Ihren Arbeitsplatz gestalten

Neue Impulse für mehr Gesundheit

PRO ACTIV – Eine Initiative der
DELTA-V GmbH Büro- und Betriebseinrichtungen
Eichenhofer Weg 71, 42279 Wuppertal

Telefon: +49 (0) 23 39 / 90 99
E-Mail: info@delta-v.de
Web: **delta-v.de**

Für gesunde und motivierte Mitarbeiter

Ihren Arbeitsplatz gestalten

Neue Impulse für mehr Gesundheit

Der dynamische Arbeitsplatz

Die gute Nachricht: Die meisten Krankheiten sind nicht angeboren, sondern treten erst im Laufe des Lebens auf. Was wir dagegen tun können? Jede Menge. Auch am Arbeitsplatz. Gesunde und sichere Arbeitsbedingungen sind ein Grundrecht aller Arbeitnehmer. Daher ist es höchste Zeit den Wandel in der Arbeitswelt anzugehen. Arbeitssicherheit und Gesundheitsprävention müssen endlich in jedem Büroalltag zu einer Selbstverständlichkeit werden. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist die gesundheitsfördernde Gestaltung des Arbeitsplatzes. Wie das geht? Ganz einfach. Wer aktiver sitzt, sich mehr bewegt, konzentrierter arbeitet und sich besser organisiert, schützt seine Gesundheit und ist leistungsfähiger. Erfahren Sie hier, wie Sie Arbeitsplätze gesundheitsfördernd gestalten.

Inhalt

Vision Zero: Wir wollen, dass Sie gesund bleiben 3

Aktiv sitzen: Wenn schon sitzen, dann bitte ergonomisch 5

Mehr bewegen: Vom dynamischen Sitzen zum dynamischen Arbeitsplatz 6

Konzentrierter arbeiten: eine optimierte Raumumgebung schaffen 8

Besser organisieren: Für mehr Bewegungsfreiheit und ergonomisches Arbeiten 9

Checkliste: Der gesunder Arbeitsplatz 10

Fazit: Bringen Sie Bewegung in Ihren Arbeitsalltag 11

PRO ACTIV – Eine Initiative der
DELTA-V GmbH Büro- und Betriebseinrichtungen
Eichenhofer Weg 71, 42279 Wuppertal

Telefon: +49 (0) 23 39 / 90 99
E-Mail: info@delta-v.de
Web: **delta-v.de**

Für gesunde und motivierte Mitarbeiter

Vision Zero:
Wir wollen, dass Sie gesund bleiben

Arbeit kann krank machen. Das ist die Realität. Wer körperlich sehr anstrengende Arbeit verrichtet, ist sogar häufiger krank, so eine dänische Bevölkerungsstudie.[1] Aber auch im Büro zu arbeiten, birgt gesundheitliche Risiken. Die größte Herausforderung ist das dauerhafte Sitzen. Wer zu viel und zu lange sitzt, erhöht das Risiko, an Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Diabetes und Fettleibigkeit zu erkranken. Aber auch eine ungünstige Körperhaltung, eine schlechte Raumakustik und ein zu trockenes Raumklima können sich nachteilig auf die Gesundheit auswirken. Insgesamt arbeiten in Deutschland rund 14,8 Millionen Menschen größtenteils sitzend am Computer. [2]

Und die Zahl der Vielsitzer wächst. Der Anteil jener Beschäftigter, die nach eigenen Angaben täglich mehr als viereinhalb Stunden im Sitzen verbringen, kletterte zwischen 2002 und 2017 um 7,4 Prozent nach oben, wie Forscher der spanischen Universidad Rey Juan Carlos (URJC) berichten. Laut dieser Studie gehörten in Deutschland zuletzt 57,2 Prozent der Männer und 50,2 Prozent der Frauen zu den „Dauersitzern". [3] Die wenigsten hingegen sind sich der damit verbundenen gesundheitlichen Risiken bewusst.

Dauersitzen adè!

Dass Vielsitzen gefährlich ist, belegen zahlreiche Studien. Was wir jetzt benötigen, ist eine konzeptionelle Veränderung am Arbeitsplatz. „Sich von seinem Hintern zu erheben, ist fast verboten", erklärt James Levine, Professor für Endokrinologie an der Mayo Graduate School of Medicine, die aktuelle Situation am Arbeitsplatz. [4] „Wir brauchen eine Umgebung, die die richtige Botschaft vermittelt." Denn wir sind nicht nur im Sitzen produktiv, sondern können auch im Stehen oder in der Bewegung Leistungen erbringen. Es ist Zeit, sich endlich von der Vorstellung zu verabschieden, dass Büroarbeit nur sitzend am Schreibtisch oder am Besprechungstisch stattfinden kann.

