

Ausgabe 01/2001

# ERGOMENIA

Das WAGNER-Magazin für mehr Wellness at the Office



## Inhalt

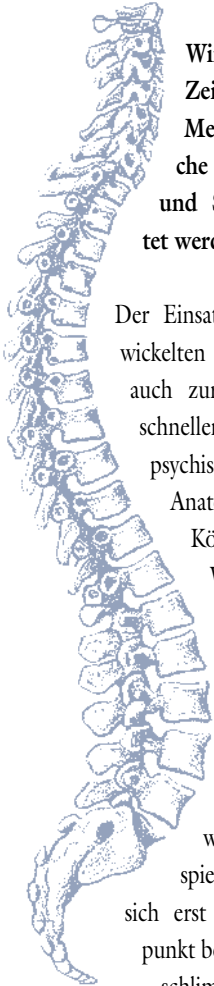
- Das Konzept, das die Gesundheit fördert und dabei Sozialkosten senkt  
Seite 2-3
- Das Büro – die neue Quelle für Vitalität  
Seite 4-5
- Cyber Ergonomie – Wissenschaft kreiert innovative Sitzlösungen  
Seite 6-7
- Das Sitzkompetenzzentrum – Ihr Partner für mehr Rückengesundheit  
Seite 8

Impressum  
Seite 8



in Kooperation mit der Interessengemeinschaft der Rückenschullehrer/innen e.V.

# Die Gesundheit steigern und dabei Sozialkosten senken? Ein neues Konzept macht dies möglich!



**Wir leben heute in einem Zeitalter, in dem an den Menschen höchste berufliche Anforderungen gestellt und Spitzenleistungen erwartet werden.**

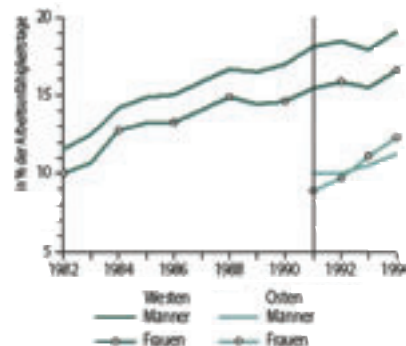
Der Einsatz von ständig weiterentwickelten Technologien hat aber auch zur Folge, dass wir immer schneller an unsere physischen und psychischen Grenzen stoßen. Die Anatomie des menschlichen Körpers ist dem heutigen Wandel in der Arbeitswelt oft nicht mehr gewachsen. Das Fatale daran ist, dass sich die Prozesse der Überbeanspruchung und der permanenten Belastung oft nur im Unterbewusstsein des Menschen abspielen. Folgeschäden machen sich erst zu einem späteren Zeitpunkt bemerkbar und sind dann im schlimmsten Fall irreparabel. Es

gibt viele Tätigkeiten und Berufe, denen man nun wirklich nicht die Gefahren zuschreiben würde, die tatsächlich in ihnen stecken. In Fachkreisen geht man davon aus, dass mittlerweile rund 80 % der Bevölkerung unter Problemen mit dem Rücken leiden. Dabei bleibt oft die dafür verantwortliche Ursache unerkannt oder sie wird fälschlicherweise einem anderen Ursprung zugeordnet, als einem „völlig harmlosen“ Job im Büro.

80%, eine erschreckende Zahl, die nicht nur für die Betroffenen selbst äußerst unangenehm ist, sondern auch die Kosten im Gesundheitswesen überproportional ansteigen lässt. Im Gesundheitsbericht des Bundes von 1998 werden alleine die Ausgaben der privaten und gesetzlichen Krankenkassen

für therapeutische Maßnahmen im Bereich Muskel- und Skeletterkrankungen auf über 20 Milliarden DM geschätzt. Dorsopathien, wie die Volkskrankheit im Fachjargon genannt wird, sind aber nicht nur aus volkswirtschaftlicher Sicht eine enorme finanzielle Belastung, auch die betriebswirtschaftliche Betrachtung weist besorgniserregende Zahlen aus. Aus dem Gesundheitsbericht des statistischen Bundesamtes von 1999 geht hervor, dass Atemwegserkrankungen immer noch die häufigste Ursache der Arbeitsunfähigkeitstage (AU) sind. 18,2 AU-Fälle je 100 Versicherter mit durchschnittlich 6,2 AU-Tagen pro Fall werden ausgewiesen. Auf Platz zwei der „AU-Rangliste“ stehen die Muskel- und Skeletterkrankungen. Sie steuerten 1999 in den Bürobereichen im direkten Vergleich zwar durchschnittlich nur 9,8 AU-Fälle bei, sie verantworten aber mit 18,2 AU-Tagen einen deutlich längeren Krankheitsverlauf. 1999 ergaben sich in der Gesamtbetrachtung 127,6 Millionen Ausfalltage bei insgesamt 34,2 Millionen erwerbstätigen Bürgerinnen

