



## Verbot von Gymnastikbällen am Arbeitsplatz

Aus Arbeitssicherheitsgründen ist die Verwendung von Gymnastikbällen als Bürostuhl am Arbeitsplatz verboten.

Ein Gymnastikball kann einen ergonomischen, professionellen, Arbeitsstuhl nicht ersetzen.

Der ergonomische Arbeitsstuhl bietet folgende Vorteile:

- ✓ dieser ist stand – und kippstabil (stabile Basis oder fünf Auflagepunkte)
- ✓ dieser ist drehbar und ermöglicht somit eine rasche und sichere Änderung der Position
- ✓ dieser verfügt über eine getrennt voneinander höhenverstellbare Sitzfläche und Rückenlehne; somit passt er sich sowohl der Schreibtischhöhe als auch möglichst gut an die individuelle Körpergröße und -form an.
- ✓ die Veränderungen am Stuhl können schnell und einfach vorgenommen werden;
- ✓ die vorhandene Rückenlehne stützt den Becken-, Lenden- und Schulterbereich und ermöglicht durch eine Federung das dynamische Zurücklehnen (schränkt somit das Bedürfnis des Körpers nach Bewegung nicht ein).



Quelle: <https://www.istockphoto.com>

Viele dieser Eigenschaften kann ein gängiger Gymnastikball nicht aufweisen. Im Handel können zwar Gymnastikbälle in verschiedenen Größen erworben werden; dennoch lassen sich diese nicht optimal an den Schreibtisch anpassen. Bei untrainierten Personen mit wenig ausgeprägtem Körpergefühl kann ein Gymnastikball zudem die Sturzgefahr (z.B. bei ruckartigen schnellen Bewegungen) erhöhen, da dieser keine Lehne hat und schnell wegrollen kann.

Auch die viel gepriesene „gerade Haltung“ auf dem Gymnastikball kann sich schnell ins Gegenteil verkehren. Denn die kleinen Muskeln, die die Wirbelkörper immer in einer optimalen Position halten, werden beim permanenten Sitzen auf einem Gymnastikball irgendwann überlastet. Dann kehrt sich der Effekt um und man nimmt aufgrund der Überbelastung der Muskeln eine ungesunde Haltung ein.

**Deshalb: Hände weg vom Gymnastikball am Arbeitsplatz.**