Die Vision Zero der EU

Inzwischen steht auch bei der Europäische Union (EU) das Thema „Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz ganz oben auf der Agenda. Fest verankert in ihrer Charta der Grundrechte entwickelt die EU aktuell einen strategischen Rahmen für Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz 2021–2027: „Gesunde und sichere Arbeitsbedingungen sind eine Voraussetzung für eine gesunde und produktive Erwerbsbevölkerung. Niemand sollte arbeitsbedingte Erkrankungen oder Arbeitsunfälle erleiden."[5] Ziel ist es, den Wandel in der Arbeitswelt anzugehen, die Prävention von Arbeitsunfällen und Krankheiten im Sinne von „Vision Zero" zu verbessern und die Vorsorge für mögliche zukünftige Gesundheitskrisen zu erhöhen. Ein Schwerpunkt soll dabei auf den psychosozialen und ergonomischen Risiken digitaler Arbeitsplätze liegen.

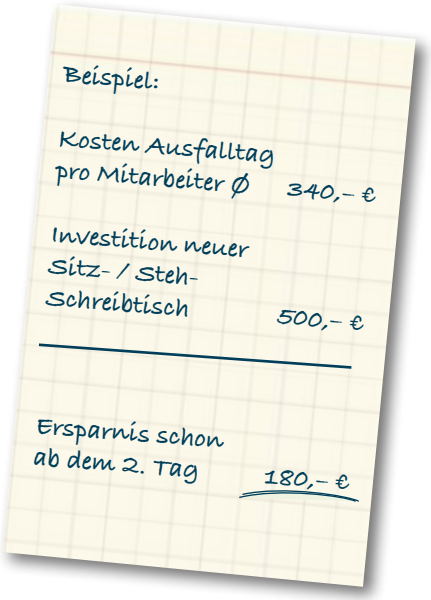
„Wir müssen dringend ein Bewusstsein für mehr Bewegung am Arbeitsplatz wecken und dafür die entsprechenden Rahmenbedingungen schaffen. Gesundheitsfördernde Arbeitsplätze müssen zur Norm werden. Ergonomische Stühle und Sitz-Steh-Schreibtische, dürfen kein Luxus und mehr als eine Therapie für bereits gesundheitlich beeinträchtigte Mitarbeiter sein. In einer modernen Arbeitswelt sollten sie zum Standard werden."

Dominik Wedekind, Fachberater und Einrichtungsexperte bei DELTA-V.

[1] Andreas Holtermann, Peter Schnohr, Børge Grønne Nordestgaard, Jacob Louis Marott, The physical activity paradox in cardiovascular disease and all-cause mortality: the contemporary Copenhagen General Population Study with 104 046 adults, European Heart Journal, Volume 42, Issue 15, 14 April 2021, Pages 1499–1511, https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehab087
[2] Andrea Hammermann / Michael Voigtländer, IW-Trends 3/2020 Bürobeschäftigte in Deutschland. Vierteljahresschrift zur empirischen Wirtschaftsforschung, Jg. 47, 2020 Institut der deutschen Wirtschaft, Köln.
[3] López-Valenciano, A., Mayo, X., Liguori, G. et al. Changes in sedentary behaviour in European Union adults between 2002 and 2017. BMC Public Health 20, 1206 (2020). https://doi.org/10.1186/s12889-020-09293-1

Gesundheitsförderung rechnet sich

Wer bei der Ausstattung und Einrichtung von Büroarbeitsplätzen ergonomische Aspekte beachtet und einhält, vermeidet potenzielle Gesundheitsrisiken. Obwohl diese Erkenntnis allgemein anerkannt ist, ist die betriebliche Gesundheitsförderung überwiegend in großen Unternehmen zu finden. Kleine und mittlere Unternehmen nutzen diese Möglichkeiten noch zu selten. Zwar sind sie motiviert, doch fehlt es ihnen oftmals an Wissen und Ressourcen, gesundheitsfördernde Arbeitsplätze einzurichten. Was vielen nicht bewusst ist: Betriebliche Gesundheitsförderung rechnet sich. Laut Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (2022) kostet ein Ausfalltag eines kranken Mitarbeiters im Büro 340 €. Ein ergonomisch hochwertiger Bürodrehstuhl und ein höhenverstellbarer Sitz-Steh-Schreibtisch fördern die Gesundheit und sind bereits ab 500 € erhältlich. Die Investition zahlt sich somit schon bei der Einsparung von unter zwei Ausfalltagen aus. Da lohnen sich die höheren Ausgaben für ergonomische Ausstattung mittelfristig durch einen niedrigeren Krankenstand für den Arbeitgeber. Daher ist an der Zeit, mit den Lippenbekenntnissen zur betrieblichen Gesundheitsförderung endlich Schluss zu machen und dem Thema „Gesundheit am Arbeitsplatz" endlich die Aufmerksamkeit zu schenken, die es verdient. Denn es geht nicht nur um die Gesundheit der Mitarbeiter, sondern auch um den Erfolg des Unternehmens. Mehrere Studien belegen: Mitarbeiter sind in einem angenehmen Arbeitsumfeld, in dem sie sich wohlfühlen, leistungsfähiger.



