



# Gemeinde Neukirchen a.d.Vöckla Nachrichten



www.neukirchen-voeckla.at

Amtliche Mitteilung - Ausgabe 2/2012

## In dieser Ausgabe:

Flursäuberungsaktion	1
BAV-Info: Restabfall	1
OBRA-Kinderland	2
Internet für SeniorInnen	2
Demnächst	2
Alttextiliensammlung	3
Info Abfallabfuhr	3
Sammelinseln sauber halten	3
Zivildienst-Zuweisung	3
Agrar- u. Baufolien-sammlung	3
Öffnungszeiten Post-Partner Muss	3
Termine, Veranstaltungen	4
Stellenausschreibung	4
Spiegel-Spielgruppe	4
Familienförderungen OÖ.	5
HS-Neukirchen	5
Mobile	5
Hilfsgütersammlung	5
Gesunde Gemeinde: Arbeit und Gesundheit	6

## Impressum:

Herausgeber und Verleger:  
Gemeinde Neukirchen an der Vöckla  
Telefon: 07682/7155 (Fax-DW: 19)  
E-Mail: [gemeinde@neukirchen-voeckla.ooe.gv.at](mailto:gemeinde@neukirchen-voeckla.ooe.gv.at)  
[www.neukirchen-voeckla.at](http://www.neukirchen-voeckla.at)

Erscheinungsort: Neukirchen/Vöckla  
Verlagspostamt: 4871 Zipf

Für den Inhalt verantwortlich:  
BGM Zeilinger und AL Leitner

Druck: eigener Abzug  
Fotos: Gemeinde Neukirchen,  
privat bzw. gekennzeichnet

## Flursäuberungsaktion 2012



Vom Umweltausschuss der Gemeinde Neukirchen wurde beschlossen, am Samstag, 14. April 2012, eine Flursäuberungsaktion im Gemeindegebiet durchzuführen.

Treffpunkt: **14. April 2012 um 08.00 Uhr beim Bauhof** der Gemeinde in Satteltal.

Nach erfolgter Flursäuberung (ca. 11.30 Uhr) sind alle Teilnehmer zu einem kleinen Imbiss mit Getränken in den Bauhof eingeladen.

Um rege Teilnahme wird höflichst ersucht! Denn durch Ihrer Hilfe bei der diesjährigen Flursäuberungsaktion ermöglichen Sie eine saubere Umwelt und somit auch ein schönes, müllfreies Neukirchen. **Ersatztermin bei Schlechtwetter: 21. April 2012**

## BAV-Info: Was darf und was darf nicht in die Restabfalltonne?

### JA

Nicht verwertbare und ungefährliche Abfälle, die nicht getrennt zu sammeln sind wie:

- ✓ Asche
- ✓ Bleikristall-, Spiegel- und Milchglas
- ✓ Blumentöpfe (keine Verpackung)
- ✓ Einwegrasierer und -klingen
- ✓ Fettpapier
- ✓ Fotos, Dias
- ✓ Gläser, Glasgeschirr
- ✓ Glaskeramik (Feuerfest-Glas, Tempax- bzw. Ropaxglas, Kochfelder), Kaminscheiben, stark gefärbte
- ✓ Gummi
- ✓ Halogenspots, Soffitenglas
- ✓ Hygieneartikel (zB Zahnbürste, Binden und Windeln)
- ✓ Hygienepapier (zB Taschentücher)
- ✓ Kämmen und Haarbürsten
- ✓ Kehrriech
- ✓ Kleiderbügel (Kunststoff)
- ✓ Katzenstreu
- ✓ Lederabfälle
- ✓ Schuhe (nicht mehr tragbar)
- ✓ Spielzeug (aus Kunststoff, kaputt)

- ✓ Staubsaugerbeutel
- ✓ Stoff- u. Textilabfälle
- ✓ Tapeten
- ✓ Tonband- und Videokassetten
- ✓ stark verschmutzte Altstoffe und Verpackungen