## ■ Arbeitsunfähigkeitstage wegen Krankheiten der Wirbelsäule und des Rückens



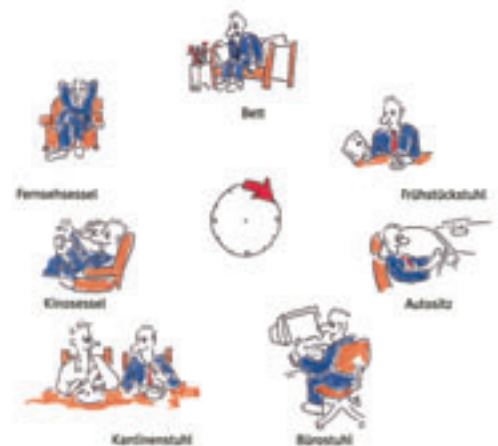
Quelle: Die Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Gesundheitsbericht für Deutschland 1998

und Bürgern, die alleine durch Dorsopathien verursacht wurden. Die Wirtschaft erlitt dabei eine Schädigung durch Produktionsausfälle von 21,3 Milliarden DM.

Doch damit noch nicht genug! Die Kostenkette mag kein Ende nehmen, wenn die Rückenprobleme erst einmal soweit fortgeschritten sind, dass auch eine gezielte Therapie keine Heilung, sondern nur noch Linderung darstellt. In diesen Fällen bleibt oft nur noch der Weg in die Frührente, welche die Sozialkassen ebenfalls stark beanspruchen und ihren Teil dazu beitragen, die an sich schon stark angeschlagenen Sozialbudgets noch weiter schrumpfen zu lassen.

Rückenbeschwerden können durch sehr unterschiedliche Ursachen hervorgerufen werden. Allerdings gibt es aber einen dominanten Ursprung, mit dem jeder Mensch in seinem Leben täglich permanent konfrontiert wird – das Sitzen. Diese an und für sich als

## ■ Der tägliche Sitzmarathon



recht angenehm empfundene Körperlagerung birgt leider auch sehr viele Gefahren für den menschlichen Bewegungsapparat, insbesondere für den Rücken in sich.

Gerade im Hinblick auf den weiter zunehmenden Trend in der heutigen Arbeitswelt, in der die im Sitzen zu verrichtenden Tätigkeiten in ihrer Intensität und Dauer stark ansteigen, ist es an der Zeit, über diese Thematik einmal eingehend nachzudenken und Lösungen zu entwickeln.



Die Forderung von Orthopäden, Physiotherapeuten und Rückenschullehrern an Bürostuhlhersteller, es durch speziell auf diese Problematik entwickelte Produkte erst gar nicht so weit kommen zu lassen, wurde bisher nur in Ansätzen verwirklicht. Bewegung heißt das Zauberwort, der Mensch braucht Bewegung um aktiv und gesund zu bleiben! Und um Rückenbeschwerden auch bei langandauernden Bürotätigkeiten gezielt vorzubeugen, braucht er sie sogar im Sitzen.

## Die Zukunft gehört dem dynamischen Sitzen!

„Setz dich in Bewegung“ lautete das Motto **dreier** starker Partner, als sie ein neues und einzigartiges Konzept gegen die Volkskrankheit „Rückenbeschwerden“ auf den Markt brachten.

Einer der renommiertesten Bürostuhlhersteller Europas, **WAGNER WELLNESS BÜROSTÜHLE** hat sich von Anfang an auf die Themen Ergonomie und Wellness konzentriert. An einem Standort nahe Augsburg werden in einem der modernsten Drehstuhlwerke weltweit mit 50.000 m<sup>2</sup> Produktions- und Lagerfläche ergonomische Qualitätsbürostühle für höchste Ansprüche gefertigt. Ca. 600 qualifizierte Mitarbeiter, eine ausgereifte Qualitätssicherung

und aktuellste Fertigungstechnik garantieren für das gleichbleibend hohe Qualitätsniveau aller **WAGNER** Produkte. Die enge Zusammenarbeit mit einem kompetenten Partner aus dem medizinischen Feld, der **Interessengemeinschaft der Rückenschullehrer/innen e.V. in Nürnberg**, kurz IGR, und den angeschlossenen Handelspartnern brachte eine Weltneuheit in Produkt und Konzept hervor, die gezielt der dramatischen Entwicklung der Volkskrankheit Rückenbeschwerden entgegenwirkt.