Gesundheitsfördernde Arbeitsplätze

- schützen vor und befreien von Rückenschmerzen und Verspannungen.
- senken das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes zu erkranken.
- helfen, Arbeitsausfälle zu vermeiden.
- reduzieren den Leistungsabfall.
- steigern Motivation und Arbeitszufriedenheit.
- erhöhen das persönliche Wohlbefinden.
- halten fit.

[4] James A. Levine, MD, PhD. The Chairman's Curse: Lethal Sitting. Mayo Clinic Proceedings. Volume 89, ISSUE 8, P1030-1032, August 01, 2014. DOI: https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2014.07.001

[5] Mitteilung der Europäischen Kommission an das Europäische Parlament, den Rat, den Europäischen Wirtschafts- und Sozialausschuss und den Ausschuss der Regionen. Strategischer Rahmen der EU für Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz 2021–2027: Arbeitsschutz in einer sich wandelnden Arbeitswelt, 28.06.2021 Brüssel. https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:52021DC0323&from=DE

Aktiv sitzen:

Wenn schon sitzen, dann bitte ergonomisch

Der Mensch ist auf ein Leben in Bewegung und Aktivität ausgerichtet, nicht wiederum auf Inaktivität und Vielsitzen. In der Tat: Die menschliche Anatomie eignet sich, um zu laufen, zu springen und zu hüpfen. Wir können mithilfe unseres Körperbaus ausdauernd laufen und längere Strecken zurücklegen. Das Becken, die Wirbelsäule und der Brustkorb, sogar der Schädel sind auf den aufrechten Gang auf zwei Beinen angepasst. Selbst wenn wir rennen, können wir noch geradeaus blicken.

„Wir wurden nicht zum Sitzen entworfen." Dr. Joan Vernikos, ehemalige Direktorin der Life Sciences Division, NASA [6]

Mit körperlicher Inaktivität hingegen schaden wir unserem gesamten Organismus: dem Skelett, der Muskulatur, dem Herz-Kreislaufsystem und dem Stoffwechsel. Evolutionär sind unsere Körper nicht dafür gebaut, dauerhaft zu sitzen. Stundenlange sitzende Schreibtischarbeit ist daher Gift für den ganzen Körper. Der Schlüssel für mehr Gesundheit am Arbeitsplatz liegt in der Bewegung. Denn durch die Bewegung trainieren wir unsere Muskulatur, mobilisieren die Gelenke und bringen den Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung. Dabei gilt: jede Bewegung zählt.

Ergonomisch sitzen heißt bewegt sitzen

Viele Bürojobs wie Computerarbeit können nur an einem festen Arbeitsplatz erledigt werden. Die meisten Büros sind daher für eine sitzende Tätigkeit eingerichtet. Doch sitzen ist nicht gleich sitzen. Damit sitzen nicht krank macht, ist es wichtig, aktiv zu sitzen. Denn die eine perfekte Sitzhaltung gibt es nicht. Viel wichtiger ist es, die Sitzposition von Zeit zu Zeit zu verändern, um eine starre Sitzposition zu vermeiden. Die optimale Sitzhaltung ist immer die, die sich im Moment richtig anfühlt. Doch dafür braucht es den richtigen Stuhl.

Wer auf einem herkömmlichen Stuhl sitzt, zwingt seinen Körper in eine 90-Grad-Haltung und verharrt im schlechtesten Fall den ganzen Arbeitstag über statisch in einer Sitzposition. Hier ist der Stuhl das Problem.

Stühle müssen sich unserem Körper anpassen - nicht umgekehrt

Er lässt keine Änderung der Sitzposition zu. Im Gegenteil: die einseitige Haltung belastet den gesamten Körper und kann zu Rücken- und Nackenschmerzen führen. Ergonomische Bürostühle bieten zahlreiche Möglichkeiten, die Haltung und Position des Körpers dynamisch zu verändern und aktiv zu sitzen. Das entlastet vor allem die Wirbelsäule und schützt die Muskulatur vor Fehlhaltungen. Eine gute Sitzposition am Computerarbeitsplatz hilft Schmerzen zu vermeiden. Es lohnt sich daher, in ergonomisch einstellbare Stühle zu investieren.

