



Ihr
Team
2009

Lage auf dem Versicherungsmarkt

Das Jahr 2008 wird allen im Versicherungsbereich Tätigen lange in Erinnerung bleiben. Nach 100 Jahren wurde das Versicherungsvertragsgesetz (VVG) komplett überarbeitet und neu gestaltet. Dies bescherte allen Marktteilnehmern einen enormen administrativen Aufwand, der kaum bewältigt werden konnte. Insbesondere auf Seite der Versicherer machte sich bemerkbar, dass der steigende Aufwand bei gleichzeitig weiterem Personalabbau zu immer schlechterer Qualität bei der Arbeit geführt hat. Daneben tobte nach wie vor ein sehr starker Konkurrenzkampf, der sich jedoch in seiner Qualität von der Vergangenheit unterschied. Im Neugeschäft waren die Versicherer immer noch zu teilweise sehr großen Zugeständnissen bereit, im Bestandsgeschäft im Laufe des Jahres immer weniger.

Von den in den letzten Jahren auf den deutschen Versicherungsmarkt drängenden ausländischen Gesellschaften haben sich bereits die ersten wieder verabschiedet. Als ob die ganzen Turbulenzen an sich noch nicht genug gewesen wären, trug die Finanzmarktkrise und die beginnende Rezession im zweiten Halbjahr noch das ihrige bei. Durch die Beinahepleite des bis ungefähr Mitte 2008 weltweit größten Versicherers AIG brach an manchen Stellen das pure Chaos aus.

Sicherlich werden uns die Finanzmarktkrise und die administrativen Herausforderungen des neuen VVG sowie anderer neuer Gesetze (beispielsweise das Umweltschadengesetz im Rahmen der Haftpflicht-Versicherung) auch in 2009 begleiten. Hier wird sich neben den ersten Versuchen der Rückversicherer, die Prämien zu erhöhen, sicher auch die Rezession bemerkbar machen. Auch werden uns viele Themen wie die Gesundheitsreform oder die Abgeltungssteuer als „Dauerbrenner“ erhalten bleiben.

(Fortsetzung des Artikels „Lage auf dem Versicherungsmarkt“ auf Seite 2)

Liebe Geschäftsfreunde,

was bringt uns das Jahr 2009? Diese Frage hat sich wohl fast jeder gestellt. In den Medien wird breit darüber berichtet. Insbesondere natürlich über das Negative: Krise, steigende Arbeitslosigkeit, Rezession, usw. Für 2009 wünschen wir allen etwas mehr positives Denken und Optimismus. Auch wenn es noch so abgedroschen klingen mag: "Jeder ist seines Glückes Schmied"!

Wie zu jedem Jahresbeginn informieren wir Sie in dieser Ausgabe unserer Kundenzeitung *Vohrer & Vohrer aktuell* zunächst über die allgemeine Lage auf dem Versicherungsmarkt. Aber auch die aktuellen und wichtigen Informationen aus den Bereichen Versicherung, Vorsorge und Kapitalanlage dürfen nicht fehlen.

In unserer Rubrik „Menschen“ lernen Sie drei neue Mitarbeiter, Frau Liebke, Herrn Kuhnle und Herrn Hosang, kennen.

Es freut uns sehr, dass unsere Rubrik „Gastartikel“ bei Ihnen großen Anklang findet und wir viele hochkarätige Expertenbeiträge veröffentlichen dürfen. In dieser Ausgabe informiert Sie Frau Petra Behrens, Firma Pahl Büro & Objekt, wie wichtig richtiges Sitzen am Arbeitsplatz für die Gesundheit ist.

