Zeitschrift: Wohnen

Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

Band: 66 (1991)

Heft: 12: Waschen, Haushalt

Artikel: Ergonomie im Haushalt

Autor: Bürki, Jacqueline / Fürer, Anny

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-105861

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Von Jacqueline Bürki und Anny Fürer

Ergonomie im Haushalt

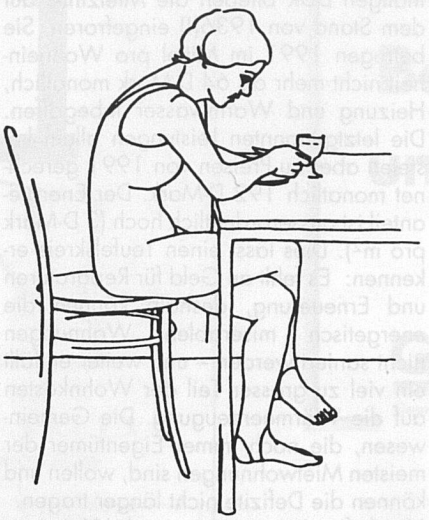
Jeder von uns hat schon einmal Rückenschmerzen gehabt. Bei wiederholtem Auftreten sollten diese Schmerzen als ein Signal des Körpers verstanden werden. Sie können anzeigen, dass wir unser Verhalten überdenken, eventuell sogar verändern müssen.
Rücken- und Rheumabeschwerden sind eine moderne Zeiterscheinung. Erkrankungen des Bewegungsapparates haben in neuerer Zeit deutlich zugenommen. Das hat seine Ursachen einerseits in bestimmten zivilisationsbedingten Erscheinungen, wie zum Beispiel in einseitiger Arbeitsweise durch Arbeitsaufsplitterung, Fliessbandarbeit und ähnlichem. Auf der anderen Seite ist die gesunde Eigenbewegung des Menschen durch die modernen Verkehrsmittel, durch vorwiegend sitzende Tätigkeit, aber auch durch Freizeitbeschäftigungen wie das Fernsehen stark zurückgegangen.

Volkskrankheit «Rheuma»

- Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden der Europäer.
- 5 von 100 Schweizern suchen jedes Jahr den Arzt wegen Kreuzschmerzen auf.
- Im Verlauf des Lebens leiden 60 bis 90 Prozent der Bevölkerung an Kreuzschmerzen.
- Jährliche Kosten in der Schweiz: 2 Milliarden Franken (inklusive indirekte Kosten durch Arbeitsausfall).

Damit ein Werkzeug über lange Zeit gute Dienste leistet, muss es richtig gebraucht und gepflegt werden. In diesem Sinne können wir unseren Körper mit einem Werkzeug vergleichen. Es ist wichtig, unserem Bewegungsapparat grosse Sorge zu tragen, um vorzeitigem Verschleiss und Schmerzen vorzubeugen. Dazu gehört die gesunde dynamische Belastung des Rückens, gerade aber auch der gelenkschonende Gebrauch unseres differenziertesten «Werkzeuges», der Hände.

Vorbeugen ist besser als heilen!



Wie sitze ich nur da?! Ich bin ja völlig krumm.

So sitze ich doch viel besser.

Die folgenden ergonomischen Ratschläge sind für den gesunden Menschen, wie für den, der bereits mit Rücken- und Gelenkbeschwerden konfrontiert ist, gedacht. Bei langandauernden starken Schmerzen muss selbstverständlich der Arzt aufgesucht werden. Er kann unter anderem individuelle Physio- und Ergo-Therapie verordnen.

Ergonomie im Alltag

Wie sieht eine gesunde Körperhaltung aus?
Unser Bewegungsapparat besteht aus dem sogenannt aktiven Teil, den Muskeln, und dem passiven Teil, Knochen, Knorpel und Bändern. Infolge der Schwerkraft, die den Körper nach unten zieht, werden die Muskeln andauernd angespannt. Dies führt zu Überbelastung und zu Schmerzen. Bei einer korrekten aufrechten Haltung müssen die Muskeln weniger arbeiten und stützen den Bewegungsapparat mit minimaler Kraft.

Sitzen

Krummes Sitzen am Tisch: maximaler Einsatz der Muskeln.
Richtiges Sitzen mit minimalem Einsatz der Muskeln.

