

# **GESUNDHEIT IM BÜRO: Ein kurzer Überblick**

*von Dr. Robert Nehring*

*Auszüge aus dem Vortrag im ITZ Fulda am 27. November 2017*

## Büroarbeit im Wandel

Die zunehmende Digitalisierung der Büroarbeitswelt (Stichwort Büro 4.0) führt zu mehr Flexibilität, Kommunikation, Selbstverantwortung.

In Bezug auf die Gesundheit hat das nicht nur positive Folgen:

- **allgemeine Zunahme von Stress**
- **nicht weniger werdende Rückenschmerzen (MSE)**
- **Burn-out, Bore-out (Depression)**
- **Präsentismus (krank zur Arbeit)**
- **Mausarm (Repetitive Strain Injury RSI)**
- **Office-Eye-Syndrom (trockene Augen)**
- **Sitzbauch -> Adipositas -> Diabetes 2**
- **Karoshi (Tod durch Überarbeitung)**

# 6 Herausforderungen für die Gesundheit im Büro

## #1 Wir starren auf Bildschirme ...

... und werden  
kurzsichtig,  
trockenäugig,  
schlaflos  
(Blaulichtanteile),  
unaufmerksam  
(Smombie).



## #2 Wir sitzen bewegungslos ...

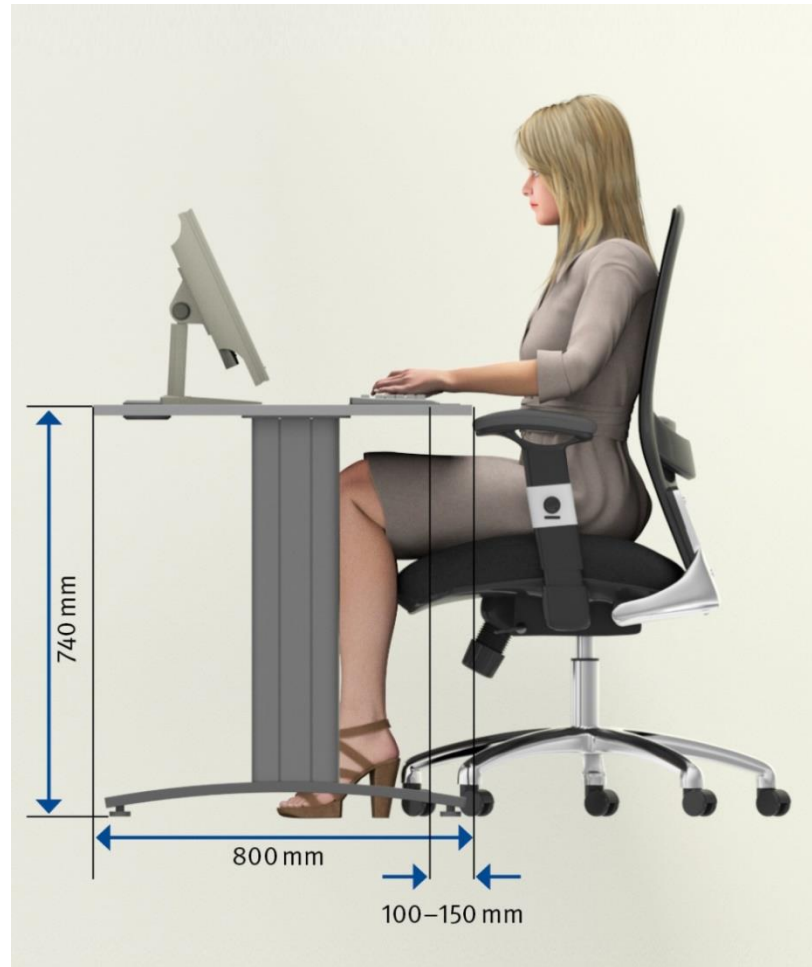
*„Sitzen ist das neue Rauchen!“*

*„Wer länger sitzt, ist früher tot.“*



... und bekommen davon Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Haltungsschäden. Die Risiken für Krebs, Adipositas, Diabetes 2 und psychische Beeinträchtigungen steigen. Wohlbefinden, Kreativität, Produktivität und Lebenserwartung sinken.

