

Hummeln im Hintern

GESUNDHEIT | PC und Internet haben Büroangestellte in Dauersitzer verwandelt. Mit gezieltem Bewegungstraining und Lümmelstühlen können sie trotzdem gesund bleiben.

Er hatte sein Auto nur kurz an seine Freundin verliehen – doch als Paul wieder in seinen Wagen einsteigt, ist der verträumte Enddreißiger von den Socken: Das Lenkrad ist viel zu nah am Körper, der Sitz höher als üblich, Rück- und Seitenspiegel sind verstellt. Die Windschutzscheibe ist verschmiert, die Scheibenwischanlage ohne Flüssigkeit. Paul hat keine Wahl: Er korrigiert die Positionen von Sitz und Lenkrad, stellt die Spiegel auf seine Körpergröße ein und füllt die Scheibenflüssigkeit nach. Auch als er ins Büro kommt und sich an seinen Schreibtisch setzt, an dem gerade noch eine Kollegin gearbeitet hat, merkt er: Auch hier passt nichts. Der Stuhl ist für seine Körpergröße viel zu hoch, der Tisch zu niedrig, die Füße baumeln. Also passt er Sitzhöhe, Arm- und Rückenlehne sowie Tischhöhe auf seine Körpergröße an, stellt den Bildschirm im richtigen Winkel zu seinem Oberkörper auf. Und legt los. Denn, so die Quintessenz, „die richtige Einstellung ist alles – auch im Büro“.

Der humorvolle 40-Sekunden-Spot, konzipiert von der Unternehmensberatung Health Advisory, ist einer von mehreren Kurzfilmen, die ab Mitte August rund 3500 Mitarbeitern des Energieversorgers E.On Edis gezeigt werden – eingebettet in eine mehrwöchige Gesundheitskampagne, die den Mitarbeitern Tipps für einen starken Rücken nahebringen soll.

„Die Botschaft ist humorvoll verpackt, das kommt an“, sagt E.On-Edis-Gesundheitsmanagerin Kerstin Koschorrek. „Die Spots helfen uns, die Gesundheit unserer Mitarbeiter zu verbessern.“

28 Prozent
der Arbeitnehmer gingen 2009 aus gesundheitlichen Gründen vorzeitig in Ruhestand

80 000 Stunden
verbringt ein Angestellter bis zum Erreichen der Rente im Durchschnitt im Sitzen

Kurze Bewegungstrainings während der Arbeitszeit, Arbeitsgespräche beim Spaziergehen im Park statt am Konferenztisch, Fahrstuhlverbot für die Belegschaft und Bürostühle, die zum bewegten Sitzen animieren – weltweit denken Arbeitswissenschaftler, Mediziner, Ergonomen, Physiotherapeuten, Büroplaner und Möbelhersteller darüber nach, wie die tägliche Routine im Büro in Bewegung kommen kann. Denn der globale Durchbruch des Internets lässt Millionen von Mitarbeitern über Stunden ausschließlich im Sitzen arbeiten,

ohne dass sie zu einer Bewegung gezwungen sind. Mussten sie früher wenigstens noch Aktenordner wälzen, durchsuchen sie die Datensätze nur noch per Mausclick. Laut Statistischem Bundesamt gingen 2009 knapp 28 Prozent der Arbeitnehmer aus gesundheitlichen Gründen vorzeitig in Rente. Und erste Gerichtsurteile erkennen das Dauerarbeiten am Computer und die einseitige Haltung schon als Auslöser für Berufskrankheiten an.

Die Folge: Ergonomie und Arbeitsplatzforschung sind im Umbruch. Hatten sie sich jahrzehntelang damit beschäftigt, Menschen bei der Arbeit zu entlasten, gilt es nun, ihnen zu helfen, mit dem Fluch des Bewegungsmangels fertigzuwerden.

KRANKE DRÜCKEN DIE RENDITE

Das überrascht nicht angesichts der 80 000 Stunden, die ein Büroarbeiter laut Berechnungen der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin in Dortmund bis zur Rente im Schnitt im Sitzen verbringt. Dabei genügen schon 20 Minuten starres Sitzen am Stück, um Bandscheiben 70 Prozent ihrer gespeicherten Flüssigkeit zu entziehen und damit zu schädigen. Kein Wunder, dass Rückenschmerzen mittlerweile der häufigste Grund für Krankschreibungen sind.