### NEIN

- ✗ Verpackungen jeder Art
- ✗ Papier-, Glas-, Kunststoff- und Metallverpackungen (-> ASZ, MASI, ASS)
- ✗ Problemstoffe (Lack-, Altöl-, Spraydosen, Lösungsmittel, Altmedikamente und Kosmetika -> ASZ, MASI)
- ✗ Batterien u. Akkus (-> ASZ, MASI, Handel)
- ✗ Biogene Abfälle (-> Biotonne oder Eigenkompostierung)
- ✗ Speiseöl und -fett (-> ASZ, MASI - Öli)
- ✗ Elektrokleingeräte (-> ASZ, MASI)
- ✗ Gasentladungslampen (Energiesparlampen, Leuchtstoffröhren, Quecksilber- u. Natriumdampflampen -> ASZ, MASI)
- ✗ Bauschutt (-> ASZ, Bauschuttdeponie)

Wir  
gratulieren



### Zum 80. Geburtstag

Kritzinger Franz, Spöck  
Pimmingstorfer Johann,  
Wegleiten  
Röck Friedrich, Weyr  
Winter Maria, Satteltal

### Zur Hochzeit

Leister Christoph u. Limbeck-  
Lilienau Judith, Zipf

### Zur Geburt

Aschenberger Edith u. Johann,  
Höllersberg zur Valerie  
Hattinger Daniela u. Mario,  
Waltersdorf zum Manuel  
Meingassner Birgit u. Mayr  
Bernhard, Wimm zur Anika  
Starzinger Carina u. Burger  
Daniel, Zipf zum Rafael Noah  
Daniel

Wir trauern  
um



Dworschak Herbert, Kogl  
im 77. Lebensjahr  
Hangler Alfons, Weyr  
im 84. Lebensjahr  
Kritzinger Isidor, Haid  
im 95. Lebensjahr

## Heizkostenzuschuss

Um den Heizkostenzuschuss  
kann noch **bis 13. April** am  
Gemeindeamt (Bürgerservice-  
büro) angesucht werden.

## Demnächst:

**Bauverhandlung:** Mi, 18. April  
Mi, 23. Mai  
**Gemeinderat:** Di, 08. Mai  
**Mutterberatung:** Fr, 20. April  
Fr, 18. Mai  
**Rechtsberatung:** Do, 29. März  
Do, 26. April  
Do, 31. Mai



[www.obrakinderland.at](http://www.obrakinderland.at)

Das OBRA-Kinderland öffnet in den Osterferien wieder seine Pforten. OBRALINO das Umteufelr hat die Winterpause genutzt und atemberaubende neue Attraktionen für seine kleinen Spielgefährten gefunden. Für die Kleinsten wurden das Teddy-Kettenkarussell, eine Wippe und Kleinkinderschaukeln aufgestellt. Außerdem gibt es das tolle neue Wasserspielgerät „Wasserheben“ und drei besondere neue Schaukeln.

**Aktion mit der OÖ Familienkarte** 50 % Ermäßigung in den Osterferien von 31. März bis 10. April 2012. In den Osterferien ist täglich von 10.00 - 18.00 Uhr geöffnet. Sämtliche Öffnungszeiten finden Sie auf der OBRA-Kinderland-Homepage unter „Infos/Preis“.



Für **Neukirchner Gemeindebürger** (Kinder und Erwachsene) ist der Eintritt auch heuer wieder besonders günstig: Mit der „Neukirchenkarte“ des obra Kinderlandes bezahlen sie **pro Eintritt nur € 1,00**.

Dieses Angebot gilt auch für alle Kindergartenkinder und Schülerinnen und Schüler, welche den Kindergarten bzw. eine Schule in Neukirchen besuchen. (*Achtung:* Ohne Neukirchenkarte ist der volle Eintrittspreis zu bezahlen.)

Die Karte ist am **Gemeindeamt** Neukirchen an der Vöckla im Bürgerservicebüro erhältlich. **Achtung:** Die Neukirchenkarte 2011 ist heuer noch gültig und kann somit (falls noch vorhanden) weiterverwendet werden. Neue Karten werden für die Jahre 2012 & 2013 ausgestellt.

## Einladung zum kostenlosen Internetkurs für SeniorInnen ab 55 - Aktion Dialog 2012



„Bei der Aktion lernen Erwachsene ab 55 und SeniorInnen von Jugendlichen in kostenlosen Internet-Einsteigerkursen die große Welt des Internets zu erleben und zu nutzen. Dabei gelingt es, die Wissensbegierde der älteren mit dem Können der jüngeren Generation zu verknüpfen. Manch anfängliche Hemmschwelle verfliegt rasch und die virtuelle Plattform führt zu neuen Gemeinschaften“

Es ist längst nicht mehr nur die jüngere Generation, die die Vorteile dieses neuen Mediums erkannt hat. Die Praxis zeigt, dass auch immer mehr ältere Menschen die Chancen des Internets kennen lernen und durch die "virtuelle Welt" navigieren möchten. Sie bleiben dabei geistig fit und finden auf dem "Daten-Highway" interessante Informationen jeglicher Art, neue Kontaktmöglichkeiten und Tipps für die selbstständige Lebensgestaltung.