Die IGR arbeitet mit über 1.200 aktiven Rückenschullehrern im gesamten Bundesgebiet und mit allen Kassen zusammen. Somit ist sie einer der kompetentesten Berater in allen Fragen der betrieblichen Gesundheitsförderung (z.B. präventive und rehabilitative Rückenschule und Arbeitsplatzgestaltung). Die Kooperation zwischen **WAGNER WELLNESS BÜROSTÜHLE** und der IGR, flankiert von der Mitwirkung hochkarätiger Rückenspezialisten wie Dr. med. W. Eisemann (Facharzt für Orthopädie) bringt nicht nur hervorragende, ergonomische Produktentwicklungen hervor, sondern eröffnet gemeinsam mit den angeschlossenen **Fachhandelspartnern** ein perfektes Netzwerk für mehr Rückengesundheit und "Wellness at the Office".

## Die Produktinnovation für dynamisches Sitzen

Die Grundüberlegung, wie man einen Bürostuhl noch ergonomischer und vor allem gesundheitsfördernder konstruieren kann, brachte eine bahnbrechende Produktinnovation hervor.

Das US-patenterte **DONDOLA®**-Sitzgelenk, ein dreidimensional bewegliches Sitzsystem, das die damit ausgestatteten Drehstühle deutlich in Ergonomie, Komfort und Funktion von konventionellen Bürostühlen

abhebt. Der besondere, und nach Meinung vieler Rückenexperten wesentliche Vorteil dieses Systems ist die vom **DONDOLA®**-Sitzgelenk ausgehende Animation zur Bewegung. Durch die eigene Körperbewegung auf dem Stuhl wird der menschliche Bewegungsapparat im Unterbewusstsein seines Benutzers aktiv gefordert und gefördert. Die Ursachen der Rückenbeschwerden werden gezielt an der Wurzel gepackt.

Das **DONDOLA®**-Sitzgelenk verkörpert eine Technologie, die besonders den präventiven orthopädischen Bereich erweitert.

## Das zertifizierte Sitzkompetenz-Zentrum

Ein weiterer, wesentlicher Bestandteil des Konzepts ist nicht nur die Produktinnovation an sich, sondern auch ein vorbildlicher Kundenservice der Vertriebspartner.

Von der IGR und **WAGNER** werden bundesweit ausgewählte Bürofachhändler durch Schulungen und Audits zu Sitzkompetenz-Zentren zertifiziert. Sie bilden somit ein flächendeckendes Netzwerk mit einem bisher noch nicht dagewesenen Leistungsspektrum, das weit über die konventionelle Beratung des Fachhandels hinausgeht. Die permanente Unterstützung durch die Rückenexperten der IGR gewährleistet den Handelspartnern immer höchste Fachkompetenz in allen Fragen zum richtigen Einsatz ergonomischer Sitzsysteme und die damit verbundene Prävention gegen Rückenleiden. Die zertifizierten Sitzkompetenz-Zentren sind der richtige Ansprechpartner für umfassende Bewegungsprogramme in Unternehmen. Unterstützt von individuellen Trainingsprogrammen der Rückenschullehrer der IGR bieten sie ein Komplettpaket zur betrieblichen Gesundheitsförderung.

# Das Büro – die neue Quelle für Vitalität

## Betriebliche Gesundheitsförderung im Büro

Ein Praxisbericht aus der Rückenschule von Markus Chrobot, 2. Vorsitzender der Interessengemeinschaft der Rückenschullehrer/innen e.V.

**Im Büro lässt sich der berufliche Stress verringern und die Leistungsfähigkeit aller Mitarbeiter kann bereits durch kleine Programme zur Gesundheitsförderung gestärkt werden.**

Der Leiter der Auslandsabteilung der Hypo Vereinsbank Regensburg hatte dies erkannt. Auf Grund seines Engagements wurde der IGR e.V. ins Haus bestellt. In einem kurzen Vorgespräch und bei einem Ortstermin wurde gemeinsam festgelegt, auf welchem Weg die Rücken der Mitarbeiter zukünftig gestärkt werden sollten. Die Interessengemeinschaft der Rückenschullehrer/innen e.V. ist Vertragspartner des Landesverbandes der Betriebskrankenkassen. Die Betriebskrankenkasse der HypoVereinsbank unterstützte deshalb gerne dieses Projekt und beteiligte sich an der Finanzierung und Konzeption.

