

Ausgabe 01/2002

# ERGOMENIA

Das WAGNER-Magazin für mehr Wellness at the Office



**SONDERDRUCK**

## Inhalt

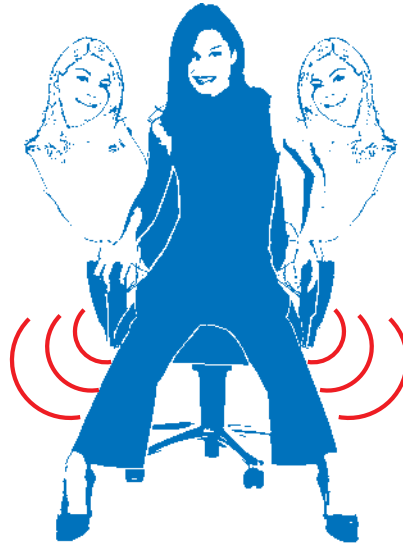
- Eine wissenschaftliche Studie bestätigt die WAGNER-Produkt-Innovation DONDOLA®

# Studie von Prof. Dr. med. habil. Theodor Peters bestätigt das DONDOLA®-Sitzprinzip!

**Wissenschaftler warnen:**  
„Das statische Sitzen ist das pure Gift für den Rücken.“

**Bisherige Lösungsversuche führten zu keinem befriedigenden Ergebnis.**

Die Büromöbelindustrie entwickelt schon seit vielen Jahren immer wieder neue Technologien für Sitzmöbel, die den Anforderungen des menschlichen Körpers gerecht werden sollen. Doch alle zum Teil auch noch so raffinierten und ausgefeilten Verstellmechanismen am Bürostuhl führten letztendlich nicht zum gewünschten Erfolg. Jede Lösung, auch die in diesem Zusammenhang gern und viel zitierte Synchronmechanik, war bisher nur „zweidimensional“. Nach der Studie von Professor Dr. med. habil. Theodor Peters (Facharzt für Arbeitsmedizin/Sozialmedizin, Düsseldorf), einem der bekanntesten und renommiertesten europäischen Spezialisten auf dem Gebiet des Sitzens, sitzen wir im Grunde genommen immer noch statisch. Als wesentlich erfolgversprechenderes Sitzsystem gegen Rückenleiden sieht Prof. Peters das Sitzen in drei Dimensionen. In seinen Ausführungen, wie ein wirklich gesundheitsfördernder Bürostuhl tatsächlich konstruiert sein muss, um dreidimensionales Sitzen gewährleisten zu können, sagt er: „Ein richtiger und wichtiger Schritt dahin ist es, Stuhloberteile und Stuhluntergestelle von den üblichen starren Bindungen zu entkoppeln und den Sitzvorgang nicht nur über Stellteile, sondern gewissermaßen reflektorisch über die natürlichen Mechanismen des menschlichen Organismus zu dynamisieren. Der Teufelskreis des statischen Sitzens auf statischen Sitzelementen muss menschengerecht durchbrochen werden. Sitzen darf nur scheinbar statisch sein, muss demgegenüber tatsächlich Bewegungen in allen Positionen des Raumes ermöglichen.“ (Literaturhinweis Nr. 1)



## Dreidimensionales Sitzen - mehr als nur ein Lösungsversuch.

WAGNER-WELLNESS-BÜROSTÜHLE gelang es mit der Entwicklung des US-patentierten DONDOLA®-Sitzgelenkes, die in der Studie von Prof. Peters erläuterten Aspekte im Detail aufzugreifen und durch diese Innovation eine echte Problemlösung zur Prävention von Rückenleiden anzubieten. Mit der Entwicklung und Markteinführung dieses US-patentierten Sitzsystems wurde das Prinzip des Gymnastikballs endlich bürotauglich gemacht. Die relativ einfache aber geniale Konstruktion des Balles beinhaltet viele wichtige Faktoren, die für die Behandlung und Prävention von Dorsopathien wichtig sind. Der maßgebliche Aspekt ist, dass es nahezu unmöglich ist, auf einem Ball völlig statisch zu sitzen – also völlig anders als auf Bürostühlen! Um dreidimensionales Sitzen zu ermöglichen, ließ WAGNER die Philosophie des Balles mit einer sensationellen Innovation in den Bürostuhl einfließen. Dadurch heben sich WAGNER Bürostühle, ausgestattet mit dem US-patentierten DONDOLA®-Sitzgelenk, durch ihre dreidimensionale Beweg-

lichkeit nicht nur deutlich in Ergonomie, Komfort und Funktion von den konventionellen (statischen) Drehstühlen ab, sondern bieten dem Rücken bei bewusster Anwendung ein breites Nutzenspektrum. Nachstehend soll aufgezeigt werden, welche positive Wirkung der Körper und insbesondere der Rücken durch dynamisches Sitzen auf dem DONDOLA® Sitzgelenk erfährt:

