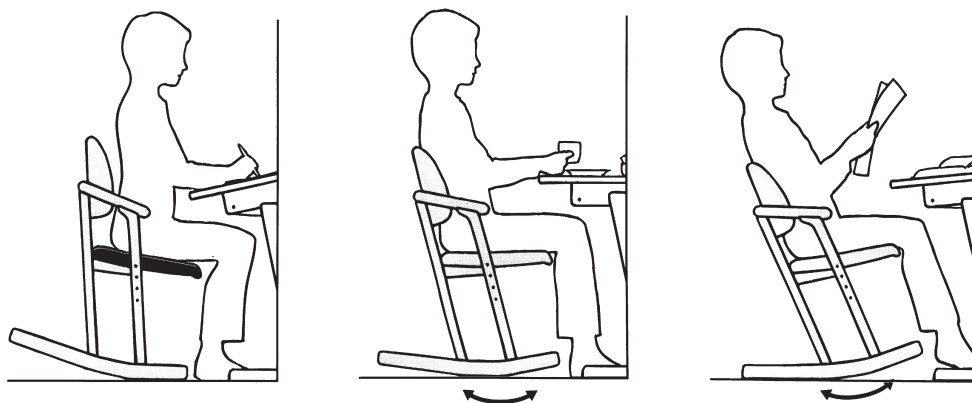


## Wohnphysiologie und Sicherheit im Haus

<b>1.</b>	<b>Einleitung und Grundlagen</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>Sitzmöbel und Tische</b>	<b>6</b>
	2.1 Dynamisches Sitzen	10
	2.2 Bildschirm-Arbeitsplatz	13
	2.3 Der Tisch	16
<b>3.</b>	<b>Das Bett</b>	<b>19</b>
<b>4.</b>	<b>Wohnphysiologie der einzelnen Räume</b>	<b>26</b>
<b>5.</b>	<b>Barrierefreie Wohnungen</b>	<b>31</b>
<b>6.</b>	<b>Unfallsicherheit im Haus</b>	<b>35</b>
<b>7.</b>	<b>Sicherheit für Kinder</b>	<b>43</b>
<b>8.</b>	<b>Abschließende Betrachtung</b>	<b>48</b>
	<b>Fragen</b>	<b>49</b>
	<b>Literatur</b>	<b>50</b>
	<b>Anhang: Checkliste zur Arbeitsplatzbewertung nach den Anforderungen der Bildschirm-Arbeitsverordnung</b>	<b>52</b>

Durch die Schaukelbewegungen wird der Pump-Saug-Mechanismus (und damit die Nährstoffversorgung und Entschlackung) der Bandscheiben positiv beeinflusst. Ein solches dynamisches, frei bewegliches Sitzen ist besonders für Schulkinder und für Büropersonal sehr wertvoll. Sanftes Schaukeln beruhigt, entspannt, erhöht die Konzentration, regt die Muskulatur an und wirkt Nervosität, Aggressionen und "Zappeligkeit" entgegen. Aus der Psychologie weiß man, dass durch die Schaukelbewegung des Körpers und damit auch des Kopfes die rechte und die linke Gehirnhälfte harmonischer zusammenarbeiten, d.h. kreatives und logisches Denken besser zusammenwirken.

Diesen Prinzipien sehr nahe kommt z.B. der "Moizi-Kufenstuhl", der eine verstellbare Sitzfläche und Rückenlehne hat. An Arbeitsplätzen, an denen man häufig den Stuhl drehen muss (zum Mitarbeiter oder Kunden, Computer, Telefon, zu den Akten ...) ist dieser Schaukelstuhl sehr praktisch, da man nicht nur den Stuhl, sondern durch die zurückgenommenen Armlehnen auch sich selbst leicht drehen kann, ohne den Rücken zu verdrehen. Der Nachteil eines üblichen Drehstuhles mit Metallsäule unter dem Sitz entfällt hier. Die Füße können abwechselnd auf den Kufen, dem Boden oder einer Fußstütze abgestellt werden.