Die richtige Sitzeinstellung kann die Belastung auf die Wirbelsäule und umliegenden Bereiche reduzieren. Sie beginnt immer unten am Stuhl. Das heißt: Zuerst stellen Sie die Sitzhöhe ein. Die Füße sollten dabei auf dem Boden stehen, das gibt Stabilität und die Möglichkeit der Aufrichtung. Ganz wichtig ist, dass die Position des Beckens höher ist, als die des Knies. So kann die Wirbelsäule automatisch in ihre natürliche Doppel-S-Form kommen wie im Stehen. Leider nutzt nicht jeder Beschäftigte die Einstellmöglichkeiten ergonomischer Stühle, weil die Bedienungsanleitung fehlt oder er nicht eingewiesen wird.

Was ergonomische Bürostühle können sollten

Jeder Mensch ist anders gebaut und hat eine individuelle Haltung.
Daher sollte ein Bürostuhl über verschiedene Möglichkeiten der Einstellung verfügen:

- verstellbare Sitzhöhe und Sitztiefe
- Rückenlehne mit Wippmechanismus
- mehrdimensionale Verstellbarkeit der Armlehnen
- höhen- und tiefenverstellbare Nackenstütze
- Gewichtseinstellung
- Sitzneigeeinstellung

TIPP

Unterstützen Sie Ihre Mitarbeiter bei der richtigen Grundeinstellung des Bürostuhls. Er muss so gut passen wie ein maßgeschneidertes Kleidungsstück.

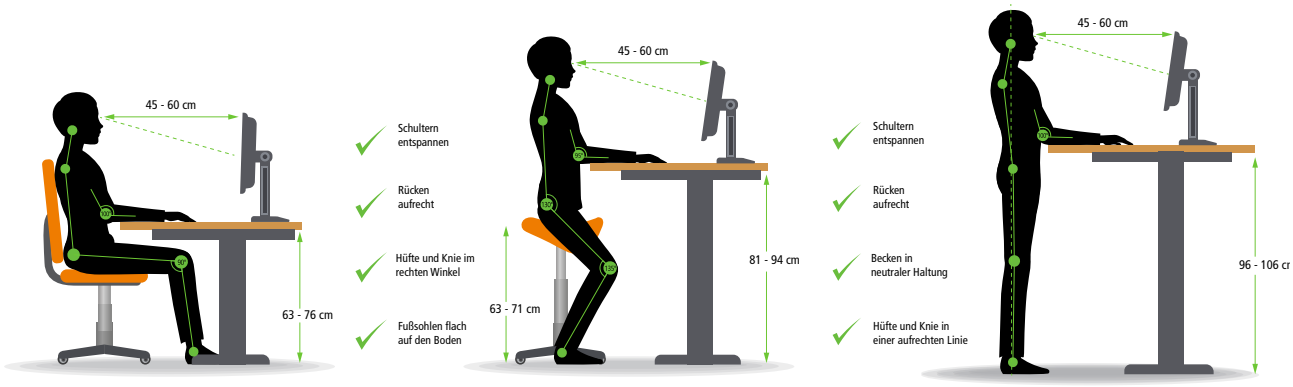
Mehr bewegen:

Vom dynamischen Sitzen zum dynamischen Arbeitsplatz

Ergonomisch und aktiv zu sitzen, tut vor allem der Rückengesundheit gut. Doch das allein reicht nicht, um gesundheitlichen Schäden durch langes Sitzen vorzubeugen. Wissenschaftliche Studien belegen: Dauersitzen verlangsamt auch unseren Stoffwechsel. Sitzen verbraucht kaum Energie und erhöht das Risiko für Übergewicht und Diabetes. Auch das Herz-Kreislaufsystem wird nicht ausreichend trainiert. Ein bewegungsarmer Arbeitsstil ist gefährlicher als gedacht. Zudem lassen sich die negativen Effekte des Sitzens nicht nachträglich durch Sport am Feierabend oder am Wochenende kompensieren. Arbeitsmediziner fordern daher schon seit langem den dynamischen Arbeitsplatz.

Die Arbeit sollte so organisiert sein, dass Bewegung in den Büroalltag eingebunden ist.

Dabei können sich dynamisches Sitzen mit kürzeren Besprechungen und Telefonaten im Stehen oder tätigkeitsbedingter Bewegung, abwechseln. Das kann auch durch die veränderte Anordnung der Arbeitsmittel gefördert werden. Mitarbeiter sollten gezwungen sein, alle zehn bis 15 Minuten tätigkeitsbedingt aufzustehen und ein paar Schritte zu gehen oder eine Treppe zu steigen. Ergonomisch günstig sind Arbeitsstrukturen, die einen häufigen Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen fördern. Fachärzte empfehlen Schreibtischarbeit in 2/3 sitzen und 1/3 stehen aufzuteilen.