Für die ca. 100 Mitarbeiter wurde ein Programm von Ausgleichsübungen entwickelt. Die Übungen können direkt am Arbeitsplatz absolviert werden, kräftigen die Muskulatur und gleichen Beschwerden, die durch zu lange, starre Sitzzeiten vor dem PC hervorgerufen werden, aus. Wichtig war, diese Übungen direkt in den Büroalltag zu integrieren. Rückenschulprogramme im Unternehmen müssen dort ansetzen, wo die Beschwerden entstehen. Tägliche kleine Trainingseinheiten bringen jedem Einzelnen große Hilfe. Der Rücken, unsere Problemzone mit den stärksten Beschwerden im Muskel- und Skelettbereich, braucht täglich etwas Pflege. Er will gestärkt werden, will sich strecken und recken und er will seine Streicheleinheiten.

Um bei den Mitarbeitern eine dauerhafte Änderung zu erzielen, kamen zwei Diplom-Sportlehrer insgesamt sechsmal an den Arbeitsplatz, immer einmal pro Woche. In kleinen Gruppen mit je etwa sechs Personen wurde dann in 15 Minuten ein Programm eingeübt, welches für jeden einfach und nachvollziehbar gestaltet war. Alle Fragen zum Thema Rückengesundheit konnten darüber hinaus immer an die IGR Sport- und Rückenschullehrer gerichtet werden. Die Übungen sind so gestaltet, dass sie jederzeit bei kleinen Arbeitspausen durchgeführt werden können. Ein ganz wichtiger Punkt bei unserer Arbeit ist, den Spaß und die Freude an Bewegung in den Vordergrund zu stellen. Nur so gelingt es uns die tägliche Rückenpflege dauerhaft zu vermitteln.

## Praktischer Teil

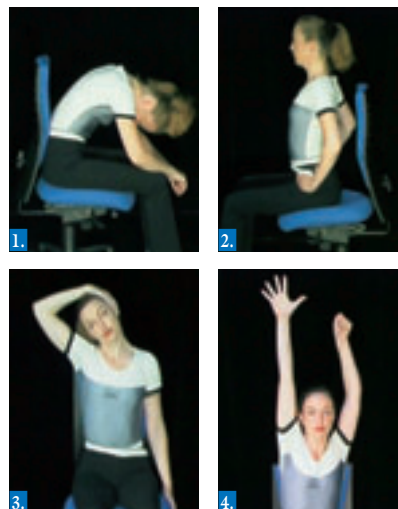
Jede der sechs Kurseinheiten stand unter einem Leitthema. Diese ergänzten und erweiterten das praktische Übungsprogramm. Die Bereitschaft mitzumachen wird nachweislich erhöht, wenn alle Teilnehmenden wissen, warum bestimmte Programme durchgeführt werden.

Beispiele aus dem kurzen Übungsprogramm für den Bildschirmarbeitsplatz:

- 1. Einrollen und Aufrollen der Wirbelsäule auf dem Stuhl (CD Time out)
- 2. Aktivierung im LWS-Bereich (CD Stuhl-Mambo)
- 3. Seitliche Neigung des Kopfes (CD Seitenblicke)
- 4. Streckung und Dehnung der Körperseiten (CD Free Climbing)

## Die Themen der einzelnen Einheiten

1. Kurstag: Bewegungspausen sinnvoll gestalten und nutzen (Teil 1)
2. Kurstag: Gestaltung des Bildschirmarbeitsplatzes
3. Kurstag: Entspannungsübungen am Arbeitsplatz (z.B. Partnerklopfmassage)
4. Kurstag: Augenentspannung am Arbeitsplatz
5. Kurstag: Bewegungspausen sinnvoll gestalten und nutzen (Teil 2)
6. Kurstag: Fuß- und Handgelenksgymnastik



Alle Teilnehmer wurden am Ende der Übungsreihe schriftlich befragt. Die Auswertung war sehr positiv. Alle waren begeistert und gaben dem IGR Rückenteam Bestnoten. Ca. ein Viertel der Mitarbeiter/innen hat laufend Rückenbeschwerden und ist in Behandlung. Alle fanden es sehr gut, dass ihre Bank Geld und Zeit für die Gesundheit der Mitarbeiter investiert, schon alleine deshalb waren sie beeindruckt von dieser Aktion (aus einem Schreiben der Geschäftsleitung). Entsprechend kam von dieser Seite ein durchweg bejahendes Feedback. Der Betriebskrankenkasse wurde mit-

geteilt, dass die Aktion sehr gut bei den Mitarbeitern ankam und die Übungen auch weiterhin selbst durchgeführt werden.

Die Aktion wirkte sich direkt und kurzfristig auf die Krankheitsquote aus. Sie sank von 18 % im Mai auf 6 % im Juni.



Mit kleinem Aufwand, einer Anwesenheit von insgesamt 50 Stunden im Unternehmen durch unsere IGR Mitarbeiter, konnte viel erreicht werden. Die Absprache mit der Unternehmensleitung ist wichtig für den Erfolg. So wird keine Unruhe ins Unternehmen getragen, sondern die Motivation und Leistungsbereitschaft der Mitarbeiter gestärkt.