Das Hauptmerkmal des aktiven Sitzens ist die natürliche Krümmung der Wirbelsäule, das heisst, der harmonische Schwung des Rückens in einer Doppel-S-Form. Dabei sollten die vier folgenden wichtigen Punkte beachtet werden:

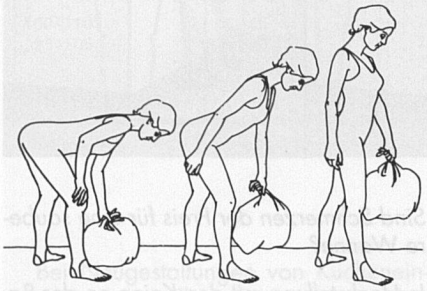
1. Die Füsse stehen flach am Boden. Die Oberschenkel sind dabei leicht gespreizt, die Füsse auswärts gedreht.
2. Das Becken ist ausreichend nach vorne gekippt und der Bauch nicht eingezogen.
3. Der Brustkorb ist nach vorne hochgehoben.
4. Die Halswirbelsäule ist gestreckt.

Richtiges Stehen

Beim gesunden Stehen gelten ebenfalls die vier oben genannten Punkte. Ein häufiger Fehler beim Stehen ist der zusammengesunkene Oberkörper. Richtiges Stehen dagegen heisst, das Brustbein nach vorne oben anzuheben.
Auch die beste Haltung ist ungünstig für den Körper, wenn sie einseitig und zu lange eingenommen wird. Machen Sie Pausen: Unterbrechen Sie jetzt diese Lektüre, gehen Sie zum Fenster, öffnen es, und atmen Sie tief durch, bevor Sie sich wieder erfrischt hinsetzen und weiterlesen.
Dynamik ist besser als Statik!

Schonendes Bücken und Heben

Beim Sitzen, Stehen, Bücken und Heben sollten die Beine leicht gespreizt sein. Diese breite Basis ermöglicht eine aktiv gesunde Haltung und gewährleistet genügend Stabilität und Bewegungsfreiheit.



Auch beim Bücken muss die natürliche aktive Haltung des Rückens beibehalten werden. Die Bewegung erfolgt aus den Hüft- und Kniegelenken. Achten Sie beim Hochheben eines Gegenstandes darauf, dass Sie die Last so nahe wie möglich an Ihren Körper nehmen. So können Sie zusätzlich Ihren Rücken schonen.

Wie lassen sich diese ergonomischen Prinzipien im Haushalt-Alltag integrieren?
Haushaltarbeit ist anstrengend. Die Arbeitsabläufe können jedoch meist flexibel gestaltet werden. Versuchen Sie diese Flexibilität bewusst umzusetzen. Gestalten Sie Ihren Arbeitstag dynamisch in gesunden rhythmischen Wechseln:
- sitzend – stehend
- arbeiten drinnen – draussen
- arbeiten von Hand – mit Maschinen
- einmal mit der linken – wieder mit der rechten Hand
- belasten – entlasten

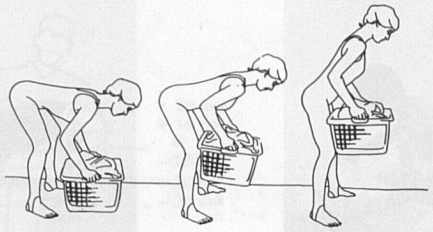
usw.

Gelenkschonendes Arbeiten im Haushalt

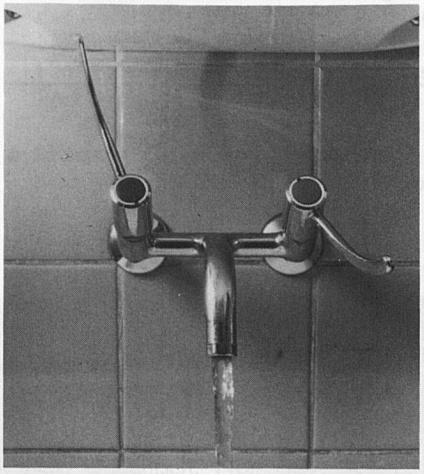
- Bevorzugen Sie dynamische Tätigkeiten:

Vermeiden Sie Monotonie!
Zum Beispiel beim Bügeln: Unterbrechen Sie das Bügeln, versorgen Sie die erste gebügelte Wäsche im Schrank. Vertreten Sie kurz die Füsse, öffnen Sie das Fenster, strecken Sie sich; und weiter geht's mit neuer Energie.