Und die drücken auch auf die Rendite, denn kranke Mitarbeiter kosten ein Unternehmen mehr als gesunde. Das zeigt etwa eine aktuelle US-Studie, für die 185 Mitarbeiter eines Unternehmens und deren Ehepartner untersucht wurden. Nach einem sechsmonatigen Bewegungsprogramm hatten 57 Prozent der Probanden ihre Gesundheitswerte verbessert, die



ILLUSTRATION: CHRISTOPH NIEMANN

Kosten für die medizinische Behandlung waren bei den Teilnehmern im Vergleich zum Vorjahr um 1421 Dollar pro Person gesunken – die Einsparungen übertrafen die Investitionen um das Sechsfache.

Zahlen, die Unternehmen zunehmend auf Trab bringen: Erste US-Unternehmen, darunter der Pharmakonzern Glaxo-SmithKline, setzen in ihren Büros bereits Laufbänder mit integriertem Computerbildschirm ein. Und in Deutschland hat nach einer Studie des TÜV Süd unter den 1000 umsatzstärksten Unternehmen jedes

Der Zappelphilipp

DIAGNOSE Sitzt mal im Schneidersitz, mal als Rodeoreiter vor dem Rechner.
CHANCEN Beugt Rückenleiden vor.
RISIKEN Hohes Fremdschäm-Potenzial.
EMPFEHLUNG Stuhl mit großer Sitzfläche, der auch die Wirbelsäule unterstützt. Die Rückenlehne darf im oberen Bereich nicht nach vorn neigen. Verzicht auf Schneidersitz fördert Blutzufuhr.

dritte ein funktionierendes Gesundheitssystem etabliert, ein weiteres Drittel ist dabei, eines aufzubauen. Pharmakonzern Bayer hat sich per Betriebsvereinbarung zu regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen verpflichtet. Die Gesundheitsvideos von Health Advisory laufen auch beim Versicherungsunternehmen VHV und Baufinanzierer Interhyp. Und bei MVV Energie bietet das bereits preisgekrönte Gesundheitsmanagement unter anderem Aqua-Rückentraining und Wirbelsäulenthérapie (lesen Sie weiter auf Seite 88). »

Sitzen Sie noch oder lümmeln Sie schon?

Wer gesund bleiben will, setzt sich nicht auf jeden Stuhl, den man ihm anbietet. Welcher Sitztyp sind Sie?



Der Otto-Normal-Sitzer

DIAGNOSE Nutzt die gesamte Fläche seines Stuhls.
CHANCEN Wer zwischen 1,50 und 1,90 Meter groß ist und bis zu 120 Kilo wiegt, hat die größte Stuhl-Auswahl: Sitzhöhe und Rückenlehne sollten stufenlos regulierbar, die Armlehnen höhenverstellbar sein. Optimal: Sitztiefenfederung.
RISIKEN Neigt zum Rundrücken. Und setzt sich auf jeden Bürostuhl, ohne ihn auf seinen Körper einzustellen. Die Folge: Fehlhaltungen, Bewegungsmangel. Das belastet Bandscheiben und Kreislauf, beeinträchtigt die Sauerstoffversorgung der Organe. Die Folge: Verkürzte Oberschenkelmuskeln, Venenschwäche, Krampfadern.
EMPFEHLUNG Immer wieder mal aufstehen und bewegen – zum Kopierer gehen, Akten ordnen, im Stehen telefonieren, im Gehen nachdenken. Gewicht verlagern, Hüfte im Sitzen kreisen lassen.

Omas Liebling

DIAGNOSE Kippt im Sitzen sein Becken leicht nach vorn. Dadurch richtet sich der Brustkorb auf, und die Halswirbelsäule wird gestreckt.
CHANCEN Ihre Oma hat ganze Arbeit geleistet. Sie können beim aufrechten Sitzen frei atmen, Ihre Organe werden nicht eingequetscht.
RISIKEN Übertreiben Sie nicht! Wer stets kerzengerade sitzt, muss statische Muskelarbeit leisten. Das kostet viel Energie, belastet



das Herz und führt zu Ermüdungsschmerzen. Bei dauerhaften Fehlbelastungen besteht die Gefahr, dass sich Muskeln, Gelenke und Sehnen entzünden.
EMPFEHLUNG Ihr Stuhl sollte eine bewegliche, großflächige Rückenlehne haben. Diese muss mindestens bis zu den Schulterblättern reichen. Achten Sie darauf, Ihre Arme auf den Lehnen abzulegen.

