



ERGONOMIE UND WOHNPHYSIOLOGIE

Skelett und Muskulatur des Menschen werden durch den Lebensstil in industrialisierten Ländern stark verändert und beansprucht. Daher sind Rückenleiden und Abnutzungerscheinungen an Gelenken und Knochen typische Erkrankungen in Mitteleuropa.

ERGONOMIE UND WOHNPHYSIOLOGIE

Gerade mangelnde Bewegung, eine häufig sitzende Haltung und geringer Muskelaufbau führen dazu, dass inzwischen Haltungsprobleme, Rücken- und Knieleiden zu weitverbreiteten Phänomenen geworden sind. Bandscheibenvorfälle häufen sich bereits in jüngerem bis mittlerem Alter, da das Stützgewebe der Wirbelsäule ungenügend ausgebildet ist. Die doppelte S-Kurve der Wirbelsäule benötigt abwechslungsreiche Bewegung, die bei dauerhaft ruhigem Sitzen vor dem Computerarbeitsplatz oder dem abendlichen Fernseher nicht gegeben ist. Die Verkümmern von Muskeln führt auch zu Beschwerden und gestörten Körperfunktionen. Viele Organe werden in ihrer Funktion erst durch Bewegung angeregt. Verspannungen, Kopfschmerzen, schlechte Durchblutung, Unwohlsein, Verdauungsprobleme und Konzentrationsstörungen sind logische Konsequenzen. Dabei können Räume und Einrichtungen sinnvoll und ergonomisch den körperlichen Bedürfnissen angepasst werden. Gerade die wesentlichen Einrichtungsgegenstände, wie Küchen, Betten und Sitzgelegenheiten, sollten aus wohnphysiologischer Sicht gestaltet sein. Dazu zählen nicht nur Fragen der Haltung, sondern auch der Griffbarkeit und organischen Gestaltung. In gleicher Weise sollten Wege und Treppen in Räumen optimiert und reduziert werden, um Abnutzungerscheinungen in Gelenken und Überbeanspruchungen von Muskeln zu vermeiden. Von der funktionalen Anordnung der Räume bis hin zur ergonomischen Gestaltung von Möbeln und Alltagshilfsmitteln zählen wohnphysiologische Aspekte zu wichtigen Bestandteilen einer menschengerechten Bauplanung. Neben der Vermeidung von Über- oder einseitigen Beanspruchungen von Skelett und Muskulatur sollten Gebäude aber auch ein regelmässiges und vielseitiges Training derselben unterstützen. Gerade in der Büroausstattung sind Stehpulte oder gezielte Wege zu Besprechungsorten wichtige Elemente für eine Stärkung der Beschäftigten.



FaGeWo⁺