

Mit „ON“ stellt Wilkhahn das bisherige Ergonomieverständnis auf den Kopf. „ON“ provoziert räumliche Bewegungen und gibt dem Körper damit wichtige Reize zur Eigenstärkung. Denn nicht Über-, sondern Unterforderung des menschlichen Bewegungsapparates ist Ursache für die typischen Leiden der Sitzarbeiter – sagt der Kölner Gesundheitswissenschaftler Prof. Dr. Ingo Froböse, der den neuen Bürostuhl genau untersuchte.



Gesundheitswissenschaftler Ingo Froböse plädiert für ein neues Ergonomieverständnis. | Health scientist Ingo Froböse advocates a rethink of ergonomics.

Herr Prof. Froböse, was hat „ON“, was dere Stühle nicht haben?

Er animiert zur Bewegung, ohne den Sitzenden zu verunsichern. Lehnt man sich bei konventionellen Stühlen rechts oder links heraus, dann entstehen Instabilitäten. Das ist bei „ON“ nicht der Fall. Er gibt Sicherheit und Führung. Das Abkipppgefühl entsteht erst gar nicht. Zugleich bietet er eine enorme natürliche

Aber die Bürostühle versuchen doch gerade, Fehlhaltungen zu verhindern.

Die existieren aber zunächst gar nicht. Denn Fehlhaltungen entstehen nur durch das starre Sitzen, in das der Körper gezwungen wird. Der Körper reagiert auf die Bewegungsarmut mit Ermüdungen, woraus sich dann kompensatorisch ganz bestimmte Fehler entwickeln. Die Ergonomie hat den Körper immer mehr un-

terstützt, dabei aber auch die Bewegungsfreiheit weiter eingeschränkt. Gerade das führt zu Fehl- und Zwangshaltungen. Wenn ich aber dem Körper die Freiheiten zu reagieren gebe, dann nutzt er diese auch richtig. Unser Organismus verfügt über viele Rezeptoren, die signalisieren, dass wir uns umsetzen müssen – sofern es möglich ist.

Leitet Wilkhahn nun eine Art Paradigmenwechsel ein?

Die Denkstuben dort waren schon immer sehr kreativ. Denken Sie an den „Stitz“.

Wilkhahn hat erkannt, dass man neue Strategien entwickeln muss, um den sitzenden Menschen aus seiner Passivität zu holen. Vor zwei, drei Jahren haben wir bereits unsere Ideen eingebracht – mit „ON“ hat man nun das richtige Produkt, um aus der Sackgasse herauszukommen. Gesundheit basiert auf Selbstverantwortung und nicht auf Konsum oder Bequemlichkeit. „ON“ rückt die Nachhaltigkeit und Eigeninitiative als Notwendigkeit in den Mittelpunkt und passt so ganz gut in die heutige Zeit.

Was bedeutet das für die Ergonomie insgesamt?

Die Strategie der traditionellen Ergonomie, Belastungen immer weiter zu reduzieren, ist falsch. Im Augenblick erleben wir die Folgen von Unterforderung und nicht von Überforderung. Nur maximal drei bis fünf Prozent der Erkrankungen an Büroarbeitsplätzen sind auf Überlastreaktionen zurückzuführen. Insofern

ist die Unterforderung das viel größere Problem. Stühle müssen also herausfordern und die neurologischen und muskulären Systeme anregen. Genau das macht die dreidimensionale Beweglichkeit von „ON“.

Das beschränkt sich dann aber nicht nur auf den Bürobereich.

Unabhängig vom Produkt gilt immer: Was der Mensch braucht, sind Reize. Denn nur was genutzt wird, entwickelt sich; was nicht genutzt wird, verkümmert. Und wenn wir zehn, elf Stunden am Tag sitzen, dann ist das eine reizspezifische Unterforderung. Deswegen müssen wir immer Situationen schaffen, in denen der Körper adäquate Reize bekommt und sich weiterentwickeln kann – so wie es der „ON“ tut.

Interview: Armin Scharf

■ **Ingo Froböse**

Prof. Dr. Ingo Froböse ist Leiter des Zentrums für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln, das Gesundheitsfragen interdisziplinär und ganzheitlich erforscht. 1957 in Unna geboren, lehrt Froböse seit 1995 im Fach „Prävention und Rehabilitation im Sport“.

With “ON”, Wilkhahn is turning the current understanding of ergonomics upside down. “ON” provokes three-dimensional movements, thus giving the body some important stimuli for

strengthening itself. For in fact, says Cologne health scientist Prof. Dr. Ingo Froböse, who subjected the new office chair to careful analysis, it is not excessive strain on the human musculoskeletal system that is responsible for the typical ailments of sedentary workers, but a lack of physical stimulation.

Prof. Froböse, what has “ON” got that other chairs haven’t?

It encourages movement without making the user feel insecure. With conventional chairs, leaning out to the right or left leads to instabilities. That’s not the case with “ON”: it gives the user confidence and guidance, he never feels as if he’s

about to topple over. At the same time, the chair allows for huge, natural and three-dimensional freedom of movement.

Sedentary work is regarded as the cause of a wide range of different ailments. Why is that?