Das Schwergewicht

DIAGNOSE Lassen herkömmliche Bürostühle schon mal unter sich zusammenbrechen.
CHANCEN Sie sind nicht allein: In Internet-Foren klagen Schwergewichte regelmäßig über für ihre Statur ungeeignetes Sitzmobiliar. Mittlerweile aber hat die Büromöbelindustrie eigens für Übergewichtige besonders robuste und trotzdem gut aussehende Bürostühle entwickelt.
RISIKEN Erhöhte Unfallgefahr und entwürdigende Momente, die man sein Leben lang nicht vergisst. Aber welches Schwergewicht redet mit dem Vorgesetzten schon gern über Spezialstühle für Moppel? Dabei wäre es für so manches Unternehmen kostengünstiger, von Anfang an spezielle Bürostühle für Pfundskerle und pralle Mädchen vorzuhalten. Schon Mitarbeiter, die mehr als 120 Kilo auf die Waage bringen, sprengen die Maximallast von Standardbürostühlen.
EMPFEHLUNG Ihr Stuhl sollte bis zu 400 Kilo Gewicht aushalten. Die Sitzfederung ist auf Hochkaliber eingestellt. Der Anlehndruck der Rückenlehne und die Breite der Sitzfläche sollten sich bei Ihrem Modell individuell justieren, die Armlehnen in Höhe und Breite verstellen lassen. Und damit sowohl kleine, pralle Frauen als auch riesige Männer ihre Füße gleichermaßen komfortabel auf den Boden abstützen können, sollte auch die Sitzhöhe maximal variabel einstellbar sein.



Der Sitzball-Sitzer

DIAGNOSE Fast ausgestorbene Spezies, die in Rückenschulen den Wert des beweglichen Sitzens erlebt hat, aber im Büroalltag damit oft auf die Nase fällt.
CHANCEN Wer sich mit einem Sitzball ins Büro traut, hat den ersten Bandscheibenvorfall oft schon hinter sich. Ihm muss kein Physiotherapeut mehr erklären, dass beim Sitzen Bewegung alles ist und die nächste Position immer die beste.
RISIKEN Große Gefahr, sich an Armen, Hüften oder am Kinn ernsthaft zu verletzen. Arbeitsschutzexperten halten Sitzbälle deshalb genauso ungeeignet fürs Büro wie die Kniehocker, die vor einigen Jahren in Mode waren – Letztere schädigten die Knie der Nutzer. Den Bürostuhl können beide Modelle ebenso wenig ersetzen wie Büroarbeiter vor Muskel- und Skelettbeschwerden bewahren.
EMPFEHLUNG Statt eines Balles brauchen Sie einen Stuhl, dessen Sitzfläche in alle Richtungen kippbar ist. Wer allerdings glaubt, dieser Stuhl allein würde ausreichen, um Schmerzen zu lindern, überschätzt die Wirkung von Sitzgelegenheiten generell.

Die Couch-Potato

DIAGNOSE Sitzt schon frühmorgens mit krummen Rücken vor dem Computer.
CHANCEN Keine, wenn die innere Haltung nicht stimmt.
RISIKEN Wer krumm auf seinem Stuhl hockt, quetscht seine Eingeweide ein, kann nicht frei atmen, bekommt Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen. Die Gefahr von dauerhaftem Muskel- und Knochenschwund ist groß.
EMPFEHLUNG Besser als ein klassischer Stuhl wäre ein flexibler Steh-Sitz-Arbeitsplatz, der Sie dazu zwingt, den inneren Schweinehund zu überwinden und von der gebeugten in die vertikale Haltung zu wechseln. Oder führen Sie Telefonate im Stehen, um sich Ausgleich zu verschaffen. Zu kurz Geratene sollten darauf achten, dass die Rückenlehne ihrem Becken ausreichend Halt bietet. Weichen Sie auf Fußstützen aus, damit sie wenigstens die Füße auf den Boden bekommen – Sie sollten Ihr Gewicht auf beide Sohlen verteilen. Ein Keilkissen kann helfen, den Rücken aufzurichten.