### #3 Ergonomische Grundsätze werden nicht mehr beachtet ...



Grafik: DGUV Information 215-410 „Bildschirm und Büroarbeitsplätze“/INVOID Klaus Jaworski

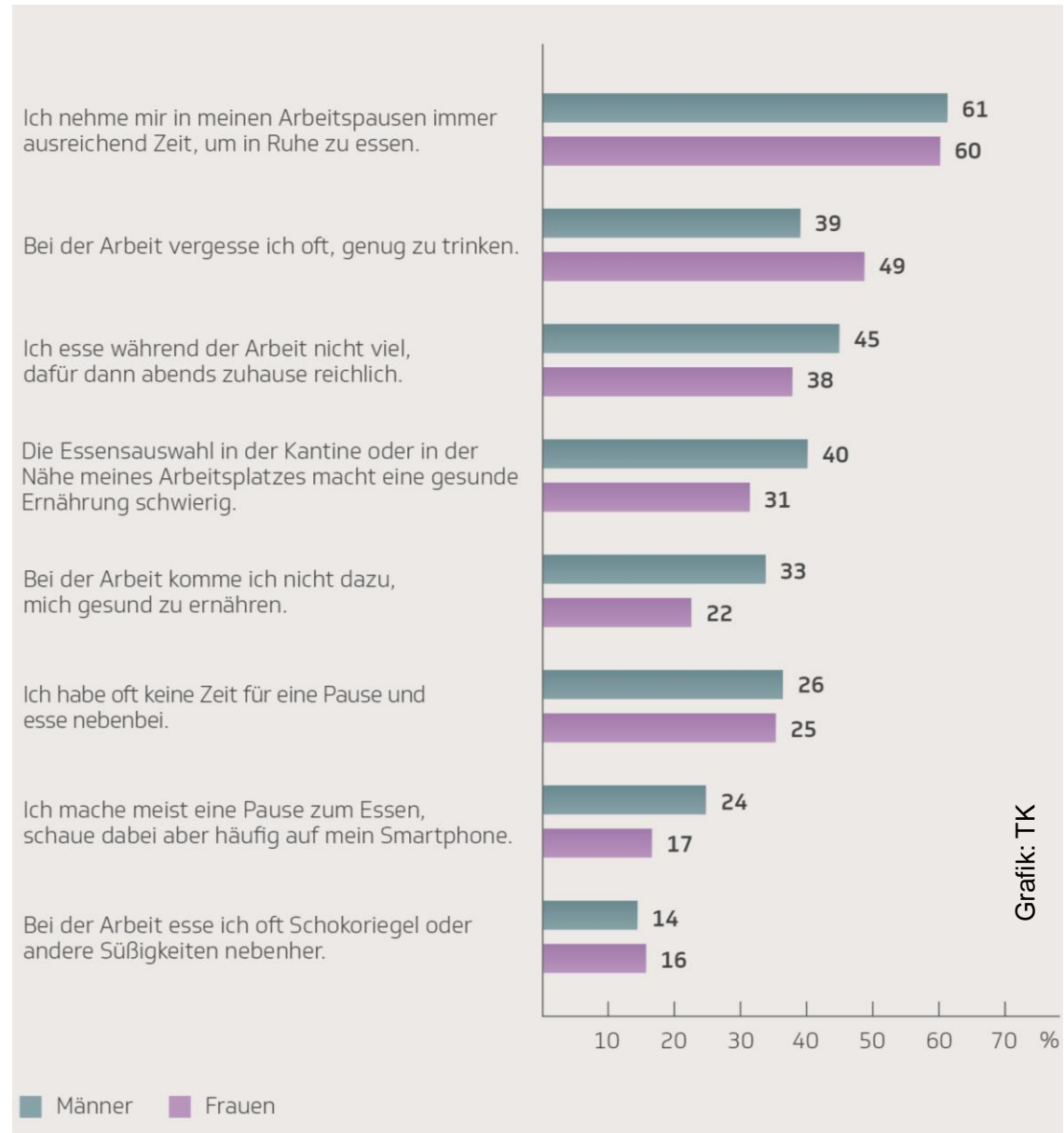
### #3 Ergonomische Grundsätze werden nicht mehr beachtet ...

... in der Welt der Start-ups und Coworking-Spaces, aber auch in vielen Home-Offices spielen Vorschriften wie die Arbeitsstättenverordnung oft keine oder nur noch eine geringe Rolle: ...

... Neben zu kleinen und nicht höhenverstellbaren Tischen und nicht bewegungsfördernden Sitzlösungen (Sofa, Kaffeehausstuhl) ist es oft zu laut, zu kalt, zu warm, zu trocken, zu feucht, zu dunkel, zu hell ...