**Abb. 3 "Moizi 4 - Höhenverstellbarer Kufenstuhl"**

*Moizi GmbH, 33034 Brakel, [www.moizi.de](http://www.moizi.de)*



**Abb. 4 "Moizi 18 - Bewegungs-drehstuhl, höhenverstellbar"**

*Moizi GmbH, 33034 Brakel  
www.moizi.de*

Eine Weiterentwicklung ist der "Moizi-Bewegungs-drehstuhl" mit seiner individuell einstellbaren Schwingbewegung des Sitz- und Rückenteils. Die höhenverstellbare Gasdruckfeder hat zur Sitzfläche einen Abstand von ca. 15 cm; wohl auch deshalb ergaben Messungen im IBN eine vergleichsweise geringe Veränderung des Erdmagnetfeldes.

Kein Stuhl ist in der Lage, "falsches" Sitzen zu vermeiden. Stühle können richtiges Sitzen nur unterstützen bzw. durch das Zulassen variabler Sitzpositionen einseitige Belastungen bzw. Ermüdung vermeiden helfen. Grundsätzlich sollte deshalb zusätzlich zu den obigen Empfehlungen folgendes beachtet werden:



**Abb. 5 "Stehpult"**

*Quelle: memo, 97259 Greußenheim  
www.memo.de*

- **Sitzzeiten reduzieren** und nach längstens zwei Stunden sitzen eine Pause einlegen platz integrieren, umherlaufen oder bewusst Gymnastikpausen einlegen. Auch das zeitweise Liegen am Arbeitsplatz auf hierfür geeigneten Stühlen, Sesseln oder auch Liegen bzw. Sofas (z.B. beim Lesen, Telefonieren, Nachdenken, Entspannen) sollte kein Tabu sein.

**Gute Matratzen harmonisieren mit dem Federelement**, Matratze und verstellbare Federelemente sind also so aufeinander abgestimmt, dass sowohl in Rücken- als auch in Seitenlage ein entspanntes Liegen mit gerader Wirbelsäule möglich ist. Dies ist am ehesten bei **Systemlösungen** gegeben, die zusätzlich auch unterschiedliche Körpergewichte berücksichtigen. Die Matratzenstärke liegt hier i.d.R. je nach Körpergewicht bei etwa 6 bis 10 cm. Sind die Matratzen zu dick, wird die elastische Stützfunktion der Holzlamellen nicht genutzt.

Als Materialien kommen z.B. Kapok, Schafwolle, Rosshaar, Kokosfasern, Naturlatex ohne synthetische Anteile oder Kombinationen hieraus infrage. Futons aus Baumwolle oder auch Kapokmatratzen eignen sich nur bei häufigem Schütteln und Wenden. Ansonsten neigen sie zu schnellem Durchliegen (Bildung von Liegemulden). Latex passt sich besonders gut an die Körperformen an, ist aber vergleichsweise zu anderen Naturmaterialien nicht hygroskopisch und nur im geringem Maße diffusionsfähig. Diese Nachteile können durch eine gute Matratzenauflage und Zudecke sowie Luftkammern bzw. senkrechte Luftkanäle in der Matratze selbst weitgehend kompensiert werden. Vor synthetischem Latex (i.d.R. Styrol-Butadien-Kautschuk, z.T. unter Zugabe von Flammschutzmitteln, Weichmachern u.a.) ist zu warnen; vor allem während der ersten Monate kann eine Ausgasung u.a. von Styrol oder Nitrosaminen nicht ausgeschlossen werden. Bei Zweifel oder geringem Syntetikanteil wird empfohlen, die Latexmatratzen vor Gebrauch etwa ein halbes Jahr auslüften zu lassen.

Der Qualitätsverband umweltverträglicher Latexmatratzen vergibt ein Qualitätssiegel für Naturlatex-Matratzen.

..... Freiburg, [www.qul-ev.de](http://www.qul-ev.de)

der Kapokbaum ist ein tropischer sog. Wollbaum. Verwendet werden die 2 - 6 cm langen Fasern aus den Kapoknüssen



**Abb. 9**  
**Matratzenauflage und Matratze auf Doppellamellenrost und Einlegerahmen**  
(eine Abstimmung auf die individuellen Körperformen bzw. Problemzonen ist möglich)

Quelle:  
*Relax-Naturbettsystem*