Die **Hauptschule Neukirchen** beteiligt sich wieder an dieser Aktion und bietet am **10. Mai 2012** einen kostenlosen Internetkurs für interessierte Erwachsene ab 55 und SeniorInnen an.

Es sind absolut **keine Vorkenntnisse** notwendig, darum brauchen Sie sich nicht zu scheuen sich anzumelden.

Die SchülerInnen unserer Schule geben ihr Wissen über das Internet weiter. Der Kurs findet **im Computerraum der Hauptschule** statt und dauert von **8.00 - 11.00 Uhr**.

Sollten Sie Interesse haben, so melden Sie sich bitte bis spätestens 25. April in der Hauptschule (**Tel. 07682/7631**) an.

## Alttextiliensammlung Frühjahr 2012

Die Alttextiliensammlung der Gemeinde Neukirchen findet am **Dienstag, 03. April 2012 von 07.00 – 18.00 Uhr** beim **Bauhof** in **Satteltal** statt. **Abgabe der gut verschnürten Textiliensäcke nur am Sammeltag!** Die Säcke erhalten Sie kostenlos im Gemeindeamt (Bürgerservicebüro).

### Was wird gesammelt:

- ✓ Tragbare und saubere Kleidung
- ✓ Tragbare und saubere Schuhe, paarweise gebündelt
- ✓ Unbeschädigte Taschen und Gürtel
- ✓ Sauberes Bettzeug, Bettfedern im Inlett
- ✓ Vorhänge, Tischwäsche

### Was darf nicht hinein:

- × Kaputte, verschmutzte, nasse oder schimmelige Kleidung/Schuhe
- × Stoffreste/Putzlappen
- × Ski-, Snowboard- und Eislaufschuhe
- × Schuheinlagen

### Was passiert damit:

Die Textilien bzw. Schuhe werden in Sortierbetrieben in bis zu 70 verschiedene Sorten (Kinder, Herren, Damen, Winter, Sommer,...) sortiert. Der Großteil der Kleider wird nach Afrika und in Osteuropäische Länder gebracht und je nach Qualität in eigenen Shops wiederverkauft.

## Informationen Abfallabfuhr

Bitte beachten Sie, dass laut aktueller Abfallgebührenordnung der Gemeinde Neukirchen an der Vöckla nur die Abholung von **90lt- bzw. 60lt-Tonnen** angeboten wird. 120lt-Tonnen werden daher künftig nicht mehr entleert!

Bitte Überprüfen Sie auch ob Ihr angemeldetes Abfallabfuhrintervall (laut Abgabenvorschrift) mit dem Aufkleber auf Ihrer Abfalltonne übereinstimmt:

**3-wöchiges Abfuhrintervall ... blauer Aufkleber**

**6-wöchiges Abfuhrintervall ... gelber Aufkleber**

## Sammelinseln (ASS) sauber halten!

Verpackungen wie Kartons, Getränkeflaschen, Konservengläser und -dosen, Kanister, Becher, u.v.m., aber auch Zeitungen, Prospekte und Kataloge können bei den Sammelinseln abgegeben werden. Alle anderen Stoffe, die **keine Verpackung** sind, dürfen bei den Sammelinseln weder **eingeworfen** noch **abgestellt** werden.

NICHT IMMER WERDEN DIESE REGELN BEACHTET!

Darum werden die **Neukirchner Sammelinseln** in Zukunft stark **kontrolliert** und **überwacht**. Fehlwürfe und Ablagerungen verursachen nicht nur hohe Kosten, sondern reduzieren auch die Sammelerlöse.

**ACHTUNG: Widerrechtliche Ablagerungen** bei den Sammelinseln werden mit der Vorschreibung eines **Entsorgungsbeitrages** durch den Bezirksabfallverband bestraft, bei Nichteinzahlung erfolgt ein **Anzeige** bei der BH Vöcklabruck.