Viel Spaß bei der Lektüre,
Ihre



Gunter Vohrer



Gunnar Vohrer

Impressum

Vohrer & Vohrer Unternehmensgruppe
Schwabstraße 33
70197 Stuttgart
Telefon: 0711 656788-0
E-Mail: info@vohrerundvohrer.de
Redaktion/VisdP: Bianca Vohrer/Gunnar Vohrer
Fotos Seite 1 eigenes Archiv, Seite 3: about-pixel.de, Seite 4: eigenes Archiv, Sedus Stoll AG

Die japanischen Versicherer Mitsui Sumitomo Insurance Group Holdings Inc., Aioi Insurance Co. und Nissay Dowa General Insurance Co. befinden sich Berichten zufolge in Fusionsgesprächen. Im Falle eines Deals würde der größte

japanische Sachversicherer ins Leben gerufen. Die drei Unternehmen hätten zusammen einen Marktwert von rund 1,8 Billionen Yen bzw. 20 Milliarden USD. +++ Die Volksfürsorge Versicherungen sind nun endgültig Geschichte. Zu

(Fortsetzung des Artikels „Lage auf dem Versicherungsmarkt“ von Seite 1)

Es bleibt insgesamt also spannend. Weitere Entlastungen auf der Preisseite für die Versicherungsnehmer sind sicherlich nur noch punktuell, jedoch nicht mehr flächendeckend möglich.

Nähere Informationen zur Lage des Versicherungsmarktes und den prognostizierten Entwicklungen erhalten Sie unter „Lage auf dem Versicherungsmarkt“.

Gunnar Vohrer

Produktionsabfälle im Rahmen der Umwelthaftpflicht

Für einen ausreichenden Versicherungsschutz im Rahmen der betrieblichen Umwelthaftpflicht-Versicherung ist es notwendig, die relevanten Umwelthanlagen möglichst genau zu erfassen. Erfahrungsgemäß liegt ein Schwerpunkt der Umwelthanlagen bei den WHG-Anlagen. Dabei handelt es sich um Anlagen, die im Sinne des Wasserhaushaltsgesetzes bestimmt sind, gewässerschädliche Stoffe herzustellen, zu verarbeiten oder zu lagern. Üblicherweise sind dies Tankanlagen, z. B. für Heizöl, Treib- und Schmierstoffe sowie Emulsionen. Dabei wird jedoch gern übersehen, dass die Wasserschädlichkeit von Stoffen nicht nur dann gegeben ist, wenn sie sich in reiner Form in einem Tank befinden, sondern auch dann, wenn sie anderen Dingen anhaften. So fallen bei der Bearbeitung von Metallteilen Metallspäne an, an deren Oberfläche Öle und Emulsionen haften. Die Mulden, in denen diese Späne üblicherweise gelagert werden, sind, aufgrund der Belastung der Metallspäne, als WHG-Anlagen zu behandeln und unbedingt im Rahmen der Risikoerfas-

sung zu berücksichtigen. Gleiches hat für die Lagerung der gebrauchten Öle und Emulsionen und sonstiger Kleingebinde zu gelten.

Walter Richter

Dienstreisekasko-Versicherung

Hatten Sie auch schon die Situation, dass ein Arbeitnehmer mit seinem Privatfahrzeug im Auftrag des Arbeitgebers einen Termin wahrnehmen musste?

In einem solchen Fall empfehlen wir Ihnen den nachfolgenden Leitsatz zu beachten: Der Arbeitgeber muss dem Arbeitnehmer einen Schaden am Fahrzeug des Arbeitnehmers ersetzen, wenn dieser sein Privatfahrzeug mit Zustimmung des Arbeitgebers zu dienstlichen Zwecken einsetzen musste.

Sie können sich gegen dieses finanzielle Risiko mit einer Dienstreisekasko-Versicherung absichern. Diese Versicherung tritt für Schäden am Privatfahrzeug des Arbeitnehmers ein, wenn dieser auf einer Fahrt zu dienstlichen Zwecken und mit Zustimmung des Arbeitgebers einen Schaden am Fahrzeug des Arbeitnehmers verursacht. Diese Versicherung tritt auch dann ein, wenn für das Fahrzeug bereits eine eigene Kasko-Versicherung besteht. So vermeiden Sie einen finanziellen Nachteil des Arbeitnehmers, den dieser bei einem Vollkaskoschaden durch die Rückstufung des Schadenfreiheitsrabattes erleiden würde.