Der Ruhebedürftige

DIAGNOSE Träumt von einer einsamen Insel inmitten des Großraumbüros.
CHANCEN Wer arbeitet, dass ihm der Kopf raucht, sollte auch die Möglichkeit bekommen, sich räumlich abzugrenzen. Bürossessel, die gegen ungewünschte Beschallung und Einblicke geschützt sind, ermöglichen den zuverlässigen Rückzug vor dem alltäglichen Trubel.
RISIKEN Nicht alle Kollegen schaffen es, sich von einem turbulenten Umfeld innerlich ausreichend abzuschotten. Die absehbaren Folgen: Konzentrationsschwäche und chronisch schwache Leistungen.
EMPFEHLUNG Ihr Stuhl gleicht einer Raumkapsel, die Sie vom visuellen und akustischen Grundrauschen Ihrer Umgebung und den Aktivitäten Ihrer Kollegen abschirmt. Dieser Bürossessel hilft Ihnen dabei: Er hat eine hohe, lärmschützende Rückenlehne, in der Sie gedanklich abtauchen können und trotzdem für andere ansprechbar bleiben.



Der lange Lümmler

DIAGNOSE Liegt mehr unterm Tisch, als dran zu sitzen.
CHANCEN Auch wenn Sie das Büro scheinbar mit einem Schlafwagen verwechseln: Ihre Sitzhaltung ist vorbildlich. Je lässiger Sie lümmeln, je häufiger Sie Ihre Sitzhaltung ändern, desto besser für Muskeln, Knochen und graue Zellen.
RISIKEN Menschen über 1,90 Meter sprengen die Bürostuhlnorm. Ohne Kopfstütze hat der Nacken zu wenig Halt. Gefahr: Schwindel.
EMPFEHLUNG Ihr Stuhl sollte Ihren Oberschenkeln genug Auflagefläche sowie Ihrem Körper stets Gegendruck bieten. Mit jeder Bewegung versorgen Sie Ihre Bandscheiben mit Nährstoffen und stärken Ihre Beckenmuskulatur.



Die Lady

DIAGNOSE Nutzt aus längst überholten Anstandsgründen nicht die volle Sitzfläche, sondern nur die Sitzkante – damit es gut aussieht.
CHANCEN Wer signalisieren will, dass er ständig für andere parat ist, erreicht so garantiert sein Ziel.
RISIKEN Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen, Hohlkreuz.
EMPFEHLUNG Ihr Stuhl macht Ihnen die Vollsitzflächennutzung durch besondere atmungsaktive Polsterung, eine auf Ihre Körpergröße angepasste Stütze im Lendenwirbelbereich und eine Ihren Bewegungen folgende, stufenlose Sitzflächen- und Rückenlehnenneigung so verführerisch wie nur möglich. Eine extra weiche Sitzvorderkante verhindert Laufmaschen und bei besonders kurzen Beinen das Abknicken der Blutbahnen. High Heels öfter mal ausziehen, damit die Fesseln nicht ständig überdehnt werden.

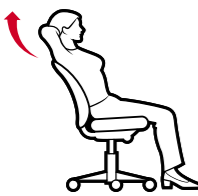
TIPPS

Fit in 50 Sekunden

Wie Sie Ihren Körper am Arbeitsplatz in Form halten – sechs schnelle Übungen von der Ergonomieberaterin Susan von der Heyden.

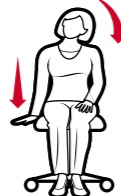
1 HÄNGEMATTE

Das bringt's
Entlastet den Rücken, kurbelt Versorgung der Bandscheiben an.
So geht's
Die gefalteten Hände hinter den Kopf legen. So weit wie möglich zurücklehnen. Blick nach vorne unten auf den Monitor richten. Ellenbogenspitzen hoch nach außen.



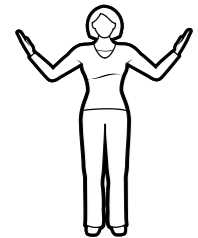
2 NACKENZIEHEN

Das bringt's
Dehnt Schultern und Nackenmuskulatur.
So geht's
Neigen Sie den Kopf zur rechten Seite. Mit dem linken Arm ziehen Sie sanft nach unten. Drei Atemzüge halten, dann langsam lösen und zur anderen Seite wechseln. Mehrmals wiederholen.