## Zivildienner-Zuweisung Seniorenheim

Zivildienner werden im **Seniorenheim Neukirchen** heuer mit Zuweisungstermin **September bzw. Dezember** aufgenommen.

Interessenten für diesen Zivildienst im Seniorenheim mögen sich bitte **bis Mittwoch 04. April 2012** am Gemeindeamt (Hr. Leitner - 07682/7155-11) melden.



## Post-Partner Muss Ergänzung der Öffnungszeiten

Montag bis Freitag:  
08.00 bis 12.00 Uhr

**Dienstag & Freitag** zusätzlich:  
14.30 bis 17.00 Uhr



## Agrar- und Baufolien-sammlung

Am **Dienstag, 10. April 2012 von 13.30 - 15.00 Uhr** findet beim **Lagerhaus in Zipf** eine Agrar- und Baufolien-sammlung statt.

**Angenommen werden:** Rundballenwickelfolien, Wickelnetz und Ballenschnüre, Pflanzenschutzmittel-Kanister restentleert (!), Fahrsilo-, Gemüse-, Bau- u. Abdeckfolien, Düngemittelsäcke

**Achtung:** Nur gereinigte, zusammengelegte bzw. zusammengebundene Folien abgeben!  
**Netze und Schnüre unbedingt getrennt anliefern!!!**



## Alteisensammlung FF-Ackersberg

Beim Feuerwehrhaus der FF-Ackersberg steht ab sofort wieder ein Alteisencontainer bereit. Eine Abholung Ihrer Eisenabfälle ist möglich - Tel. 0664/440 22 65.

**GT-Reintech.****UMWELTBEWUSST  
REINIGEN**

Gerhard Thaller, 4870 Vöcklamarkt

Wir suchen zum sofortigen Eintritt:

- **eine Reinigungskraft für Vöcklamarkt!** Montag- und Mittwochvormittag je 4 Stunden und Freitag ab 13 Uhr – 4 Stunden.

Monatlicher Grundlohn – brutto € 448,15

- **eine Reinigungskraft für Zipf!**

Urlaubs- bzw. Krankenvertretung

Arbeitszeit 6.00 – 12.15 Uhr

Bei Interesse bitte unter der Telefon-Nummer **0664/1375871** melden.**OGW-Wohnung zu vergeben**Im Wohnblock der OGW in der Ortschaft Höllersberg ist **ab Juni 2012** eine Wohnung im ersten Stock mit einer Wohnfläche von **100,90 m<sup>2</sup>** (91,44 + 9,35 Loggia) zu vergeben.

Die Miete beträgt etwa € 629,00 inkl. Betriebs- und Verwaltungskosten. Der dazugehörige KFZ Stellplatz kostet etwa € 30,00 pro Monat. Baukostenbeitrag: € 3.155,93

Interessenten melden sich bitte bei der OGW Kontakt: Frau Edeltraud Windner

Tel. 0732/9000-3308, Mobil 0664/601653308

E-Mail: [edeltraud.windner@ogw.at](mailto:edeltraud.windner@ogw.at)Internet: [www.ogw.at](http://www.ogw.at)Das **Sanitätshaus Orthofit** sucht zum ehest möglichem Eintritt eine/n **Sanitätswarenverkäufer/in**.

Nach Möglichkeit bringen Sie einschlägige Erfahrung aus unserer Branche aus dem Pflegebereich mit. Es handelt sich um eine Verkaufs-Tätigkeit mit starker Beratungs-Komponente.

Bitte senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen an: Frau Kupcic. E-Mail: [frankenmarkt@orthofit.at](mailto:frankenmarkt@orthofit.at) Sanitätshaus Orthofit

Hauptstr. 66, 4890 FRANKENMARKT

Das Mindestentgelt für die Stelle als Sanitätswarenverkäufer/in beträgt 1.390,62 EUR brutto pro Monat auf Basis Vollzeitbeschäftigung. Bereitschaft zur Überzahlung.

**Einladung zur Spielgruppe des Spiegel-Treffpunktes Neukirchen**Im April startet für alle **Kinder** die **2011 geboren** sind und deren Eltern schon Interesse haben die „Zwergen-Spielgruppe“.Start ist am **Dienstag, 17. April 2012, von 9.00 – 10.30 Uhr** im Gymnastikraum der VS Neukirchen an der Vöckla.

Anmeldung bei Marlene Dißbacher unter 0650/8829597.