Sie können mit dem Abschluss dieser Versicherungsart vermeiden, dass es zu Unstimmigkeiten zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer kommt.

Bei Interesse stehen wir Ihnen für weitere Informationen gerne zur Verfügung.

Michael Gauß

Aktuelles aus der betrieblichen Altersversorgung

Bilanzrechtsmodernisierungsgesetz (BilMoG)

Der Regierungsentwurf des BilMoG vom 21.5.2008 sieht die erstmalige Anwendung der Neuregelungen für Geschäftsjahre vor, die im Kalenderjahr 2009 beginnen. Nach aktuellem Stand verschiebt sich die Einführung auf 2010. Somit gelten die neuen Bilanzierungsvorschriften vermutlich erst für Bilanzstichtage ab dem 1.1.2010. Nach Abschluss des Gesetzgebungsverfahrens werden wir über die Auswirkungen des BilMoG ausführlich informieren.

Pensionszusagen an beherrschende Gesellschafter-Geschäftsführer (GGF)

Mit der Zustimmung des Bundesrates am 28.11.2008 zur Einkommensteuer-Änderungsrichtlinie gelten für beherrschende GGF ab sofort neue steuerliche Regelungen für die Berechnung der Pensionsrückstellungen.

Bislang galt für die Rückstellungsberechnung bei beherrschenden GGF ein Mindest-Pensionsalter von 65 Jahren selbst dann, wenn in der Pensionszusage ein früherer Beginn der Altersrente vorgesehen war. Mit der Änderung des § 6a Abs. 9 EStG gilt nun eine geburtsjahrgängige Staffelung, ähnlich der neuen Regelaltersgrenze in der gesetzlichen Rentenversicherung. Für Geburtsjahrgänge bis 1952 gilt weiterhin das Endalter 65, für Geburtsjahrgänge ab 1953 bis 1961 das Endalter 66 und für Geburtsjahrgänge ab 1962 das Endalter 67.

Diese Neuregelung gilt ab sofort sowohl für Neuzusagen als auch für bereits bestehende Pensionszusagen an beherrschende GGF. Mit

AUS DER PRAXIS

Daten-/Software-Versicherung

Anhand eines aktuellen Schadens im Rahmen der Software-Versicherung sprechen wir an dieser Stelle die Problematik der Datenwiederherstellung an.

Das Kontrollsystem des Servers meldete einen Festplattenfehler an zwei Festplatten, die äußerlich keine Spuren physikalischer Beschädigung aufwiesen. Zu diesem Zeitpunkt konnten die darauf gespeicherten Daten nicht mehr gelesen werden. Auch die neu eingesetzten Festplatten erzeugten die gleiche Fehlermeldung.

Als Schadensursache kam evtl. eine Überhitzung der Festplatten aufgrund einer soge-

nannten „Kalten Lötstelle“ der Festplattenhalterung in Frage. Eine daraus resultierende Kontaktunterbrechung bzw. Kontaktunsicherheit führte vermutlich zu Funktionsstörungen. Die dadurch verlorenen bzw. nicht mehr lesbaren Daten konnten von einem anerkannten Fachbetrieb vollständig wiederhergestellt und auf neue Festplatten gespeichert werden.

Vom Versicherer wurden die Kosten (ca. 10.000 € abzüglich Selbstbeteiligung) für die Wiederherstellung der Daten und Programme, die bei Schadeneintritt nachteilig verändert wurden oder verloren gegangen sind, entschädigt.

Allerdings sind zusätzliche Kosten für Eilfracht, Express-Service, Sonntags-/Feiertags-/Nachtarbeiten sowie die Einpflege der während des Ausfalls erstellten Neudaten nicht mitversichert.

Die Neuanschaffung der beiden Festplatten wurde nicht bezahlt, da es sich im vorliegenden Fall um eine Software-Versicherung ohne die Mitversicherung der Hardware handelte. Eine Weiterverwendung der „alten“ Festplatten war nicht empfehlenswert, da die 100%ige Betriebssicherheit nicht gewährleistet werden konnte.