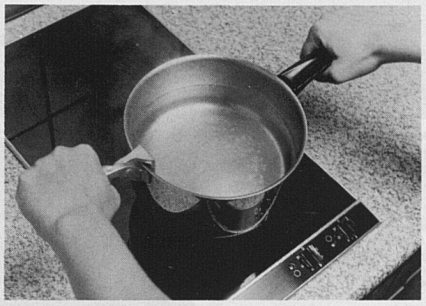
- **Wenden Sie überall das Hebelgesetz an!**
Erleichtern Sie sich die Arbeit durch einen kurzen Lastarm, indem Sie Gegenstände immer körpernah heben (Pfanne, Wäschekorb, Velo usw.). Tragen Sie Ihre Einkäufe in einem Rucksack körpernah nach Hause.



Erleichtern Sie sich die Arbeit durch einen langen Kraftarm, wie dies der Handwerker macht. Für den Haushalt gibt es patente Hilfen, die auf diesem Prinzip basieren: zum Beispiel einen Spezialgriff zum Gläseröffnen, Hahnenöffner «Neosana» (Bild) usw.



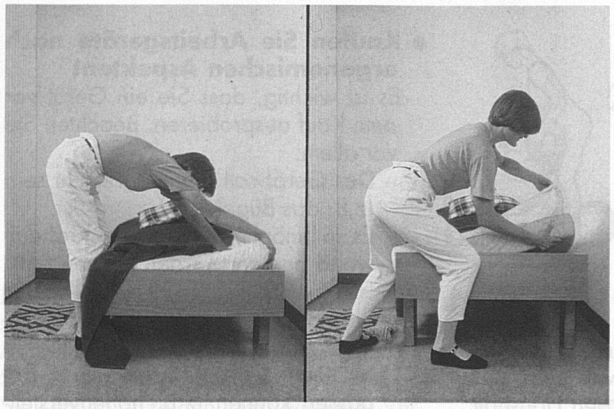
- **Verteilen Sie die Kräfte!**
Schonen Sie sich, indem Sie alles beidhändig und körpernah tragen: zum Beispiel Geschirr, Einkaufstaschen, Giesskannen, Pfannen usw.
Tragen Sie nichts, was rollen kann: Benützen Sie einen Einkaufswagen, Wäschewagen, Servierboy, Kofferroller usw.



- **Nützen Sie die Reibung!**
Vermeiden Sie Haltearbeiten. Diese Arbeit können Ihnen einfache Hilfsmittel abnehmen. Zum Beispiel kann ein feuchter Lappen oder ein Gleitschutz aus Gummi (Non-Slip) Ihre Schüssel beim Teigrühren fixieren.

- **Kaufen Sie Arbeitsgeräte nach ergonomischen Aspekten!**
Es ist wichtig, dass Sie ein Gerät vor dem Kauf ausprobieren. Beachten Sie vor allem:
  - Das Gerät soll möglichst leicht sein (z.B. das Bügeleisen).
  - Es soll möglichst mit wenig Kraftaufwand bedient werden können (z.B. ist ein Schlittenstaubsauger besser als ein Stabstaubsauger).
  - Bevorzugen Sie Geräte, die Sie Ihrer individuellen Körpergrösse anpassen können (z.B. höhenverstellbares Bügelbrett, verstellbare Arbeitstische, Geräte für Haus und Garten, die Sie mit einem entsprechenden Stiel verlängern können).

- **Passen Sie die Arbeitsfläche Ihren Bedürfnissen an!**
Leider sind heute in vielen Küchen die Arbeitsflächen noch immer viel zu tief. Die Folge davon ist, dass man sich über die Arbeitsfläche bücken muss. Dies führt zu der schon beschriebenen Überlastung des Rückens und damit zu Schmerzen.
Welches ist die ideale Arbeitshöhe? Empfohlene Tischhöhe bei stehender Arbeit: Das Bezugsmass ist die Ellbogenhöhe, die der 0-Linie auf der Abbildung auf Seite 7 entspricht. Sie liegt im Durchschnitt bei Männern auf 105 cm bei Frauen auf 98 cm über dem Boden.
Die ideale Arbeitshöhe im Sitzen: Auch hier ist das Bezugsmass die Ellbogenhöhe (im Sitzen) über dem Boden. Der Durchschnitt bei Männern misst 69 cm, bei Frauen 60 cm.



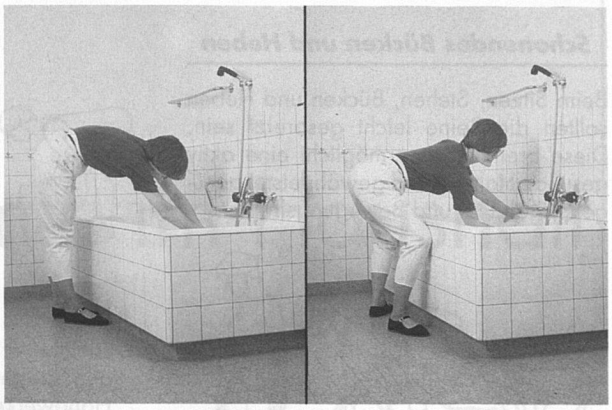
Ist das tägliche Betten auch so mühsam für Sie?