Die Erfolge vorbeugender Rückenschulprogramme sind durch verschiedene Untersuchungen eindeutig erwiesen. Auch der sogenannte "return on investment" lässt sich klar berechnen. Rückenschulprogramme kosten zwar etwas Geld, ersparen aber allein den Krankenkassen mehr Krankentagegeld, als sie in die Kursprogramme investiert haben. Die Ausfallkosten für das Un-

ternehmen sind dabei noch nicht berücksichtigt. Die aktuelle Studie der Gesundheitskasse AOK Nordrhein-Westfalen aus dem Jahr 2001 weist folgendes nach: Der Erfolg eines von Fachleuten durchgeführten und exakt dokumentierten präventiven Rückenschulprogrammes zeigt ein "return on investment" von 1:1,3.

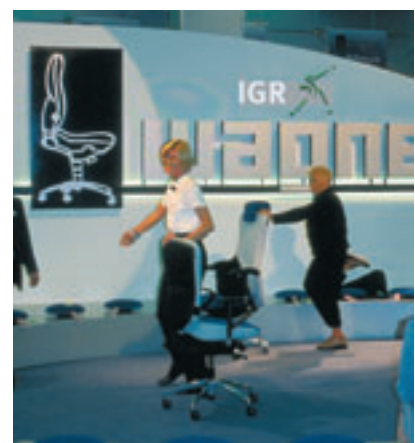
Damit die Programme aber dauerhaft greifen, müssen sie wiederholt werden. Auch dies erkannten die Verantwortlichen der HypoVereinsbank, deshalb ist Ende 2001 die Wiederholung und Vertiefung des Programms geplant.

Ein völlig neuer Weg wie entsprechende Programme darüber hinaus nach einer Initialphase mit Anwesenheit eines IGR-Teams weitergeführt werden können, ist die dauerhafte Nutzung des Therapiestuhls mit computergestütztem Training. Mehr zu diesem Thema erfahren Sie auf Seite 6 und 7 unter dem Titel „Multimediales Rückentraining“.



„Bewegung ist nicht alles, aber alles ist nichts ohne Bewegung“. Prof. Dr. med. Dr. phil. Weineck

(In Abwandlung von Schopenhauers „Gesundheit ist nicht alles, aber alles ist nichts ohne Gesundheit“)



# Cyber Ergonomie – Wissenschaft kreiert innovative Sitzlösungen

**Immer mehr Berufstätige leiden an chronischen Rückenschmerzen. Eine bedrohliche Entwicklung, die von Bürostuhlherstellern erkannt und in besonders ergonomische Stuhlmodelle umgesetzt wurde.**

Doch was nützt der beste, nach neuesten Erkenntnissen der Ergonomie konstruierte Bürostuhl, wenn man krumm und schräg darin „herumhängt“. Selbst wenn man ganz bewusst versucht über Stunden einigermaßen „wirbelsäulengerecht“ zu sitzen, hat dies eine relativ starre Körperhaltung zur Folge, die dem Körper zudem noch durch unbewegliche Stühle aufgezwungen wird. Der erste Schritt ungesundem Sitzen vorzubeugen ist jetzt allerdings getan. Durch innovative Produktentwicklungen, wie zum Beispiel dem US-patentierten DONDOLA®-Sitzgelenk, wird dreidimensional bewegtes Sitzen ermöglicht; die präventive Maßnahme schlechthin gegen Rückenschmerzen. Doch das geht der Kooperation für mehr Rückengesundheit und „Wellness at the Office“ (IGR und WAGNER) noch nicht weit genug. In der Technik und Philosophie des DONDOLA®-Sitzsystems steckt noch mehr Potential als „nur“ den präventiven Bereich damit abzudecken. Wenn es optimal und bewusst genutzt wird, kann es auch eine Stufe höher eine wichtige Rolle spielen – in der Rehabilitation von Dorsopathien. Rückentherapeutische Maßnahmen mit einem Bürostuhl durchzuführen erscheint im ersten Moment sicherlich etwas ungewohnt, doch durch die enge Verwandtschaft von DONDOLA® zu einem Gymnastikball ist dieser Gedanke gar nicht mehr so unrealistisch. Gymnastikbälle sind übrigens eines der von Ärzten und Therapeuten meistgenutzten und

wohl wirksamsten Geräte zur Korrektur von Haltungsfehlern. Begründet auf der Tatsache, dass man in der Regel mehr Zeit auf einem Bürostuhl verbringt als auf einem Ball, ist die Weiterentwicklung des Stuhles zum medizinischen Gerät geradezu genial.