Patrick Zeiler

Beginn des Jahres wurde auf Knopfdruck das Logo und die bisherige Firmen-Farbe der Volksfürsorge Versicherungen durch den Schriftzug und das tiefe Rot der Generali ersetzt. Der Name Volksfürsorge lebt allerdings als „Volks-

fürsorge AG – Vertriebsgesellschaft für Vorsorge- und Finanzprodukte“ weiter. +++ Die Vereinigte Innungskrankenkasse und die Signal Iduna Betriebskrankenkasse werden zum 1. Februar fusionieren. Die neue Krankenkasse

erhält den Namen Signal Iduna IKK mit Sitz in Dortmund. +++ Eine Übersicht über die neuen Sozialversicherungswerte für 2009 können Sie unter 09-Q1-07 anfordern. +++

der längeren Verteilung des Finanzierungsaufwandes fällt der Verlauf der Pensionsrückstellungen insgesamt flacher aus. Dies kann zur Folge haben, dass bisher gebildete Pensionsrückstellungen Gewinn erhöhend aufgelöst werden müssen.

Zeitwertkonten-Modelle

Bei Zeitwertkonten sind wichtige Neuerungen geplant, die noch eine Vielzahl von ungeklärten Fragen mit sich bringen.

Nach dem vom Bundeskabinett am 13.8.2008 gebilligten „Entwurf eines Gesetzes zur Verbesserung der Rahmenbedingungen für die Absicherung flexibler Arbeitszeitregelungen“ (kurz: Flexi-II-Gesetz) sollen vor allem die drei folgenden Punkte durchgesetzt werden:

- Pflicht zur Insolvenzversicherung
- Einschränkungen bei der Kapitalanlage
- Anspruch auf Portabilität (alternativ auf die Deutsche Rentenversicherung Bund)

Wir empfehlen deshalb mit der Einführung neuer Zeitwertkonten-Modelle zu warten, bis zu den offenen Punkten Rechtsklarheit besteht.

In der Vergangenheit war die steuerliche Anerkennung von Zeitwertkonten für GGF fraglich. Nun ist das seit Jahren überfällige Schreiben des Bundesministerium der Finanzen (BMF) zu diesem Thema in Vorbereitung.

Danach ist nach Auffassung des BMF der Aufbau eines Wertguthabens in keinem Fall mit der besonderen Situation eines GGF vereinbar. Aus Sicht des BMF handelt es sich nämlich bei Zeitwertkonten für diese Personengruppe immer um eine reine Vermögensanlage, über die der GGF jederzeitige Verfügungsgewalt ausüben kann. Deshalb sei ein Zufluss anzunehmen, der zur Lohnsteuer führt.

Für andere Organe mit befristeten Dienstverträgen, wie im Vorstands- und Geschäftsführerbereich üblich, ist von vornherein die Ausrichtung des Wertkontos auf eine Freistellungsphase problematisch und kann deshalb auch nicht anerkannt werden.

Es ist zu befürchten, dass für diese Personengruppen bereits existierende Zeitwertkonten rückabgewickelt werden müssen.

Für Rückfragen zu den einzelnen Themen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Helmut Vietz



Die Lebensversicherung in 2009 – ein sicherer Hafen

In der aktuellen Finanzmarktkrise erweisen sich die deutschen Lebensversicherer im Vergleich zu Banken als sicherer Hafen. Die oft als „langweilig“ geschmähten „klassischen“ Lebens-/Rentenversicherungen zeigen – im Gegensatz zu Zertifikaten und Anleihen – wie man Garantien wirklich sicher macht. Kein Kunde hat in diesem Marktsegment Geld verloren.