## #4 Wir ernähren uns falsch ...

... manche gar nicht,  
die meisten zu viel,  
viele schlecht:  
**Schokoriegel,  
Schnipo Schranke, ...**



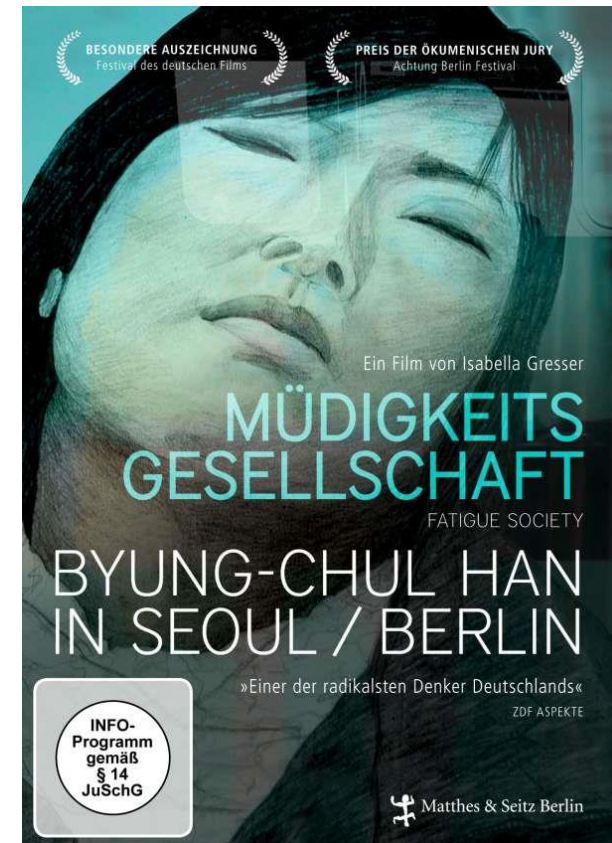


## **#5 Wir sind dauerhaft gestresst ...**

**... die Informationsflut überfordert uns. Wir entwickeln ein als Multitasking missverstandenes Aufmerksamkeitsdefizit. Wir springen hin und her. Wir arbeiten immer mehr und schaffen immer weniger ...**

## #5 Wir sind dauerhaft gestresst ...

... immer mehr Office-Worker haben Probleme einzuschlafen. Wir entwickeln uns zu einer Müdigkeitsgesellschaft.



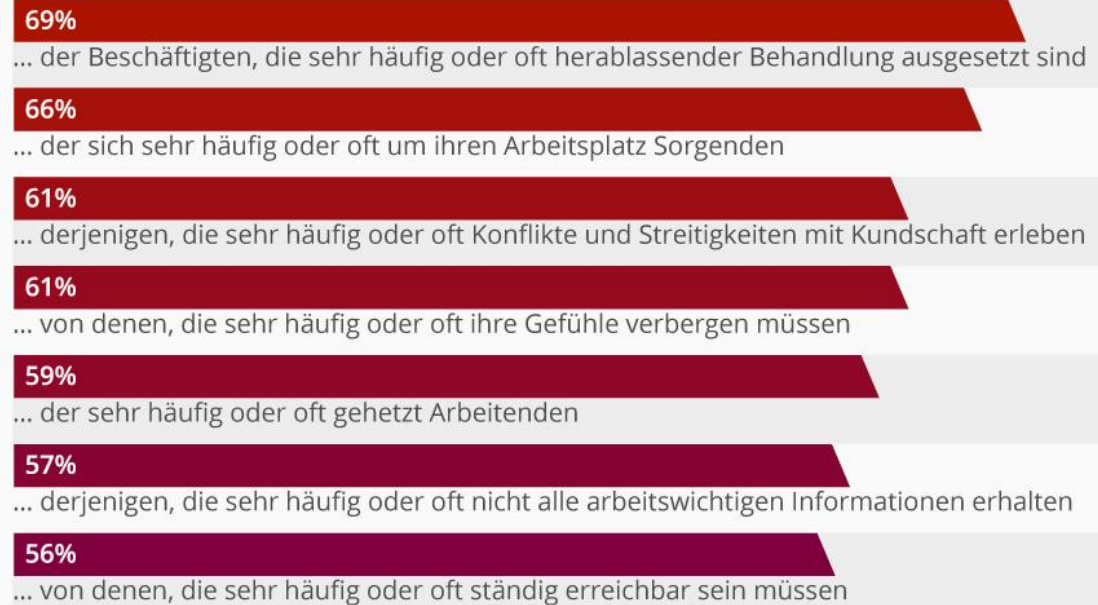
## #6 Arbeits- und Privatleben verschmelzen ...

Work-Life-Balance  
leidet unter  
Herablassung,  
Jobunsicherheit,  
Streit mit Kunden, ...

Für 41 Prozent  
ist arbeitsbedingte  
Erschöpfung die größte  
Gefahr für sie.

### Erschöpfung erschwert Work-Life-Balance

Unter erschöpfungsbedingten Vereinbarkeitsproblemen von Beruf und Familie leiden ...