## Cyber Ergonomie lindert Rückenleiden

Eine Therapie, die Rückenleiden lindern, wenn nicht gar heilen soll, muss natürlich auf fundiertem medizinischen Fachwissen und konkreten Übungsanleitungen beruhen. Damit diese Prämisse auch bei der Entwicklung eines Therapiestuhles berücksichtigt wird, ergänzen sich in diesem Projekt kongenial der Wellness-Bürostuhlhersteller WAGNER, die Interessengemeinschaft der Rückenschullehrer/innen e.V. und ein Softwareunternehmen, die evosoft

Tele Care GmbH in Nürnberg. Tragende Säulen für das Projekt „Therapiestuhl“ sind dabei zwei Produktweltneuheiten. Das DONDOLA®-Sitzgelenk eröffnet durch

seine vollständig radiale Beweglichkeit der Stuhlsitzfläche die Möglichkeit, gezielte therapeutische Übungen auf dem Stuhl durchzuführen. Dem Siemens-Partner evosoft ist es mit einer weiteren Weltneuheit gelungen, das Rückentraining auf dem PC-Bildschirm sichtbar und dadurch das Ergebnis greifbar und auswertbar zu machen. Dieses Konzept verbindet den bewährten Gymnastikball oder das Ballkissen mit einem PC-Softwareprogramm, das ein multimediales Rückentraining an jedem PC-Arbeitsplatz und auch zu Hause ermöglicht. Der „virtuelle Therapeut“ behandelt Rückenleiden und korrigiert mit gezielten Übungen falsche Sitzhaltungen. Ein unter der Stuhlsitzfläche integrierter Sensor nimmt die Bewegungen auf und überträgt die Daten ähnlich einer Computer-Funkmouse an den Rechner. Dieser formatiert und visualisiert sie in Millisekunden über den angeschlossenen Bildschirm. Der Anwender kann nun durch gezielte Bewegungen im Sitzen ein vielfältiges Rückentrainingsprogramm absolvieren. Die von der Software vorgegebenen geometrischen Figuren sind so angelegt, dass sie beim Nachzeichnen mit der Stuhlsitzfläche verschiedenste therapeutische Übungen abdecken. Wird eine Übung falsch oder unzureichend durchgeführt, bekommt der Anwender sofort ein Signal auf den Bildschirm und somit jederzeit die Kontrolle über den Erfolg seines Trainings. Darüber hinaus werden die Resultate der einzelnen Übungsvorgänge gespeichert und können dem Anwender sowie auch den behandelnden Orthopäden und Therapeuten wichtige Informationen über den Verlauf einer Therapie liefern. Veränderungen medizinischer und psychosozialer Faktoren werden registriert und dadurch auswertbar gemacht.

In einem groß angelegten Pilotprojekt an 100 Arbeitsplätzen der Firma Siemens





Erlangen wird der in enger Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapeuten der Universitätsklinik Halle-Wittenberg entwickelte Mediball® (vorgestelltes System auf Ballkissenbasis) getestet und sein positiver Einfluss auf eine dynamischere Sitzposition nachgewiesen. Die gewonnenen Erkenntnisse aus diesen Studien fließen natürlich auch in die Entwicklung des WAGNER-Therapiestuhles ein, so dass dieser, flankiert von fundierten wissenschaftlichen Ergebnissen, zur Markteinführung Ende 2001 alle gesundheitsrelevanten Forderungen an ein therapeutisches Gerät erfüllt. Damit wird er auch interessant für Ärzte, Therapeuten, Reha-Einrichtungen, Kostenträger für Prävention, Rehabilitation und Nachsorge und natürlich auch für Arbeitgeber, denen die Gesundheit ihrer Mitarbeiter am Herzen liegt.

## Spaß an der Bewegung

Therapieprogramme können nur Erfolg haben, wenn sie konsequent und dauerhaft durchgeführt werden. Die IGR sieht in der Praxis aber allzuoft, dass dies nicht immer der Fall ist. Betrachtet man die Triebfedern zur Veränderung des Verhaltens, nämlich Disziplin, Schmerz und Spaß, wird auch sehr schnell klar warum! Ein auf Disziplin aufgebautes Programm zur Verhaltensänderung ist meistens zum Scheitern verurteilt. Die zweite Triebfeder „Schmerz“ erreicht dagegen sehr hohe Erfolge. Sobald der Schmerz jedoch nachlässt, wird auch weniger geübt. Alleine durch Spiel, Spaß und Freude an der Bewegung kann aus den Erfahrungen des IGR e.V. eine dauerhafte Veränderung erreicht werden. Und genau der Faktor Spaß wurde auch in das Gesamtkonzept aufgenommen. Jeder der schon auf „Mohrhuhnjagd“ war, kennt den hohen Unterhaltungswert und die Faszination dieses Computerspiels. Dabei aber die Computer-Mouse mit einem Drehstuhl auszutauschen und die Spielsteuerung mit dem „Allerwertesten“ auszuführen, setzt der ganzen Sache noch das Sahnehäubchen auf. Das patentierte Software- und Sitzsystem kann sogar als Steuerorgan in Computerspielen verwendet werden und dadurch wird die perfekte Verknüpfung von Entertainment und Rückentherapie hergestellt. Gleichzeitig spielen und der Gesundheit zu liebe trainieren rückt das Thema Rückentherapie in ein völlig neues Licht.