Die wichtigsten Gesellschaften halten sogar die laufende Gesamtverzinsung in 2009 stabil. Die laufende Gesamtverzinsung setzt sich aus dem Garantiezins (dieser beträgt je nach Zeitpunkt des Vertragsabschlusses zwischen aktuell 2,25 % und 4 %) und der Überschussbeteiligung, die jedes Jahr neu deklariert wird, zusammen. Im Marktdurchschnitt beträgt die laufende Gesamtverzinsung in 2009 voraussichtlich rund 4,3 % (Vorjahr 4,39 %). Hinzu kommen die Schlussgewinnbeteiligung und die Beteiligung an den Bewertungsreserven.

Allerdings können sich auch die streng regulierten deutschen Lebensversicherer nicht ganz von der Situation an den Finanzmärkten abkoppeln. So wird die seit 2008 gesetzlich geregelte Beteiligung an den Bewertungsreserven in diesem Jahr geringer ausfallen. Die in diesem Umfang noch nie da gewesenen Zinssenkungen der Zentralbanken sind für die Rettung der Banken unabdingbar. Wenn die aktuelle Zinssituation das ganze Jahr 2009 anhält, wird sich diese zwangsläufig auch auf die Renditen von konventionellen Lebensversicherungsprodukten auswirken.

Besser als die meisten anderen Anlageformen werden Lebens-/Rentenversicherungs-Policen aber sicher durch die Krise kommen und bleiben daher als Basis für eine verlässliche kapitalgedeckte Altersversorgung unentbehrlich.

Helmut Vietz

Mehr Sicherheit und Klarheit durch Risikocontrolling

Nur bekannte Gefahren und erkannte Risiken sind kalkulierbar. Wir analysieren gemeinsam mit Ihnen und unserem Expertenteam aus dem Innen- und Außendienst die für Ihr Unternehmen möglichen Risiken, die dann nach Prioritäten der Eintrittswahrscheinlichkeit und Gefährdung aufgeteilt werden. Viele Risiken können bereits durch technische und organisatorische Maßnahmen minimiert oder vermieden werden, z. B. durch Brandschutz, Einbruchdiebstahlschutz, Schutz oder Auslagerung wesentlicher, wichtiger Dinge wie Daten, Muster, Werkzeuge. Dann erfolgt der Abgleich des vorhandenen Versicherungsschutzes mit dem notwendigen Versicherungsschutz. Die im Rahmen der Risikoanalyse erarbeiteten Ergebnisse sind die fundamentale Grundlage für die Konzeption des erforderlichen Versicherungsschutzes um ertrags- und existenzgefährdende Risiken abzusichern. Im Anschluss erfolgt die Ausschreibung des Versicherungsschutzes bei namhaften Versicherern auf dem nationalen und internationalen Versicherungsmarkt. Nach Präsentation der Ausschreibungsergebnisse, unter Berücksichtigung des Preis-/Leistungsverhältnisses als Entscheidungsgrundlage für unsere Kunden, erfolgt die Umsetzung und Platzierung bei den Versicherern. Im Schadensfall wird der Leistungsanspruch überprüft und mit den Versicherern entsprechend verhandelt, ggf. unter Einschaltung von eigenen oder externen Sachverständigen. Unsere Zielsetzung ist hier, dass eine sehr zeitnahe und unproblematische Schadenregulierung erfolgt. Die laufende Beobachtung des Versicherungsmarktes im Hinblick auf Preis-/Leistung und Veränderungen im Bereich Gesetze, Verordnungen und Vorschriften gehört ebenso zu unseren Aufgaben wie das Überprüfen von Dokumenten und Rechnungen der Versicherer sowie das Durchführen des Inkassos. Im Jahresgespräch wird der Ist-Stand des Versicherungsschutzes mit Veränderungen des Bedarfes abgeglichen, und anschließend Notwendiges umgesetzt. Zu Veränderungen gehören auch Einsparungspotenziale durch sehr guten Schadenverlauf und sich ergebende Marktveränderungen.

Alle unsere Leistungen werden nicht von Einzelpersonen erbracht, sondern von unserem Team, bestehend aus vielen Spezialisten und anerkannten Fachleuten, wie Diplom-Kaufleuten, Betriebswirten, Juristen, Ingenieuren, Versicherungs-Kaufleuten und -Fachwirten.