Öfter mal stehen

Wir sollten immer wieder mal kurz und häufig aufstehen – zum Telefonieren oder für ein Gespräch. Oder wie wäre es damit, einige Arbeitsphasen im Stehen zu absolvieren. Das entlastet den Rücken, fördert die Durchblutung, beschleunigt den Stoffwechsel und bringt mehr Bewegung und Energie in den Körper. Am besten eignet sich für die Arbeit im Stehen ein Sitz-Steh-Schreibtisch.

Die Vorteile von kurzzeitigem Stehen am Arbeitsplatz:

- beugt Rückenbeschwerden vor
- senkt das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes
- erhöht die Konzentration
- verbrennt mehr Kalorien als im Sitzen

Eine Anleitung: Richtig stehen
Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Arbeitsplatz auf die optimale Höhe einstellen. Ist er zu hoch eingestellt, kommt es schnell zu Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Ist der Arbeitsplatz zu niedrig positioniert, sackt der Körper in sich zusammen. Dabei sollten die Stehphasen nicht länger als eine halbe Stunde dauern. Stehen Sie dynamisch und verlagern Sie von Zeit zu Zeit Ihr Gewicht. Stundenlanges statisches Stehen kann Knie, Hüfte, Oberschenkel und Knöchel zu stark belasten und zu Krampfadern führen.

- Stellen Sie sich auf einen weichen Untergrund, z. B. einen Teppich oder eine Stehmatte
- Machen Sie den Rücken gerade und entspannen Sie die Schultern, ziehen Sie sie nach unten.
- Bleiben Sie in Bewegung, verlagern Sie das Gewicht von einem auf das andere Bein, stellen Sie sich auf die Zehenspitzen oder kreisen die Hüfte.
- Wählen Sie bequeme Schuhe – keine hohen Absätze.
- Nutzen Sie spezielle ergonomische Büromöbel.
- Stellen Sie die Höhe des Schreibtischs so ein, dass Ihre Unterarme locker darauf liegen können.
- Strengt Sie das Stehen dann, dann setzen Sie sich wieder.

Der passende Tisch
Die meisten Schreibtische sind heute höhenverstellbar. Das heißt, sie lassen sich je nach Körpergröße für eine sitzende Tätigkeit auf eine Höhe zwischen 65 und 75 Zentimeter einstellen. Ist ein Schreibtisch nicht höhenverstellbar, könnte es mit der Sitzhöhe des Bürostuhls ein Problem geben. Eventuell muss der ganze Stuhl höhergestellt werden, damit die Unterarme für eine ideale Sitzposition im rechten Winkel auf dem Tisch aufliegen können. In diesem Fall ist eine Fußstütze erforderlich. Sie sollte aber nur eine Notlösung sein, da sie die Beinfreiheit einschränkt und es schneller zur Ermüdung der Füße kommen kann.

Ein Sitz-Steh-Schreibtisch lässt sich auf Knopfdruck individuell und stufenlos bis zu einer Tischhöhe von ca. 130 Zentimetern anpassen und erlaubt so ohne viel Aufwand einen raschen Wechsel der Arbeitsposition.

Der ideale Arbeitsplatz ist ein Sitz-Steh-Schreibtisch. Er ermöglicht einen einfachen Übergang vom Sitzen zum Stehen.

Ein bewegter Arbeitsstil
Darüber hinaus sollten wir jede Gelegenheit nutzen, uns zu bewegen.

Es ist wichtig, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, wo wir überall Bewegung in den Büroalltag einbauen können.

Dabei geht es nicht um sportliche Einheiten, sondern um eine normale körperliche Aktivität, die den Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung hält. Neben dem Positionswechsel zwischen Sitzen und Stehen gibt es jede Menge Tätigkeiten, die sich mit Bewegung verbinden lassen. Nutzen wir für Arbeitsgänge doch die Treppe anstelle des Aufzugs oder gehen in der Pause spazieren. Wir müssen nachdenken oder telefonieren? Das kann man auch gut im Gehen. Vielleicht sind zwischendurch auch mal kleine Dehnübungen oder eine Lockerung der Schulterpartie möglich? Wir haben eine Besprechung mit einem oder zwei Kollegen? Dann treffen wir uns doch zu einem Geh-Meeting – vielleicht auch an der frischen Luft, soweit das Wetter es zulässt.

TIPP
Stellen Sie sich einen Timer, der Sie in regelmäßigen Abständen daran erinnert, aufzustehen und ein paar Schritte zu gehen. Außerdem gibt es für das Smartphone spezielle Apps, die an eine kurze Pause erinnern und Vorschläge für kleine Gymnastikübungen machen.

Konzentrierter arbeiten:
Eine optimierte Raumumgebung schaffen

Überall lauern Ablenkungen: Besucher, die das Büro betreten, eingehende Anrufe und E-Mails, ein Kollege, der laut telefoniert.