3 BRUSTKORBDEHNUNG

Das bringt's
Beugt verkürzter Brustmuskulatur vor, verschafft Herz und Lunge Raum.
So geht's
Die Arme in W-Stellung neben den Körper bringen. Beide Daumen zeigen nach hinten. Beide Arme nach hinten und die Schulterblätter nach unten ziehen. 15 bis 20 Sekunden halten.



4 WINDMÜHLE

Das bringt's
Fördert Koordination und Gleichgewichtssinn.
So geht's
Sie stehen entspannt und aufrecht. Ihre Arme hängen locker neben dem Körper. Kreisen Sie mit den gestreckten Arme gegenläufig neben dem Körper. Der Oberkörper muss dabei ruhig bleiben.



5 VENENPUMPE

Das bringt's
Belebt das Herz-Kreislauf-System, pumpt sauerstoffarmes Blut zum Herzen zurück.
So geht's
Beide Füße sind mit der Fußsohle auf dem Boden. Rollen Sie auf die Zehenspitzen, von dort auf die Ferse und wieder auf die Zehenspitzen zurück. Fünf Wiederholungen.



6 ARMVIBRATOR

Das bringt's
Stärkt den Herz-Lungen-Kreislauf.
So geht's
Halten Sie die gestreckten Arme über dem Kopf. Drehen Sie nun kräftig und schnell die Hände rein und raus, als wollten Sie eine Schraube in die Decke drehen. Bewegung 20 Sekunden lang durchhalten, danach locker lassen.



» Aktionen ohne Altruismus: Denn „bei der Wahl des Arbeitgebers werden wir uns künftig nicht mehr fragen, ob ein Büro uns krank macht, sondern ob es uns gesund erhält“, sagt Ralph Bruder, Leiter des Instituts für Arbeitswissenschaft der TU Darmstadt.

Auch das ein Grund, warum sich Birgit Fuchs vor Anfragen kaum retten kann. Die Ergonomiefachfrau schult die Mitarbeiter der Unternehmenskunden des Büromöbelherstellers Vitra. Und merkt, dass auch 165 Jahre nach Erscheinen des Zappelphilipps von Arzt und Kinderbuchautor Heinrich Hoffmann noch so manches Vorurteil in unseren Köpfen spukt: „Wer aufrecht sitzt, gilt meist als diszipliniert“, sagt Fuchs. Doch was als sozial korrekt angesehen wird, ist nicht unbedingt gesund. So weiß man heute: Wenn Kinder in der Schule ihren Kopf auf ihrem Arm abstützen oder zurückgelehnt auf ihrem Stuhl lümmeln, ist das kein Ausdruck von Langeweile oder Desinteresse. Sondern eine unbewusste, aber sehr effektive Entlastung des Körpers.

ROTER STICKER AUF'S TELEFON

„Die beste Therapie gegen arbeitsbedingtes Dauersitzen ist Laufen“, sagt Burkhard Remmers vom Büromöbelhersteller Wilkhahn. Er weiß aber auch: Wer den ganzen Tag sitzt, hat abends keine Lust auf Rückenschule oder joggen.

Die Alternative: leichte Bewegung beim Arbeiten. Denn laut Arzt James Levine von der Mayo-Klinik in Rochester sind Schlanke nicht deshalb dünner als andere, weil sie ineffektivere Kostverwerter sind oder mehr Sport treiben. Sie werden schlicht unruhig, sobald sie mehr essen als nötig. Und verbrennen überschüssige Kalorien instinktiv durch einfache, vermehrte kleine Bewegungen im Alltag – als hätten sie Hummeln im Hintern.

„Selbst wenn Rückenprogramme nur eine halbe Stunde dauern, werden sie im Alltag nicht durchgehalten“, bestätigt Physiotherapeutin Susan von der Heyden. So zeigte sie etwa der Bochumer Belegschaft des Glasherstellers Pilkington, wie schon 50 Sekunden gezielte Bewegung rund um den Schreibtisch, drei Mal täglich eingestreut, kleine Wunder wirken können (siehe Tipps links)

Und wenn selbst dafür keine Zeit ist? „Dann kleben Sie einen roten Sticker aufs Telefon – damit Sie wenigstens Ihre Telefonate im Stehen erledigen.“

julia leandertse | erfolg@wiwo.de

ILLUSTRATIONEN: MCKIBILLO.COM

Kennenlern-Angebot

Sommerzeit – Reisezeit.