Wir alle wissen, dass es nur gemeinsam geht, und so leben wir unsere Arbeit. Fordern Sie uns, und das, was für uns selbstverständlich ist. Gerne sind wir für Sie da.

Klaus Polzin

Das **dramatische Börsenjahr 2008** wird als eines der turbulentesten in die Finanzgeschichte eingehen. Kreditkrise, spektakuläre Bankenpleiten und der weltweite Konjunkturunbruch waren die bestimmenden Themen.

So verloren die Aktienindizes rund um den Globus einen Großteil ihres Wertes. Der DAX büßte im Jahresverlauf 40,4 % seines Wertes ein.

Positiv für den Verbraucher sind allerdings die zum Jahresende hin **deutlich niedrigeren Preise für Öl**. Zum Jahresende kostete ein Barrel fast 110 USD weniger als zum Höchststand im Juli.

ANLAGETIPP

Kurse schwanken – Sachwerte profitieren

Die Aktienkurse schwanken stark, milliardenschwere staatliche Rettungspakete für die Banken werden geschürt – fast täglich erreichen uns neue Hiobsbotschaften über die derzeitigen Finanzmärkte.

Dennoch sollte man die aktuellen Meldungen sehr differenziert betrachten und nicht auf den gesamten Markt für Kapitalanlagen übertragen. Langfristig orientierte Anleger schätzen vor allem Investitionen in Sachwerte mit nachhaltigen Erträgen bei einem ausgewogenen Chancen-/Risiko-Verhältnis.

Chancen in der Krise erkennen

Denn gerade in der derzeitigen Situation ergeben sich Chancen, wie sie nur sehr selten genutzt werden können.

Durch die guten Kontakte zu Initiatoren erhalten Sie bei uns auch exklusive Beteiligungen, die am breiten Markt nicht erhältlich sind. Wir haben für unsere Kunden von nachfolgenden Produkten umfangreiche Kontingente sichern können, da diese oftmals schnell vergriffen sind. Gerne können Sie sich Ihren Anteil, an diesen oder anderen Beteiligungen, unverbindlich bei uns unter *Anlagetipp 1/2009* reservieren lassen.

Michael Tönnies

Produkt-Highlights Schiffsbeteiligungen:

HCI Shipping Select 29:

- Laut Wertgutachten liegt der geschätzte Wert pro Schiff 10,7 Mio. USD über dem Baupreis
- Nahezu steuerfreie Ausschüttungen, beginnend mit 7 % p. a. ab dem Jahr 2010
- Erfahrene Reeder mit hoher Eigenbeteiligung
- Risikostreuung durch Einnahmepool
- Stellplatzkapazität 4.258 TEU pro Schiff

Lloyd Fonds Best of Shipping II:

- Kurze Laufzeit des Fonds
- Ab 2009 Auszahlungen von 7 % p. a., ansteigend, geplant
- Geringe Steuerbelastung für den Anleger durch Tonnagesteuer
- Kündigungsrecht aus wirtschaftlicher Not

Nordcapital Schiffsportfolio 5:

- Weltweit engagiert, in mehr als 100 Schiffsfonds
- Breite Diversifikation über verschiedene Schiffsklassen, Charterer und Restlaufzeiten
- Auszahlungen von anfänglich 7 % p. a., steigend auf 15 % p. a., geplant
- Weitgehend steuerfreie Erträge durch Tonnagesteuer

HSC Aufbauplan VII Schiff:

- Risikostreuung durch Investition in mehrere Schiffstypen unterschiedlicher Größenklassen zu verschiedenen Zeitpunkten in unterschiedlichen Marktzyklen
- Geringe Korrelation zu traditionellen Anlageformen (Aktien und festverzinsliche Wertpapiere)
- Hohe Flexibilität durch Möglichkeit der Einstellung der monatlichen Zahlungen und Erbringung von Sonderzahlungen auch während des Einzahlungszeitraums
- Hohe weitgehend steuerfreie Ausschüttungen
- Geringe monatliche Mindestrate in Höhe von 100 €

MENSCHEN

Neue Mitarbeiter seit 1.1.2009

Frau Sabine Liebke (im Bild Mitte) ist gelernte Bankkauffrau und war zuvor als Führungskraft für das Aufgabengebiet Produktmanagement einer namhaften privaten Bausparkasse verantwortlich. Sie wird im Bereich Rechnungswesen tätig sein.