In die Knie gehen und achsengerecht arbeiten entlastet den Rücken. Fixleintücher und nordische Duvets sparen Kraft und Zeit.

Benutzen Sie auch noch einen alten schweren Staubsauger, um so richtig kraftvoll zu saugen?

Ein Schlittensauger mit langer Stange erspart Ihnen unnötiges Bücken.

Häufige Sünden bei der Haushaltarbeit

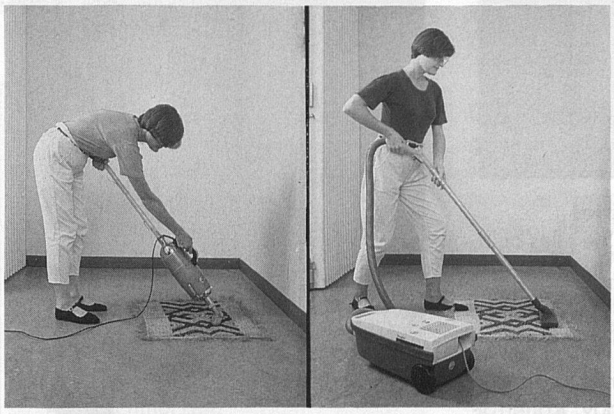


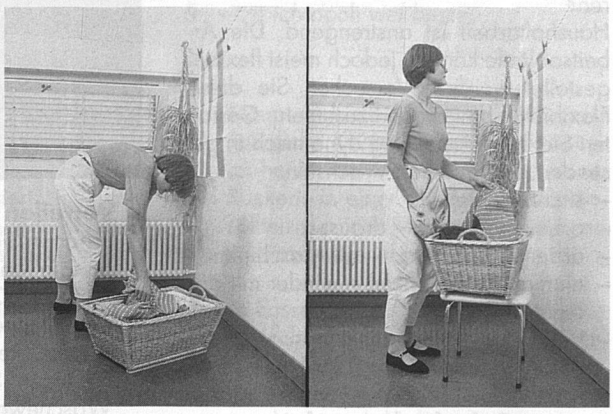
Sind Schmerzen der Preis für eine saubere Wanne?

In Hockstellung mit den Knien an der Badewanne stabilisieren! Vielleicht geht's in dieser Stellung besser.

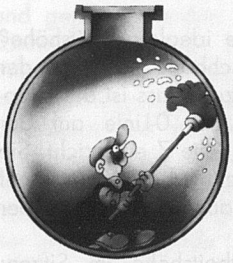
Bücken Sie sich an jedem Waschtag mehrere dutzendmal ohne Entspannungsübungen?

Eine einfache Erleichterung: Stellen Sie den Wäschekorb auf den Hocker, binden Sie einen Klämmerlisack um oder hängen Sie ihn an die Leine.





Warum Sie uns Ihren Tank anvertrauen sollten:



Tankrevisionen sind Vertrauenssache!
Wichtig für Sie ist, dass diese Arbeiten fachmännisch, ohne unnötigen Aufwand und zu reellen Kosten ausgeführt werden.

Dazu haben wir die erforderlichen Voraussetzungen:
Unsere erfahrenen, eidg. geprüften und diplomierten Spezialisten arbeiten mit modernsten Ausrüstungen nach den Vorschriften der Gewässerschutzämter – speditiv, freundlich und zuverlässig!

Als konzessionierte Fachfirma leisten wir nicht nur saubere und einwandfreie Arbeit, wir beraten Sie auch gerne umfassend und kostenlos bei all Ihren Tank- und Heizungsproblemen.

Sie können sich auf uns verlassen!