Die Spielgruppe findet 1x wöchentlich statt. Ein 8er Block kostet € 15,00.

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnahme!  
Das Spiegel-Team Neukirchen**Veranstaltungsüberblick:**

- Vortrag:** „Mit Hildegard von Bingen gesund durchs ganze Jahr“ mit Verkostung Donnerstag, 29. März 2012, 19.30 Uhr GH „Böckhiasl“
- Singkreis-Konzerte** Freitag, 30., Samstag, 31. März und Sonntag, 01. April 2012, 20.00 Uhr GH „Frodlhof“
- Buchpräsentation:** „Mein Walkabout in Australien“ — Christine Germüller Freitag, 13. April 2012, 20.00 Uhr GH „Böckhiasl“
- Frühlingskonzert** Musikkapelle Neuk. Samstag, 21. April 2012, 20.00 Uhr Freilichtmuseum Stehrerhof
- Frühjahrskonzert** der Brauereimusik Zipf Samstag, 28. April 2012, 20.00 Uhr Verladehalle Brauerei Zipf
- Fest der OÖ Freilichtmuseen** Sonntag, 06. Mai 2012, 10.00 - 17.00 Uhr Freilichtmuseum Stehrerhof
- Pfarrfest Neukirchen** Sonntag, 03. Juni 2012, ab 09.00 Uhr
- Neukirchner Zelttage** Mittwoch, 06. bis Sonntag, 10. Juni 2012
- Sonnwendfeuer FF-Ackersberg** Samstag, 23. Juni 2012, 18.00 Uhr
- Sommerkonzert** Chorgemeinschaft Zipf Freitag, 29. Juni 2012, 20.00 Uhr GH „Böckhiasl“
- Zipfer Bier Cup** Samstag, 30. Juni 2012

**Weitere Veranstaltungstermine und Informationen finden Sie auf der Homepage der Gemeinde: [www.neukirchen-voeckla.at](http://www.neukirchen-voeckla.at)**

## Familienförderung in Oberösterreich 2012

- ✓ Schulbeginnbeihilfe des Landes OÖ
- ✓ Schulveranstaltungsbeihilfe des Landes OÖ
- ✓ Kinderbetreuungsbonus NEU
- ✓ Familienkarte des Landes OÖ
- ✓ OÖ. Wintersportwoche
- ✓ Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ
- ✓ Gratis-Unfallversicherung für den Arbeitsplatz „Haushalt und Familie“ des Landes OÖ
- ✓ Kinderunfallversicherung des Landes OÖ
- ✓ Familienurlaubszuschuss des Landes OÖ
- ✓ Mutter-Kind-Zuschuss des Landes OÖ
- ✓ Familienbeihilfe des Bundes
- ✓ Kinderabsetzbetrag
- ✓ Alleinerzieherabsetzbetrag
- ✓ Alleinverdienerabsetzbetrag
- ✓ Kinderbetreuungsgeld des Bundes
- ✓ Schul- und Heimbeihilfe des Bundes
- ✓ Schulunterstützung des Bundes für Schulveranstaltungen

Nähere Informationen zu sämtlichen Förderungen des erhalten Sie am Gemeindeamt (Bürgerservice, 07682/7155), beim Familienreferat des Landes OÖ (Tel. 0732/7720-11831) und im Internet unter [www.familienkarte.at](http://www.familienkarte.at) im Bereich „Förderungen“.

## OÖ. Sozialratgeber 2012

**Inhalt:** Soziale Richtsätze - Beratungs- und Betreuungsangebote - Wichtige Kontaktadressen

Erhältlich am Gemeindeamt (Bürgerservicebüro).

## Ausbildung zur/zum Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester/-pfleger mit geriatrischem Schwerpunkt

Die Ausbildung richtet sich vorwiegend an Damen und Herren, die sich im Besonderen für die Pflege von alten Menschen interessieren und vom AMS eine Geldleistung beziehen.

### Informationsabende:

Schule für allgemeine Gesundheits- und Krankenpflege Gmunden:

**26. April 2012, 18.00 Uhr**

Schule für allgemeine Gesundheits- und Krankenpflege Vöcklabruck

**29. März 2012, 18.00 Uhr**

**05. Juni 2012, 18.00 Uhr**

**Ausbildungsbeginn: Oktober 2012**

Infos: <http://gesundheitsberufe.gespag.at>  
oder Tel. 05/055473-21801 bzw. 07258/29300

## HS-Neukirchen: Schulrat-Titelverleihung an HOL Alfons Hangler



Vor kurzem erhielt unser Kollege Alfons Hangler von Landes- schulratspräsident Fritz Enzenhofer im Linzer Landhaus den ehrenvollen Titel „Schulrat“!