Unsere Abteilung Haftpflicht/Unfall wird durch Herrn Jochen Kuhnle (im Bild links) verstärkt. Er verfügt über ein abgeschlossenes betriebswirtschaftliches Studium an der VWA und war zuvor bei einem großen Versicherungsmakler im Bereich der Haftpflicht-Versicherung angestellt. Unser Team Kraftfahrt wird mit Herrn Martin Hosang (im Bild rechts) erweitert. Er ist gelernter Versicherungskaufmann/Finanzassistent und war zuvor bei einem renommierten Versicherungsunternehmen beschäftigt.

Wir wünschen ihnen für ihre neuen Aufgaben bei Vohrer & Vohrer viel Erfolg.



GASTARTIKEL

Falsches Sitzen ist ungesund

Die Anzahl von Zivilisationskrankheiten steigt ständig. Rückenprobleme stehen dabei vorne an. Bewegungsmangel und ständiges Sitzen, nicht selten in falscher Sitzhaltung, führen immer häufiger zu schmerzhaften Rückenbeschwerden, z. B. Muskelverspannungen und Bandscheibenproblemen. Eine mangelhafte Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff, dadurch Müdigkeit und eingeschränkte geistige Leistungsfähigkeit sind weitere negative Folgen des statischen Sitzens. Unsere Kreativität leidet!

Der rückengerechte Bürostuhl

Orthopäden und Arbeitswissenschaftler fordern deshalb dynamisches Sitzen am Arbeitsplatz, d. h. die Sitzposition möglichst häufig zwischen vorgeneigter, aufrechter und zurückgelehnter Sitzhaltung zu wechseln. Dynamisches Sitzen führt zu natürlichen Be- und Entlastungen der Muskulatur und der Bandscheiben, fördert die Nährstoffversorgung der Bandscheiben, sorgt

für ausreichende Durchblutung der Muskulatur und erhält die gesunde Doppel-S-Form der Wirbelsäule. Hersteller wie Sedus haben dies erkannt und bringen mit ihren Bürostühlen gesunde Bewegung an den Arbeitsplatz. Sitz und Rückenlehne folgen den Bewegungen des Körpers automatisch. Mechanische Federn sorgen für eine angenehme Abstützung in jeder Sitzposition. Die höhenverstellbare Lordosenstütze ermöglicht eine exakte Abstützung der Wirbelsäule. Für eine Entlastung der Schulter-/Armmuskulatur sorgen verstellbare Armlehnen.

Gesundes Sitzen – eine Frage der Einstellung

1. Sitzfläche ganz ausnutzen: Die anatomisch



geformte Sitzfläche muss vollständig besessen werden. Nur so ist der Kontakt zur stützenden Rückenlehne gewährleistet.

2. Sitzhöhe exakt einstellen: 90° Winkel sowohl im Ellenbogengelenk als auch im Kniegelenk.
3. Rückenlehne einstellen: Die Vorwölbung in der Rückenlehne muß die Wirbelsäule im Bereich der größten Vorwölbung abstützen.

Körper und Geist bewegen!

Wie sagen doch die Psychologen: „Wer dynamisch sitzt, denkt auch dynamisch.“ Doch wichtig: Wer seinem Rücken die nötige Beachtung schenkt, überlegt vor jeder Tätigkeit: „Muss ich dafür überhaupt sitzen – oder geht das auch im Stehen?“ Die Faustregel lautet: 50 % sitzen, 25 % stehen, 25 % bewegen. Dies in Verbindung mit einem guten Bürostuhl und Rückenprobleme haben keine Chance mehr.

*Petra Behrens
Pahl büro & objekt
www.pahl-buero.de*