Sich im Büro auf eine Aufgabe voll und ganz zu konzentrieren, ist oftmals eine Herausforderung.

Um so wichtiger ist es eine optimierte Raumumgebung zu schaffen, die es den Beschäftigten ermöglicht, sich leichter zu konzentrieren und effizienter und gesünder zu arbeiten.

Raumakustik
Hohe Lautstärken und störende Geräusche erschweren ein konzentriertes Arbeiten. Das können ganz alltägliche Geräusche sein wie das Klackern der Tastatur oder das Klingeln des Telefons, aber auch laute Gespräche oder Baustellenlärm, der von draußen in die Räume dringt. Ist es auf Dauer zu laut im Büro, lässt nicht nur die Konzentration aufgrund von Ermüdung nach, sondern es kann auch Lärmstress entstehen. Für einen gesunden Arbeitsplatz im Büro ist es wichtig, den Lärmpegel möglichst niedrig zu halten.

Folgende gestalterische Maßnahmen können dabei helfen, den Geräuschpegel zu senken:

- Schallabsorbierende Raumteiler und Trennwandelemente zwischen den einzelnen Arbeitsplätzen
- Schallabsorbierende Akustikpaneele an Wänden und Decken
- Schalldämpfende Teppiche

Raumlicht
Wer täglich mehrere Stunden am Schreibtisch oder am PC im Büro arbeitet, benötigt die richtige Beleuchtung, um konzentriert arbeiten zu können. Für das Arbeiten am Schreibtisch empfehlen Experten ein neutralweißes Licht.

Mehrere Stunden am Computer zu arbeiten, wenn die Beleuchtung im Büroraum unzureichend oder zu hell ist, das kann schnell anstrengend werden und müde machen.

Also Licht, das über einen erhöhten Blauanteil verfügt. Denn das wirkt aktivierend und erhöht die Produktivität. Idealerweise lässt es sich individuell regulieren. Arbeitsmediziner empfehlen zudem eine Lichtstärke von mindestens 500 Lux, an-

dernfalls ermüden die Augen schnell und es kann zu Kopfschmerzen und Augenreizungen kommen.

Licht beeinflusst aber auch unser Wohlbefinden. Die Grundbeleuchtung der Räume sollte daher harmonisch, flimmerfrei und blendfrei sein. Da Tageslicht aktivierend wirkt, empfehlen Experten seinen Anteil in Büroräumen möglichst hoch zu halten.

TIPP

Platzieren Sie Ihren PC-Bildschirm oder Monitor im rechten Winkel zum Fenster, um bestmöglich von den natürlichen Lichtverhältnissen zu profitieren.

Raumklima
Ebenso spielt das Raumklima eine große Rolle, um konzentriert arbeiten zu können. Die Räume sollten nicht zu kalt, aber auch nicht zu warm sein. Ideal ist eine Raumtemperatur zwischen 21 und 22 Grad Celsius. Im Sommer sollte sie nicht über 26 Grad ansteigen. Das subjektive Wohlbefinden am Arbeitsplatz hängt stark von der Luftqualität ab. Regelmäßiges Lüften sorgt für frische Luft und viel Sauerstoff und hilft uns, uns besser bei der Arbeit konzentrieren zu können. Räume mit Fenstern sind daher klimatisierten Büros vorzuziehen.

TIPP

Bevor Sie Ihre Büroräume mit Pflanzen ausstatten, klären Sie bitte, ob Mitarbeiter gegen bestimmte Pflanzenarten allergisch sind.

Häufig ist die Luft in Büros zu trocken. Die Folge können unterschiedliche Beschwerden und Krankheiten, wie Heiserkeit und Kehlkopfentzündung, trockene oder tränende Augen, trockene Haut und erhöhte Ansteckungsgefahr durch Grippe-Viren sein. Die ideale Luftfeuchtigkeit beträgt zwischen 40 und 60 Prozent. Auch Grünpflanzen können das Raumklima erheblich verbessern und sogar Luftschadstoffe abbauen. Sie haben zudem eine beruhigende Wirkung und erhöhen den Wohlfühlfaktor.

Besser organisieren:

Mehr Bewegungsfreiheit und ergonomisches Arbeiten

Ein ergonomischer Arbeitsplatz besteht aus weit mehr als einem Sitz-Steh-Schreibtisch und einem ergonomisch einstellbaren Bürostuhl. Neben einer guten Raumakustik, einer ausreichenden Beleuchtung und einem angenehmen Raumklima geht es auch um genügend Raum. Gibt es ausreichend Bewegungsfläche, Ablageflächen für Arbeitsmittel und ist auch an Sicherheitsabstände gedacht?