The classic complaints are headaches, nervous disorders and muscle degeneration, but often a loss of coordination as well. Basically, all the neuromuscular components are affected. But it isn’t sitting per se that makes us ill. It’s always the lack of movement and the fact that we’ve forgotten how to listen to the signals our body gives us. We don’t perceive ourselves properly on the chair; the fact that we’re sitting comfortably suggests the chair is doing everything for us. And that’s fatal, of course. By the way: a beer bench is still the best thing you can sit on.

I beg your pardon?

Yes, because it calls for an active sitting posture, whereas conventional office chairs cause passivity.

But office chairs specifically attempt to prevent incorrect posture.

No such thing actually exists, at least to start with. Incorrect posture is actually only caused by the rigid sitting position the body is forced into. The body responds to the lack of movement with fatigue; it’s the attempt to compensate for that fatigue that leads to incorrect posture. Ergonomics has given the body more and more support, but increasingly restricted its freedom of movement as a

result. That’s precisely what causes incorrect and forced posture. But if I give the body the freedom it needs to react, it will use that freedom correctly. Our organism has lots of receptors that send signals telling us to change position – provided that’s possible.

So have the ergonomists been on the wrong track?

Yes, in my opinion they have. There’s no such thing as incorrect movements, for instance, because anything the body allows is in fact correct. That’s another example of how ergonomists have been steering a fatal course: there’s far too much bias towards the engineering side of things. They believed they could – and indeed had to – calculate absolutely everything, but they totally forgot about the emotional component, the biology side of things and self-perception. “Watch out, you’ll get backache” – that’s the kind of thing they normally say. Ergo-

nomics has always been concerned with pointing out deficits and problems. Wilkhahn distances itself from this negative way of thinking and takes a positive approach to sitting, permitting individual freedom. That’s what is so appealing. **Is Wilkhahn introducing a kind of paradigm shift?**

The think tanks there have always been very creative – just think of the “Stitz”. Wilkhahn has realised that the only way to get sedentary people out of their passivity is to develop new strategies. We voiced our ideas two or three years ago – now, with “ON”, they’ve come up with the right product to get out of the impasse. Health is based on taking responsibility for yourself, not on consumption or idleness. “ON” underlines the necessity of sustainability and being proactive, so it’s totally in line with the times.

What does that mean for ergonomics in general?

The traditional ergonomic strategy of progressively reducing strain is wrong. What we’re currently experiencing is the result of insufficient strain, not too much. At most, only three to five percent of illness in office workers is caused by overstrain reactions. In that respect, underactivity is a much bigger problem. That means chairs have to challenge the user, they have to stimulate the neurological and muscular systems. That’s exactly what “ON’s” three-dimensional mobility does.

But that’s not only restricted to the office sector, then?

Independently of the product, it’s always true to say that it’s stimuli people need. Because something can only develop if it’s used – anything that isn’t used will degenerate. Use it or lose it! And if we spend ten or eleven hours a day sitting, that constitutes stimulus-specific underactivity. That’s why we always have to create situations in which the body gets the stimuli it needs to develop – just like the “ON” does.

Interview: Armin Scharf

■ **Ingo Froböse**

Prof. Ingo Froböse is head of the Centre for Sport and Health Research at the German Sports University in Cologne, which takes an interdisciplinary and holistic approach to health issues. Born in Unna in 1957, Froböse has been teaching “Prevention and Rehabilitation in Sport” since 1995.

dreidimensionale Bewegungsfreiheit. **Sitzendes Arbeiten gilt als Ursache für unterschiedlichste Beschwerden. Warum eigentlich?**

Die Klassiker sind Kopfschmerzen, Befindlichkeitsstörungen, Muskelverkümmierungen, aber häufig auch Koordinationsverluste. Kurz: die gesamte neuromuskuläre Komponente geht verloren. Aber nicht das Sitzen per se macht uns krank. Es ist immer die fehlende Bewegung und auch die Tatsache, dass wir es verlernt haben, auf unsere Körpersignale zu hören. Wir nehmen uns nicht mehr richtig wahr auf dem Stuhl; der Sitzkomfort suggeriert, dass uns alles abgenommen wird. Und das ist natürlich fatal. Übrigens ist das beste Sitzmöbel immer noch die Bierbank.

Wie bitte?

Ja, denn sie verlangt eine aktive Sitzhaltung, während übliche Bürostühle Passivität provozieren.

terstützt, dabei aber auch die Bewegungsfreiheit weiter eingeschränkt. Gerade das führt zu Fehl- und Zwangshaltungen. Wenn ich aber dem Körper die Freiheiten zu reagieren gebe, dann nutzt er diese auch richtig. Unser Organismus verfügt über viele Rezeptoren, die signalisieren, dass wir uns umsetzen müssen – sofern es möglich ist.

War die Ergonomie da auf dem falschen Weg?

Ja, meines Erachtens schon. Es gibt zum Beispiel keine falschen Bewegungen, denn alles, was der Körper erlaubt, ist auch richtig. Auch da hat sich die Ergonomie in eine fatale, sozusagen ingenieurlastige Richtung bewegt. Man hat geglaubt, alles berechnen zu können und zu müssen, dabei aber die emotionale Komponente, die Biologie und Selbstwahrnehmung außer Acht gelassen. Normalerweise heißt es ja immer: Pass auf, du bekommst Rückenbeschwerden. Die