TANK MEIER Termotank

Tank Meier-Termotank AG
Trockenloostr. 75 CH-8105 Regensdorf
Telefon 01 840 17 50 Fax 01 841 07 88

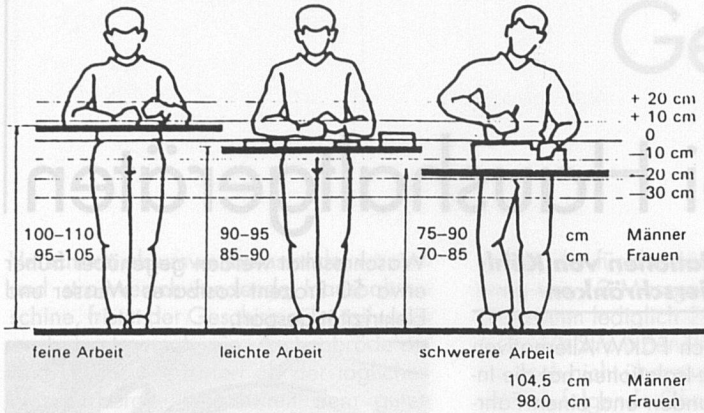
Ihr Partner für sichere Tankanlagen

Hinterlüftete Fassaden, Fassadenisolationen: Unsere besondere Spezialität!
- 15 Jahre Erfahrung
- 500 000 m² verarbeitet
- Permanente Schulung unserer Spezialisten
- Umfassende Beratung

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

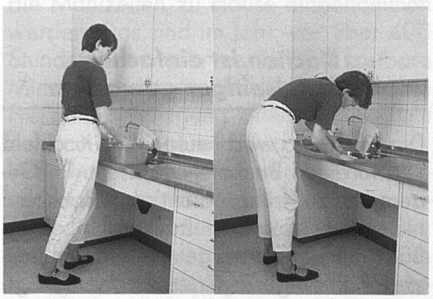
Hochbau
Umbau
Fassadenisolation
Betonsanierung

Robert Spleiss AG
BAUUNTERNEHMUNG
Mühlebachstrasse 164 8034 Zürich
Telefon 01 382 00 00 Telefax 01 382 00 07



Bei Neugestaltungen von Kücheneinrichtungen sollten diese Masse unbedingt beachtet werden.
Ist die Arbeitsfläche zu hoch, so ist dies einfacher zu korrigieren; eventuell mit der Hilfe von Fussrosten aus Holz oder ähnlichen Unterlagen.
Doch, was können Sie tun, wenn bei Ihnen zu Hause die Arbeitsfläche zu tief ist? Zum Beispiel beim Abwaschen:

So verschaffen Sie sich Erleichterung: Ein zweites, umgekehrtes Spülbecken erhöht die Arbeitsfläche.



- **Richten Sie Ihren Arbeitsplatz logisch ein!**
  Kontrollieren Sie Ihre Einrichtung in der Küche, der Waschküche, in Ihrer Nähecke usw. auf unnötiges Bücken, Hin- und Hergehen, überflüssiges Recken und Hantieren.
- **Machen Sie aktive Pausen!**
  Bereichern Sie Ihre Arbeit durch abwechslungsreiche spontane Pausen!

Ergonomie

Ergonomie ist die Wissenschaft über das Verhältnis des Menschen zur Arbeit. Griechisch: Nomos = Gesetz, Ergon = Arbeit.
Das Ziel der ergonomischen Erkenntnis ist die Anpassung der Arbeitsbedingungen an die Bedürfnisse des Menschen.

Empfohlene Literatur zum Thema:

Gesunde Körperhaltung im Alltag, Verlag Dr. med. Alois Brügger, Zürich/Zollikon. (Das Buch ist einfach verständlich und übersichtlich illustriert; es eignet sich auch für Laien als Nachschlagwerk.)

Physiologische Arbeitsgestaltung, Etienne Grandjean, Ott Verlag Thun, 1991. (Dieses umfassende Werk eignet sich weniger für den Alltagsgebrauch. Hingegen finden Architekten und andere Baufachleute viele Anregungen.)

Adressen für Hilfsmittel, Mobiliar, Beratung:

- *Schweizerische Rheumaliga*
  Röntgenstrasse 6, 8005 Zürich
  Tel. 01/271 60 30
  (Beratung, Verkauf sämtlicher im Artikel abgebildeter Hilfsmittel.)
- *Forum für medizinische Liegehilfen*
  Hallwylstrasse 71, 8036 Zürich
  Tel. 01/242 68 90
  (Beratung, Verkauf von ergonomischen Sitz- und Liegemöbeln, höhenverstellbaren Arbeitstischen.)
- *Dr. Brügger Institut GmbH*
  FSZ Zürich
  Köllikerstrasse 16/20, 8044 Zürich
  Tel. 01/251 21 32
  (Verkauf von Autokissen, Rückenkissen, Keilkissen und Kopfkissen; Beratungen am Arbeitsplatz; Therapie von haltungsbedingten Schmerzen.)

■