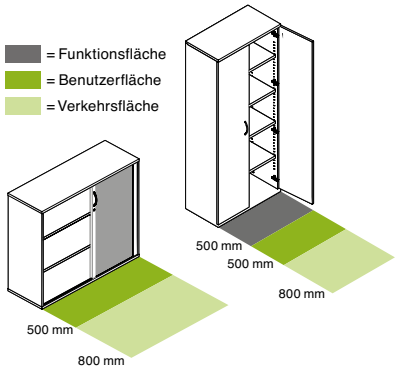
Die Arbeitsstättenverordnung empfiehlt pro Person eine Raumfläche von mindestens 8 bis 10 m², bei Großraumbüros von 12 bis 15 m². Damit soll sichergestellt werden, „dass die Beschäftigten ohne Beeinträchtigung ihrer Sicherheit, ihrer Gesundheit oder ihres Wohlbefindens ihre Arbeit verrichten können."[7] Ausreichend Raum ermöglicht ein barrierefreies, ergonomisches Arbeiten und bietet Bewegungsfreiheit.

Aufgeräumte Arbeitsflächen und variabler Stauraum

Aber auch der Schreibtisch sollte ausreichend groß sein, wenn man viele Unterlagen für seine Tätigkeit benötigt. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) empfiehlt für einen Schreibtisch eine Arbeitsfläche von 160 Zentimetern Breite und 80 Zentimetern Tiefe. Damit der Tisch nicht zu einer allgemeinen Ablage verkommt, sollte es am Arbeitsplatz genügend variable Stauraumlösungen geben. Sind alle nicht mehr benötigten Unterlagen und Gegenstände weggeräumt, signalisiert das, dass

eine Sache abgeschlossen wurde und nun Platz für Neues entsteht. Es macht auch den Kopf frei für frische Impulse. Zudem schafft es Ordnung und erspart das Suchen von Unterlagen. „Zehn Prozent der Arbeitszeit werden durch fehlende Arbeitsmaterialien oder ständiges Suchen nach dem richtigen Dokument verschwendet", so die „Lean-Office-Studie" des Stuttgarter Fraunhofer-Instituts für Produktionstechnik und Automatisierung.[8] Rollladen- und Schiebetürenschränken bieten z. B. viel Stauraum auf kleiner Fläche und ermöglichen einen bequemen und leichten Zugriff auf alle Unterlagen. Die Schränke benötigen keine Funktionsfläche und erlauben eine effiziente Nutzung des Büroraums.

Rollladen- und Schiebetürenschränke bieten viel Stauraum auf kleiner Fläche und ermöglichen einen bequemen und leichten Zugriff auf alle Unterlagen.



Der ergonomische PC-Arbeitsplatz

Wer am Schreibtisch arbeitet, hat in der Regel einen Computerarbeitsplatz. Daher sollten auch Bildschirm, Tastatur und Maus nach ergonomischen Gesichtspunkten ausgewählt und durchdacht angeordnet werden. Alles, was ständig benutzt wird, muss bequem erreichbar sein.

- Der Bildschirm sollte in Höhe und Neigung individuell einstellbar sein, um zu gewährleisten, dass der Nutzer den oberen Bildschirmrand mit geradem Blick erfasst. Idealerweise ist er ca. 50 bis 60 Zentimeter vom PC-Nutzer entfernt aufgestellt. Die Bilddiagonale sollte mindestens 15 Zoll für reine Textarbeiten oder mehr betragen, z.B. 20 Zoll für Grafikarbeiten.

- Die Tastatur sollte so platziert sein, dass die Unterarme gerade auf dem Tisch aufliegen, die Handgelenke entlastet sind und die Finger bequem auf der Tastatur liegen.

- Eine ergonomische Maus unterstützt die natürliche Handhaltung. Sie sollte in bequemer Armhaltung erreichbar sein.

TIPP

Arbeiten Sie mit einem Laptop, ist es sinnvoll mit einer externen Tastatur und einer Laptop-Halterung zu arbeiten. Das ermöglicht Ihnen, ergonomischer zu tippen und den Bildschirm höher zu setzen.

7 Technische Regel für Arbeitsstätten – ASR A1.2 „Raumabmessungen und Bewegungsflächen" www.baua.de Suchbegriff: ASR A1.2
8 Westkämper, E. Sihn, Wilfried Fraunhofer Austria. Lean Office 2010. Erfolgsfaktoren der Lean-Implementierung in indirekten Unternehmensbereichen, Stuttgart 2011.