Die Zeit ist reif für Cyber-Ergonomie, nutzen wir doch einfach die Möglichkeiten der Technik auch in diesem Bereich für einen gesunden Rücken!



# SITZKOMPETENZ-ZENTRUM – Das Netzwerk für mehr Rückengesundheit und WELLNESS at the OFFICE

nach Postleitzahlen sortiert

06114 Halle	bzh büroausstattung gmbh halle	Reichhardtstr. 13	Telefon 0345/5220325
12107 Berlin-Mariendorf	Lindemann GmbH & Co. KG	Heusinger Str. 12 - 16	Telefon 030/7400060
14943 Luckenwalde	Möbelfachhandel Hartmann GmbH	Fontanestraße 16 b	Telefon 03371/622547
15838 Klausdorf	Blume Handel & Technik GmbH	Pappelallee 1	Telefon 033703/9080
16761 Hennigsdorf	bürokom GmbH	Neuendorferstr. 18 a	Telefon 03302/559340
17109 Demmin	S/T/Ö/K/A GmbH	Jarmener Str. 50	Telefon 03998/3622-70
18182 Bentwisch/Rostock	Corporate Express Deutschland GmbH & Co. Vertriebs KG	Hansestraße 21	Telefon 0381/6302400
18211 Bargeshagen	Bürofachmarkt Bürowelt-Vertriebs GmbH	Reuterstraße 3	Telefon 038203/4330
22041 Hamburg	BCS Bürostuhlcenter GmbH	Wandsbeker Königstr. 33	Telefon 040/68959790
22459 Hamburg-Niendorf	Agentur 78 GmbH	Habichthorst 44-46	Telefon 040/5525211
26125 Oldenburg	Kerpa Objektausstattungen GmbH	Mellumstraße 3	Telefon 0441/935835
28307 Bremen (Osterholz)	ubs Uhlmann Büro-Systeme	Walter-Geerdes-Str. 5	Telefon 0421/4841455
29227 Celle	Abenhausen Büro- u. Datentechnik GmbH	Hannover. Heerstr. 127	Telefon 05141/9552-0
30827 Garbsen-Berenbostel	Krumpholz Bürosysteme GmbH	Hertzstr. 15	Telefon 05131/4935-0
32602 Vlotho	Ernst Göhnermeier GmbH & Co. KG	Im Meisenfeld 26	Telefon 05228/9574-0
34117 Kassel	Fischer Hermann GmbH	Rudolf-Schwander-Str. 5-13	Telefon 0561/700000
36043 Fulda	LABERENZ Der Büroprofi	Christian-Wirth-Str. 6	Telefon 0661/94550
37079 Göttingen	Struckmeier System Büro GmbH	Karl-Arnold-Str. 4	Telefon 0551/50669-0
39124 Magdeburg	CREATIV Büro & Wohnen GmbH & Co.KG	Klosterwuhne 42	Telefon 0391/2579800
42781 Haan	TOV Top Office Vertrieb GmbH	Ginsterweg 29	Telefon 02129/94435
42349 Wuppertal	Schelle GmbH	Killenlahner Str. 37	Telefon 0202/40922-0
44866 Bochum	Leidheuser Bürostudio GmbH	Lyrenstr. 11	Telefon 02327/92980
46414 Rhede	Büro Optimal GmbH	Zum Kottland 17	Telefon 02872/92520
47652 Weeze	Broecan Büromöbel GmbH	Industriestr. 47	Telefon 02837/91802
47906 Kempen	Bisges Office + Object e.K.	St.-Töniser-Str. 27	Telefon 02152/4118
48429 Rheine	Rohlmann GmbH Büroeinrichtungen	Emsstr. 92 - 94	Telefon 05971/98750
48653 Coesfeld	H. Wietholt GmbH	Dülmener Str. 52	Telefon 02541/71051
48683 Ahaus	Office Konzept	Rottweg 24	Telefon 02561/962757
49090 Osnabrück	Sander Siegfried GmbH & Co.KG	Pagenstecherstr. 15	Telefon 0541 / 96 39 63
49661 Cloppenburg	Ostendorf Büroorganisations GmbH	Soestenstr. 5	Telefon 04471/6752
50226 Frechen	Office Media Handelsgesellschaft mbH	Europa-Allee 33 b	Telefon 02234/948204
