

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

*von Dr. Robert Nehring*

*Paperworld, 27. Januar 2018*

## 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 (Blaulicht), unaufmerksam (Smombie).**

#2 Wir sitzen bewegungslos da ...

*„Sitzen ist das neue Rauchen!“*

*„Wer länger sitzt, ist früher tot.“*

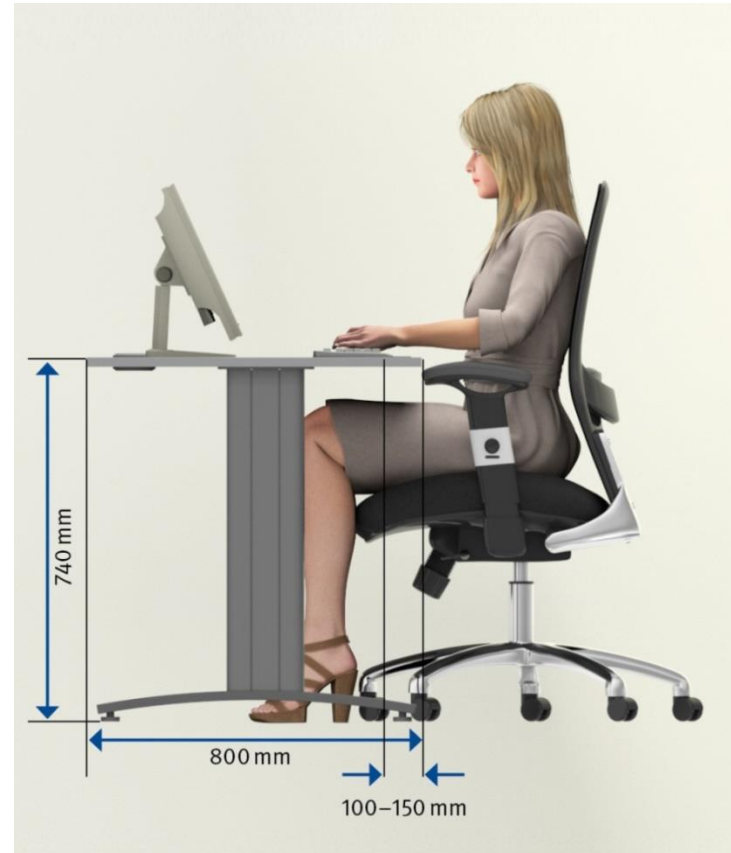
*„Langes Sitzen macht dumm.“*



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

### #3 Wir ignorieren ergonomische Grundsätze ...

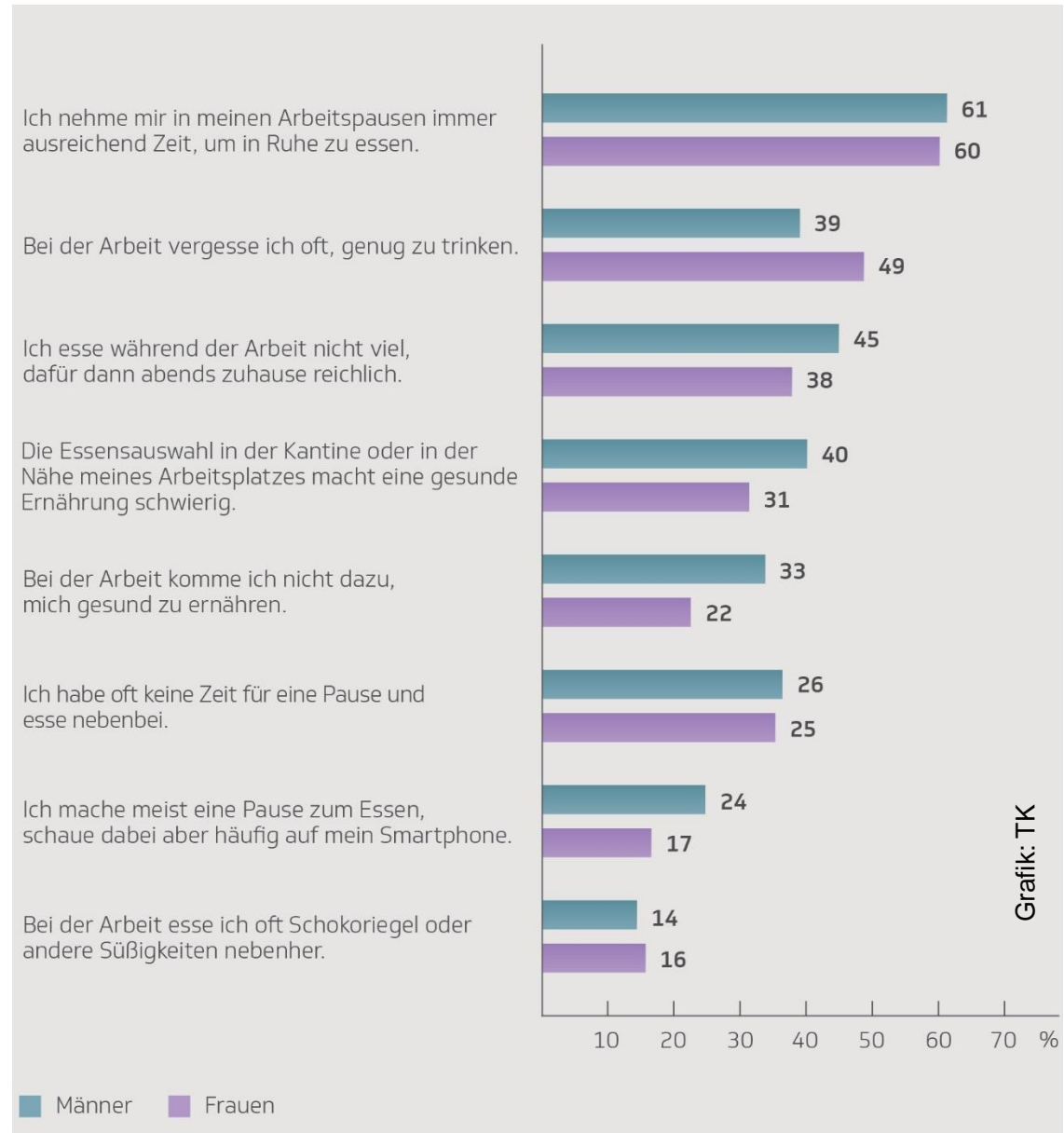