Dieser Berufstitel ist eine besondere Auszeichnung für verdiente Pädagogen und wir freuen uns daher, dass ein Kollege unserer Hauptschule für dieses Dekret würdig befunden wurde. Die Hauptschule und die Gemeinde Neukirchen gratulieren sehr herzlich zu dieser Titelverleihung!

## Mobile Hilfsgütersammlung für Osteuropa

**wer sammelt:** Hilfsorganisation ora international Österreich ([www.ora-international.at](http://www.ora-international.at))

**wann:** Donnerstag, 12. April 2012, von 15.00 - 16.00 Uhr, bei jeder Witterung

**wo:** Parkplatz Gasthof Frodlhof

**gesammelt wird:** Gute und saubere Kleidung für Erwachsene, Jugendliche und Kinder;

Babykleidung bitte separat verpacken und anschreiben mit „Baby“; Gute Schuhe und Stiefel; Decken, Bettwäsche und Kissen; Gute und saubere, einteilige Matratzen; Hygieneartikel, Seifen, Haarshampoo, Handtücher; Regenschutzkleidung und Regenschirm; Gute Haushaltsartikel, Besteck, Geschirr, (bruchsicher verpackt); Gute Schultaschen und Schulmaterial: Hefte, Stifte, Kugelschreiber...; Fahrbereite Fahrräder für Erwachsene und Kinder; Gute und saubere Kinderwagen, Kindersitze, Dreiräder, Roller...; Gute Schier (nicht älter als 8 Jahre und nicht länger als 180 cm); Schischuhe, Schistöcke, Sportkleidung; Gute und funktionsfähige Elektrogeräte: E-Herde, Waschmaschinen, Wäscheschleudern, Haushaltsgeräte; Kühlgeräte (nicht älter als 10 Jahre)

**wichtig:** Alles soll funktionieren und sauber sein - keine Entsorgung - die Menschen sollen sich freuen über die Sachen aus Neukirchen.

**wohin gehen die Spenden:** Bulgarien, Rumänien, Ostungarn, in die Slowakei und Albanien

Um einen **Transportkostenbeitrag** von 1-2 Euro pro Paket wird bei der Übergabe gebeten.

Soweit möglich wird diese Sammlung 2x im Jahr durchgeführt (Frühjahr und Herbst).

**Kontakt:** Familie Muhr, Tel/Fax.: 0768239742, e-Mail: [m.johann52@gmail.com](mailto:m.johann52@gmail.com)



## Arbeit und Gesundheit: Richtig Sitzen im Job

Sitzende Tätigkeiten sind im Berufsleben weit verbreitet, aber eigentlich ungesund. Denn unser Körper ist nicht auf stundenlanges Sitzen ausgelegt, egal, in welcher Position. Eine aufrechte Sitzhaltung belastet die Bandscheiben und die Muskeln zwar gleichmäßig, dennoch wird die Muskulatur wegen der andauernden Haltearbeit mit der Zeit ermüden. Viele Menschen nehmen dann eine bequemere, aber auch ungesündere Sitzhaltung ein. Beim leicht nach vorne gebeugten Sitzen, das viele Menschen als angenehm empfinden, werden die Bandscheiben von der gekrümmten Wirbelsäule stärker belastet.

Einseitige Belastungen durchs Sitzen können in den Muskeln zu Verspannungen führen. Daraus entstehen – auch in Verbindung mit Zeitdruck oder anderen seelischen Belastungen – unter Umständen Rückenschmerzen. Besonders schonend für Bandscheiben und Muskulatur wäre eine zurückgelehnte Position, doch diese ist im Büro kaum längere Zeit praktikabel. Jede Sitzposition hat also Vor- und Nachteile, wenn es darum geht, den Bewegungsapparat möglichst wenig zu belasten.