52146 Würselen	Büro-ALXperten GmbH	Schumanstr. 33	Telefon 02405/4627-0
54340 Longuich	WOM Wohn + Objekt-Möbel	Gewerbegebiet im Paesch	Telefon 06502/994315
56218 Müllheim-Kärlich	Esteban Büroeinrichtung + Planung GmbH	Auf dem Hahnenberg 17	Telefon 02630/964968
63755 Alzenau	Goldbach GmbH	Junkerstr. 5	Telefon 06023/972748
69181 Leimen / St. Ilgen	Pfister GmbH Büro mit Mass und System	Sinsheimer Str. 2	Telefon 06224/4657
70182 Stuttgart	Haufler Büroeinrichtungen GmbH	Olgastr. 54	Telefon 0711/2383040
72793 Pfullingen	Ambiente & Design GmbH	Robert-Bosch-Str. 6	Telefon 07121/754754
73614 Schorndorf	Büro Schlang GmbH	Wieslaufftalstraße 139	Telefon 07181/92850
76227 Karlsruhe	C & C Büromarkt	Pfinzstraße 76	Telefon 0721/43677
78224 Singen	Kober + Losch Büromöbel GmbH	Hauptstraße 48	Telefon 07731/66295
80337 München	BTM Büroorganisation	Ruppertstr. 5	Telefon 089/76700401
80999 München	Büro Concept AG	Elly-Staegmeyr-Str. 12	Telefon 089/8131235
82166 Gräfelfing	büro complet GmbH	Seeholzenstraße 7 A	Telefon 089/8545095
84347 Pfarrkirchen	WEKO – Wohnen GmbH	Süd-Einfahrt 1	Telefon 08561/900-0
86368 Gersthofen	Kutscher + Gehr GmbH & Co. KG	Senfelderstr. 4	Telefon 0821/297850
87435 Kempten	Stachlin GmbH Bürosysteme	In der Brandstatt 7	Telefon 0831/52170-46
90461 Nürnberg	Apoplex GmbH Objekteinrichtungen	Nibelungenstr. 5	Telefon 0911/5434566
90556 Cadolzburg	Hacker Georg Büromöbel	Am Farrnbach 6	Telefon 09103/8235
90571 Nürnberg-Schwaig	Corporate Express Deutschland GmbH & Co. Vertriebs KG	Friedenstraße 50	Telefon 0911/50699700
91315 Höchstadt a.d. Aisch	Büro Weissmann GmbH	Große Bauerngasse 100	Telefon 09193/63800
92224 Amberg	Hirsch Bürotechnik	Untere Naburger Str. 13	Telefon 09621/48940
92637 Weiden	Hirsch Bürotechnik	Herrmannstr. 1	Telefon 0961/39008-0
93053 Regensburg/Galgenberg	Papier Liebl GmbH	Hermann-Geib-Str. 16	Telefon 0941/78860100
93437 Furth i. Wald	Breu Franz Moderne Bürotechnik	Grabitzer Str. 1	Telefon 09973/84440
96247 Michelau	Pfaff Die Büroeinrichtung GmbH	Waldstr. 11	Telefon 09571/970230
97084 Würzburg	Büro-u. Objekteinrichtungen Neubert GmbH	Mergentheimer Str. 59	Telefon 0931/6106241
98544 Zella-Mehlis	BLS Büro-u. Ladensystemvertrieb	Industriestr. 18	Telefon 03682/49180
98701 Großbreitenbach	Siegel Büromöbeleinrichtungshaus	Ilmenauer Str. 7f	Telefon 036781/42384
99098 Erfurt	Weinrich Erfurt GmbH	Bei den Fröschäckern 5	Telefon 0361/493080

## Impressum

„ERGOMENIA“, das WAGNER Magazin für mehr Wellness at the Office

Herausgeber: WAGNER Wellness at the Office, Augsburgener Straße 29, 86863 Langenneufnach, Tel. 08239/789-166, Fax 08239/789-199

Verantwortlich für den Inhalt: Bernd Zeh, e-mail: bernd.zeh@topstar.de

Entwurf und Realisation: STUDIO-E. Werbeagentur GmbH, Pfaffenmühle 3-4, 89420 Höchstädt/Do., Tel. 09074/9593-0,

Auflage: 50.000 Stück