Basis: 4.811 abhängig Beschäftigte aus allen Branchen, gewerkschaftlich Organisierte wie Nicht-Mitglieder; Befragungszeitpunkt 2017

Quelle: DGB-Index Gute Arbeit 2017



... leider meist zu Ungunsten der Freizeit.

#6 Arbeits- und Privatleben verschmelzen ...

**„Wer aber überall ist,  
ist kaum noch bei sich.“**

**Wir sind always on und viel unterwegs.**

# 6 x 6 Auswege

## #1 Pausieren & abschalten

1. Machen Sie bewusste Bildschirmpausen.
2. Blinzeln nicht vergessen.
3. Achten Sie auf die richtigen Sehabstände.
4. Reduzieren Sie die Blaulichtanteile Ihrer Displays.
5. Nutzen Sie ggf. eine Bildschirmarbeitsbrille.
6. Begrenzen Sie Ihre Bildschirmzeit in der Freizeit.

## #2 Viel bewegen

1. Die beste Haltung ist immer die nächste.
2. Nutzen Sie bewegungsfördernde Sitzlösungen und Sitz-Steh-Tische.
3. Kommen Sie mit dem Fahrrad, stehen Sie beim Telefonieren, nehmen Sie die Treppe, ...
4. Bürogymnastik: regelmäßig recken und strecken.
5. Probieren Sie Balancierplatten, Deskbikes, Trampoline, Laufbänder aus.
6. Sorgen Sie für viel Bewegung in der Freizeit.

## #2 Viel bewegen

Die besten Ideen kommen im Stehen.

Der Wechsel von Sitzen, Stehen und Bewegen fördert Produktivität, Gesundheit und Wohlbefinden. Er steigert Vitalität, Kreativität und Konzentration.

Die Aktion für mehr Sitz-Steh-Arbeit im Büro.  
www.büro-aufstand.de

[www.büro-aufstand.de](http://www.büro-aufstand.de)

Bewegt sitzen – mehr bewegen!

Bewegung im Büro  
Auch im Sitzen bewegen!

Die Aktion für mehr Bewegung im Büro.  
www.büro-bewegung.de

[www.büro-bewegung.de](http://www.büro-bewegung.de)



### #3 Ergonomisch arbeiten

1. Arbeiten Sie körperzentriert.
2. Nutzen Sie Handauflagen aus Gel, handgroße Mäuse, Dokumentenhalter, Monitorarme etc.
3. 90° plus X: Achten Sie auf die richtigen Körperwinkel.
4. Licht: keine Blendungen/Spiegelungen, mind. 500 Lux auf dem Schreibtisch, Direkt-/Indirektbeleuchtung, HCL.
5. Luft: Sauerstoff, angenehme Arbeitstemperatur, Luftbefeuchter, Luftreiniger.
6. Lärm: gegenseitige Rücksichtnahme, Schalldämmung.

## #4 Richtig ernähren

1. Leichte Kost.
2. Viel stilles Wasser.
3. Viele Vitamine: Apfel, Banane, Gemüsesticks.
4. Nüsse und Naturjoghurt statt Snickers und Torte.
5. Anstoßen geht auch ohne Alkohol.
6. „Medis sind kein zweites Frühstück.“

## #5 Keep calm

1. Keine dauerhafte Überlastung.
2. Achtsamkeit: sich selbst wahrnehmen, verstehen, Grenzen setzen, gelassener werden.
3. Stress ist auch Einstellungssache:  
Resistenz, Resilienz, Resonanz teilweise erlernbar.
4. Stressoren minimieren: Wohlfühlen, Feel-Good-Management statt Multitasking, Lärm etc.
5. Stress abbauen: Hobby, Sport, Familie, Freunde.
6. Verantwortung für Führungskräfte und jeden selbst.

## #6 Work-Life-Balance

1. Arbeiten, um zu leben, nicht umgekehrt.
2. Family first. (Die Firma ist nicht Ihre Familie.)
3. Not always on: Erreichbarkeit nur in echten Notfällen.
4. Im Urlaub die Gedanken frei von der Arbeit bekommen.
5. Betriebskita, verkürzt arbeiten, Home-Office.
6. Letzter Ausweg: neuer Job.

# Vielen Dank.

## **Dr. Robert Nehring**

Chefredakteur Das Büro, Modern Office, OFFICE-ROXX.DE

Leiter DIMBA Deutsches Institut für moderne Büroarbeit

Sprecher der Aktionen „Aufstand im Büro“ und „Bewegung im Büro“

Geschäftsführer PRIMA VIER Verlag

[RN@OfficeABC.DE](mailto:RN@OfficeABC.DE)