### **Dynamisches Sitzen ist gesund**

Eine Antwort auf die Frage nach der richtigen Sitzhaltung im Job ist das sogenannte dynamische Sitzen. Dabei kann die Sitzposition immer wieder verändert werden – aufrecht, vorgebeugt oder nach rückwärts geneigt. Die Rückenlehne des Stuhls passt sich dabei der jeweiligen Position an und stützt den Bewegungsapparat. Öfters veränderte Sitzhaltungen verbessern die Durchblutung der Muskulatur und die Nährstoffversorgung der Bandscheiben. Falsches – sprich: statisches – Sitzen kann hingegen zu verschiedenen Beschwerden führen, wie Durchblutungsstörungen in den Bei-

nen oder Verspannungen. Auch ein Wechsel vom Sitzen zum Stehen, z.B. an Stehpulten, bringt eine gesunde Abwechslung zu einseitigen Sitzhaltungen und beugt Rückenschmerzen vor.

Allerdings: Dynamisches Sitzen ist kein Muskeltraining. Um muskulären Schwächen und Beschwerden entgegenzuwirken, sind gezielte Kräftigungsübungen notwendig.

Tipp: Kurze Bewegungspausen am Arbeitsplatz mit gezielten Übungen helfen, Sitzbeschwerden zu vermeiden.

### **Merkmale eines ergonomischen Sessels**

Eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde Sitzhaltung ist ein ergonomischer Sessel. Er entlastet den muskulären Halteapparat und stützt den Körper dort ab, wo Zwangshaltungen eine Überbeanspruchung verursachen können. Gleichzeitig bietet er kleine, aber wichtige Bewegungsanreize, z.B. durch eine flexible Rückenlehne oder eine variable Sitzfläche. Weitere ergonomische Merkmale sind eine verstellbare Sitzhöhe und verstellbare Armlehnen.

### **So sitzen Sie rückengerecht**

In der aufrechten Sitzhaltung kann die Wirbelsäule eine natürliche doppelte S-Form einnehmen und wird dabei am günstigsten belastet. Das Becken ist leicht nach vorne gekippt, und der Rücken bildet ein natürliches Hohlkreuz. Ein ergonomischer Sessel unterstützt eine aufrechte Sitzhaltung.

**Sitzhöhe:** Die Sitzfläche ist in der richtigen Höhe, wenn Ober- und Unterarme sowie Ober- und Unterschenkel einen 90-Grad-Winkel bilden. Die Füße sollten dabei mit der ganzen Sohle auf dem Boden stehen und die Arme locker auf dem Tisch aufliegen. Die Sitzfläche sollte die Oberschenkel zu zirka zwei Drittel

abstützen. Wichtig ist, Durchblutungsstörungen in den Beinen zu vermeiden, die zum Beispiel durch stark abgewinkelte Beine oder zu stark aufliegende Oberschenkel entstehen können. Ergonomiefachleute empfehlen daher auch Bürosessel mit einer leicht abfallenden Sitzfläche.

**Sitztiefe:** Man sollte so weit hinten sitzen, dass der Rücken die Lehne berührt. Die Sitzfläche ist richtig eingestellt, wenn zwischen Kniekehle und Vorderkante noch etwa eine Handbreit Platz ist.

**Rückenlehne:** Der Rücken sollte die Lehne berühren und im Lendenbereich großflächig abgestützt werden. Das Becken sollte leicht nach vorne gekippt sein, das unterstützt eine aufrechte Sitzhaltung.

**Armlehnen:** Wenn die Unterarme auf den Armlehnen aufliegen, werden die Schultern entlastet. Dabei sollten die Unterarme mit den Oberarmen einen rechten Winkel bilden. Manche Armstützen lassen sich auch zur Seite drehen, um die Maus besser bedienen zu können.

### **Sitzbälle für längeres Sitzen ungeeignet**

Sitzbälle fordern von der Benutzerin/vom Benutzer ein oftmaliges Korrigieren der Sitzposition durch kleine Ausgleichsbewegungen. Dadurch werden unterschiedliche Muskelpartien beansprucht und statische Sitzhaltungen vermieden. Wegen der fehlenden Rückenstütze ermüden jedoch die Muskeln rasch. Die Folge: Aus der natürlichen Hohlkreuzhaltung wird eine ungesunde Rundrückhaltung, welche die Bandscheiben stark belastet. Für längeres Sitzen ist ein Sitzball daher nicht geeignet. Außerdem fehlen ergonomische Eigenschaften, wie Höhenverstellbarkeit, Arm- und Rückenstützen oder die Rollfähigkeit.

Quelle: [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)