## DONDOLA® bringt Sie automatisch in die richtige Sitzposition.



Durch die extreme Sitzneigungsverstellbarkeit nach vorne sitzen Sie automatisch „wirbelsäulengerecht“. Diese Sitzposition ist durchaus mit dem Sitzen auf einem Gymnastikball vergleichbar. Die Sitzfläche folgt durch ihre dreidimensionale Flexibilität immer der Körperbewegung und stützt dabei den Rücken optimal ab. Prof. Peters beschreibt in seiner Studie die Anpassungsfähigkeit des Bürostuhles und zeigt dabei auf, welche Folgen auftreten, wenn dieser Faktor vom Sitzsystem nicht berücksichtigt wird: „Wenn der Stuhl dem Benutzer eine Sitzposition aufdrängt, die den physiologischen Bewegungsabläufen nicht gerecht wird, werden zahlreiche Muskelpartien nicht mehr aktiviert und bilden sich zurück (atrophieren). Dies führt zu einem »Teufelskreis« aus fehlerhafter Körperhaltung und Schmerzen.“ (Literaturhinweis Nr. 2)

## DONDOLA® stärkt die Muskulatur.



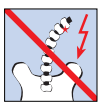
Permanente Bewegung des Beckenbereiches sorgt für eine gute Durchblutung und baut gleichzeitig die Rückenmuskulatur auf.

Trainierte Muskeln bleiben elastisch und kommen ihrer Stützfunktion der Wirbelsäule besser nach. Unter dem Punkt „Die Muskulatur des Rumpfes“ beschreibt Prof. Peters die Fakten in seiner Studie wie folgt: „Für eine sichere Verbindung ist eine intakte Muskulatur notwendig: jede Knochenverbindung ist eingebettet in Muskeln und Sehnen. Durch Bewegung (Training) halten wir uns gesund und leistungsstark. Jeder Bewegungszug gefährdet unser Wohlbefinden und destabilisiert uns in jeder Beziehung.“ (Literaturhinweis Nr. 3). Dynamisches Sitzen führt zum Aufbau und der Stärkung des muskulären Halteapparates. Durch die **unbemerkten, ständigen Bewegungen** aller Rückenmuskeln und ihrer „Gegenspieler“ im Bauchbereich wird die Haltung - anders als beim statischen Sitzen - verbessert. Die Chance, schmerzfrei durch den beruflichen Alltag zu kommen, wird dadurch wesentlich verbessert.“ (Literaturhinweis Nr.4)



werden durch den ständigen Wechsel von Be- und Entlastung gefördert. Ähnlich einem Schwamm können in die Bandscheiben bei Entlastung Flüssigkeiten und damit auch Nährstoffe eintreten. Bei Belastung ist die Ernährungszufuhr reduziert. Der ständige Wechsel dieser beiden Zustände ist für die Bandscheiben von enormer Bedeutung und entscheidend für ihre nutritive Versorgung. (Literaturhinweis Nr. 5). Bei statischen Stühlen bewegt sich die Sitzfläche bei Seitwärtsneigungen nicht. Dadurch kommt es zu einer starken Überbiegung der Wirbelsäule in seitlicher Richtung mit Druck- und Zugbelastung in den Bandscheiben. Die Bandscheiben werden also beim statischen Sitzen sowohl in der anterior-posterioren, als auch in der seitlich geneigten Sitzposition erheblich belastet. Starke Kräfte wirken auf sie ein, minimieren den Stoff- und Flüssigkeitsaustausch und leisten der Bandscheibengeneration Vor-schub.“ (Literaturhinweis Nr. 6)

## DONDOLA® entlastet und ernährt die Bandscheiben.



Durch die permanente Bewegung des Beckenbereiches werden die Bandscheiben optimal „durchsaftet“, d. h. mit Nährstoffen versorgt. Außerdem sorgt der „automatische“ Neigungswinkel der Sitzfläche, (egal ob nach vorne, hinten oder zur Seite) dafür, daß keine einseitigen Druck- und Zugbelastungen auf die Bandscheiben einwirken können. Auch diese positive Eigenschaft wird durch ein Zitat von Prof. Peters anschaulich belegt: „Die für die Ernährung der Bandscheiben lebenswichtigen Diffusionsvorgänge



## DONDOLA® erhält die geistige Vitalität.



Permanente Bewegung stimuliert das Sinnes- und Bewegungszentrum im menschlichen Gehirn und erhöht die Konzentrationsfähigkeit und Leistungsbereitschaft.