3-tlg. Reiseset, braun
Dieses hochwertige 3-tlg. Reiseset aus 600D Nylon besteht aus einem Rucksack, einer Reisetasche und einem Trolley. Der Trolley und die Reisetasche sind faltbar und können platzsparend verstaut werden.
Trolley: 52,0 x 36,0 x 18,0 cm
Reisetasche: 46,0 x 28,5 x 32,0 cm
Rucksack: ca. 34,0 x 15,0 x 41,0 cm

2.000 Miles & More Prämienmeilen

Ihr exklusives Angebot:

- 10 Wochen genau das Wichtige früher erfahren
- Lieferung frei Haus mit 35% Ersparnis gegenüber dem Einzelkauf
- 3-tlg. Reiseset oder 2.000 Miles & More Prämienmeilen als Geschenk
- kostenloser Zugriff auf das digitale Handelsblatt Archiv
- 1 Ausgabe extra bei Zahlung mit Bankeinzug

Nutzen Sie Ihre Vorteile:

- Mit der exklusiven Samstagzustellung erhalten Sie Woche für Woche die entscheidenden Wirtschaftsinformationen vor allen anderen.
- Sie profitieren vom größten internationalen Korrespondenten- und Partner-Netzwerk.
- **PLUS** kostenloser Zugriff auf das digitale Archiv von Handelsblatt und WirtschaftsWoche.

Sichern Sie sich am besten direkt Ihr Kennenlern-Angebot mit 35% Preisvorteil.



**Jetzt direkt bestellen unter:
Tel. 018 05/99 00 20* oder
www.wiwo.de/35prozent**

* 14 Ct./Min. aus dem dt. Festnetz; Mobilfunkhöchstpreis 42 Ct./Min.)

Ja, ich will die entscheidenden Informationen erhalten und lese 10 aktuelle Ausgaben der WirtschaftsWoche mit 35% Ersparnis für z. Zt. nur 29,50 EUR statt 45,00 EUR.

Zusätzlich erhalte ich als Geschenk meiner Wahl:

- 3-tlg. Reiseset, braun (W20355KB, WB15)
- 2.000 Miles & More Prämienmeilen (W20355M2, WM02)

Name, Vorname Geschäftsadresse Privatadresse

Firma Abteilung

Straße/Hausnr. Geburtstag Geburtsjahr

PLZ Wohnort

Mit der Angabe meiner Telefonnummer und E-Mail-Adresse erkläre ich mich damit einverstanden, dass mich die Handelsblatt-Gruppe über interessante Produkte per E-Mail/telefonisch informiert.

Telefon E-Mail

Ich zahle bequem und bargeldlos per Bankeinzug (nur im Inland) und erhalte zusätzlich 1 aktuelle WirtschaftsWoche kostenlos:

Name der Bank

Konto-Nr. BLZ

Wenn mich Ihr Angebot überzeugt, kann ich die WirtschaftsWoche danach für z. Zt. nur 4,04 EUR statt 4,50 EUR pro Heft (Inland) lesen. Andernfalls sende ich Ihnen nach Erhalt der 8. Ausgabe eine kurze Nachricht. Ein gesetzliches Widerrufsrecht besteht nicht. Der Verlag garantiert Ihnen jedoch, dass Sie diese Bestellung innerhalb von 14 Tagen bei unserem Kundenservice schriftlich widerrufen können. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung.
Widerspruchsbelehrung: Sie können der Verarbeitung oder Nutzung Ihrer Daten für Zwecke der Werbung oder der Markt- oder Meinungsforschung beim Kundenservice WirtschaftsWoche, Postfach 9245, 97092 Würzburg, Tel. 0 18 05 / 99 00 20 (14 Ct./Min. s. d. dt. Festnetz; Mobilfunkhöchstpreis 42 Ct./Min.), E-Mail: vertriebsservice@wiwo.de (verantwortliche Stelle i.S.d. BDSG) widersprechen.

X Datum, Unterschrift

Tel 0 1805 / 99 00 20 (14 Ct./Min. aus dem dt. Festnetz; Mobilfunkhöchstpreis 42 Ct./Min.) Fax 0211 / 8 87-36 47 www.wiwo.de/35prozent Post Kundenservice WirtschaftsWoche, 97061 Würzburg

Jetzt bestellen und Geschenk sichern!