugend gegen Verspannungen am Arbeitsplatz. Wenn Funktionen, Materialien und Form sorgfältig aufeinander abgestimmt werden, lohnt sich die Investition. Individuell abgestimmte Massivholzmöbel mit biologischen Oberflächen halten ein Leben lang und bieten so ein nachhaltiges Raumerlebnis. Wer an einem auf ihn zugeschnittenen Arbeitsplatz sitzt, investiert in seine Gesundheit. Das ist unser zentrales Argument.

Weitere Informationen

Bauhütte Design
Jann Knaus
Am Wasser 161
CH-8049 Zürich
Telefon/Fax: +41 (0)44 342 00 26
info@bauhuettedesign.ch
www.bauhuettedesign.ch