Checkliste:
Der gesunder Arbeitsplatz

Stuhl

- [ ] Ist der Bürostuhl ergonomisch einstellbar?
- [ ] Haben Sie die Möglichkeit, öfter die Sitzposition auf dem Stuhl zu wechseln?
- [ ] Bewegt sich die Rückenlehne mit, sodass Sie mal zurückgelehnter und mal aufrechter sitzen können?
- [ ] Hat der Stuhl eine geformte, gepolsterte und neigbare Sitzfläche?
- [ ] Ist der Drehstuhl mit mindestens fünf gleichartigen Rollen ausgestattet und sind diese für den jeweiligen Bodenbelag geeignet? Merke: harte Rollen für Teppichboden, weiche Rollen für einen harten Boden, z. B. Laminat.
- [ ] Falls eine Fußstütze benötigt wird, ist diese rutschfest und sind Höhe und Neigung der Fußstütze unabhängig voneinander einstellbar? Können Sie die Füße ganzflächig aufstellen?

Tisch

- [ ] Ist Ihr Schreibtisch stabil und bietet ausreichend Platz für Ihre Arbeitsgeräte und Unterlagen?
- [ ] Bietet der Schreibtisch genügend Beinfreiheit?
- [ ] Ist die Tischoberfläche matt und reflexionsarm?
- [ ] Ist der Schreibtisch höhenverstellbar, idealerweise auch als Stehtisch geeignet?
- [ ] Kann der Benutzer die Höhe selbst einstellen?
- [ ] Kann der Bildschirm so auf dem Tisch aufgestellt werden, dass der Benutzer gerade davorsitzen kann?

Container und Schränke

- [ ] Sind Container und Schränke sicher, funktionell und gut erreichbar?
- [ ] Ist die Standsicherheit von Möbeln auch beim Herausziehen von vorhandenen Auszügen im beladenen Zustand gewährleistet? Fallen die Schubladen nicht heraus?

Raumgestaltung

- [ ] Beträgt die je Person zur Verfügung stehende Raumfläche mindestens 8 bis 10 m², bei Großraumbüros 12 bis 15 m²?
- [ ] Sind alle Kabel gut verstaut und nicht gequetscht oder geknickt?
- [ ] Gibt es zuverlässig befestigte Steckdosen, die Sie gut erreichen können?
- [ ] Sind die verwendeten Geräte möglichst geräuscharm?
- [ ] Gibt es ausreichende Lichtquellen, die den Arbeitsplatz gut und blendfrei ausleuchten?

Fazit:

Bringen Sie Bewegung in Ihren Arbeitsalltag

Wir alle verbringen viele Stunden an unserem Arbeitsplatz. Umso wichtiger ist es, endlich ein Bewusstsein für ein gesundes Arbeiten im Büro zu schaffen und sich von tradierten Auffassungen zu verabschieden. Denn um produktiv arbeiten zu können, muss man nicht sitzen. Man kann auch im Stehen oder im Gehen Leistungen erbringen. Was liegt da näher, als die Arbeitsumgebung gesundheitsfördernd zu gestalten? Sowohl für Arbeitgeber als auch Arbeitnehmer ergeben sich daraus viele Vorteile: Gesundheitliche Risiken lassen sich minimieren. Der Gesundheitszustand, die Leistungsfähigkeit und die Motivation der Mitarbeiter verbessern sich. Und es lohnt sich auch betriebswirtschaftlich: Denn ergonomisch gestaltete Büros fördern das Wohlbefinden und die Gesundheit der Mitarbeiter und steigern letztlich die Produktivität.

Ergonomie am Arbeitsplatz ist ein Erfolgsfaktor für Unternehmen.

TIPP

Wer in seinem Unternehmen Arbeitsplätze so gestaltet, dass sie für den Erhalt der Gesundheit förderlich sind, kann bei unterschiedlichen Anlaufstellen wie z. B. der Deutschen Rentenversicherung eine Förderung beantragen. Dies gilt beispielsweise für die Anschaffung eines Sitz-Steh-Schreibtisches unter bestimmten Voraussetzungen.
Weitere Informationen dazu unter www.delta-v.de/kostenuebernahme-sitz-steh-schreibtisch/

Quellen:

- Leitfaden „Bildschirm- und Büroarbeitsplätze" der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung 2019
  www.dguv.de
- Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen: Gesunder Arbeitsplatz
  www.mags.nrw
- WEKA MEDIA GmbH & Co. KG: Themenwelt Arbeitsschutz und Gefahrstoffe
  www.weka.de/arbeitsschutz-gefahrstoffe/checkliste-bueroarbeitsplatz-einrichtung-dl/

Stand: Januar 2023

© 2023 Delta-V GmbH
Die hier gezeigten Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Unerlaubtes Kopieren, Vervielfältigen und Veröffentlichen sind ohne ausdrückliche Erlaubnis nicht gestattet.

PRO ACTIV – Eine Initiative der
DELTA-V GmbH Büro- und Betriebseinrichtungen
Eichenhofer Weg 71, 42279 Wuppertal

Telefon: +49 (0) 23 39 / 90 99
E-Mail: info@delta-v.de
delta-v.de

Für gesunde und motivierte Mitarbeiter