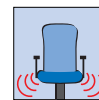
Prof. Peters sagt in seiner Studie zu diesem Aspekt: „Bewegung ist das probateste Mittel zum Abbau von psychischem Stress (der muß gleichsam durch Bewegung verbrannt werden).“ (Literaturhinweis Nr. 7)



Darüber hinaus gibt er noch einen Zusatzhinweis: „Optimierung der Atmung und Verbesserung des peripheren und zentralen Kreis-

laufsystems sowie die positive Beeinflussung der psychischen Situation können weitere erwünschte Nebeneffekte sein.“ (Literaturhinweis Nr. 8)

## DONDOLA® garantiert Ihnen uneingeschränkte Bewegungsfreiheit.



Der seitliche Aktionsradius an Ihrem Schreibtisch wird deutlich erhöht; auch durch die Armlehnen des Stuhles wird die Bewegungsfreiheit zur Seite nicht mehr eingeschränkt. Diese bewegen sich einfach mit zur Seite und klemmen dabei die Oberschenkel nicht mehr ein.

## Setz Dich in Bewegung...!

lautet also das Motto, das man sich im 21'ten Jahrhundert bei der Auswahl von gesundheitsfördernden Bürostühlen ins Gedächtnis rufen muß. Mit der Markteinführung von



DONDOLA® hat WAGNER einen weiteren entscheidenden Schritt zu mehr Rückengesundheit und WELLNESS AT THE OFFICE eingeleitet.



### Literaturhinweise:

Alle Zitate in diesem Artikel stammen aus der Dokumentation „Der Mensch im Zeitalter der Technik“ von Professor Dr. med. habil. Theodor Peters, Facharzt für Arbeitsmedizin/Sozialmedizin, Düsseldorf, zu beziehen bei Leser Dienst GMV, PF 10 11 52, 69451 Weinheim.

Nr. 1, Seite 12; Nr. 2 Seite 10; Nr. 3, Seite 13; Nr. 4, Seite 15; Nr. 5, Seite 15; Nr. 6, Seite 11, Nr. 7, Seite 14; Nr. 8, Seite 15

# 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
06844 Dessau	Dittert Gerda Möbelvertrieb	Albrechtsplatz 17	Telefon 0340/215217
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
17489 Greifswald	CP Der Büroausstatter	Hafenstraße 48	Telefon 03834/503243
18182 Bentwisch/Rostock	Corporate Express Deutschland GmbH & Co. Vertriebs KG	Hansestraße 21	Telefon 0381/6302400
18211 Bargeschagen	Bürofachmarkt Bürowelt- Vertriebs GmbH	Reuterstraße 3	Telefon 038203/4330
21244 Buchholz	Carstensen Büroservice GbR	Zunftstraße 10	Telefon 04181/93110
21762 Otterndorf	Prüfer & Herting Bürotechnik	Raiffeisenstraße 22	Telefon 04751/91450
22041 Hamburg	BCS Bürostuhl Center GmbH	Wandsbeker Königstr. 33	Telefon 040/68959790
22459 Hamburg-Niendorf	Agentur 78 GmbH	Habichtthorstr. 44-46	Telefon 040/5525211
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
41061 Mönchengladbach	Hela Bürosysteme GmbH & Co. KG	Lüpertzender Straße 163	Telefon 02161/21367
42349 Wuppertal	Schelle GmbH	Killenhahner Str. 37	Telefon 0202/40922-0
42781 Haan	TOV Top Office Vertrieb GmbH	Ginsterweg 29	Telefon 02129/94435
42897 Remscheid-Lennep	Knipping H. GmbH Büroeinrichtungshaus	Hermannstraße 8	Telefon 02191/96580
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	Bisiges 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-AIXperien GmbH	Schumanstr. 33	Telefon 02405/4627-0
52388 Nörvenich-Binsfeld	Weber Papier- u. Bürobedarf	Pfarrer-Forst-Straße 3/11	Telefon 02421/2005-55
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
60433 Frankfurt	Döringer + Adolf Dold Bürocentrum GmbH	August-Schanz-Straße 20-22	Telefon 069/548005-0
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	Wieslaufstraße 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
79379 Müllheim	Büro Eins GmbH	Hauptstraße 20	Telefon 07631/12089
80337 München	BTM Büroorganisation	Ruppertstr. 5	Telefon 089/76700401
80999 München	Büro Concept AG	Elly-Staegmeyer-Str. 12	Telefon 089/8131235
82166 München-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	Senefeldenstr. 4	Telefon 0821/297850
87435 Kempten	Stachlin GmbH Bürosysteme	In der Brandstatt 7	Telefon 0831/52170-46
89150 Laichingen	Stäudle Der Büroprofi	Marktplatz 20	Telefon 07333/96770
90461 Nürnberg	Apoplex GmbH Objekteinrichtungen	Nibelungenstr. 5	Telefon 0911/5434566
90556 Cadolzburg	Hacker Georg Büromöbel	Am Farnbach 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 Nabburger 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, Augsburger 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: 15.000 Stück