... vor allem in der Welt der Start-ups und Coworking-Spaces, aber auch in vielen Home-Offices spielen Vorschriften wie die Arbeitsstättenverordnung oft keine oder nur noch eine geringe Rolle ...



Graphik: DGUV Information 215-410 „Bildschirm und Büroarbeitsplätze“/INVID Klaus Jaworski

## #4 Wir ernähren uns falsch ...

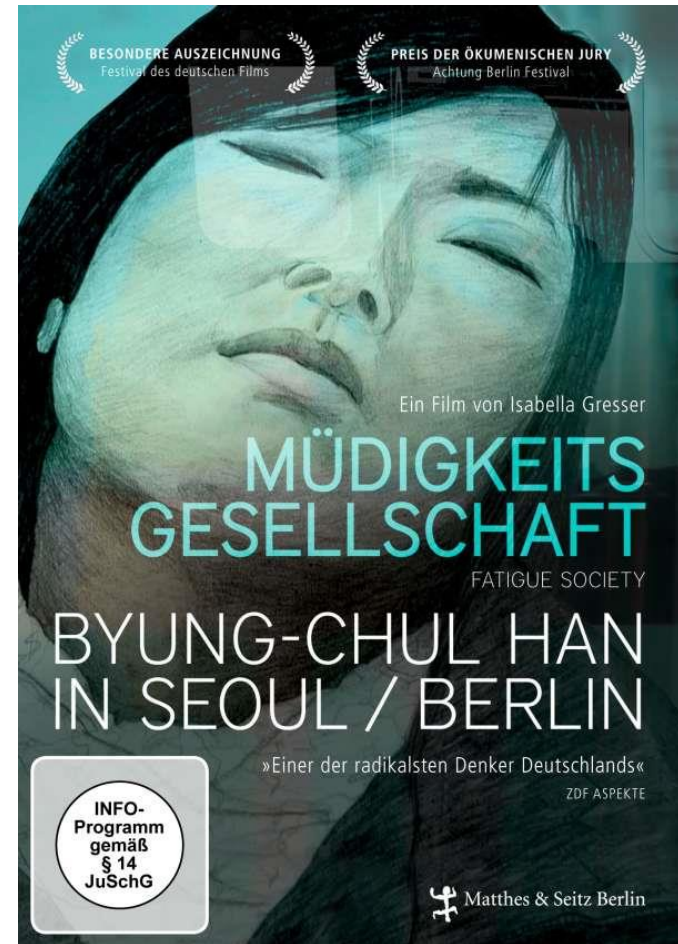
... manche gar nicht,  
die meisten zu viel,  
viele schlecht:  
**Schokoriegel,  
Schnipo Schranke, ...**



## #5 Wir sind dauerhaft gestresst ...

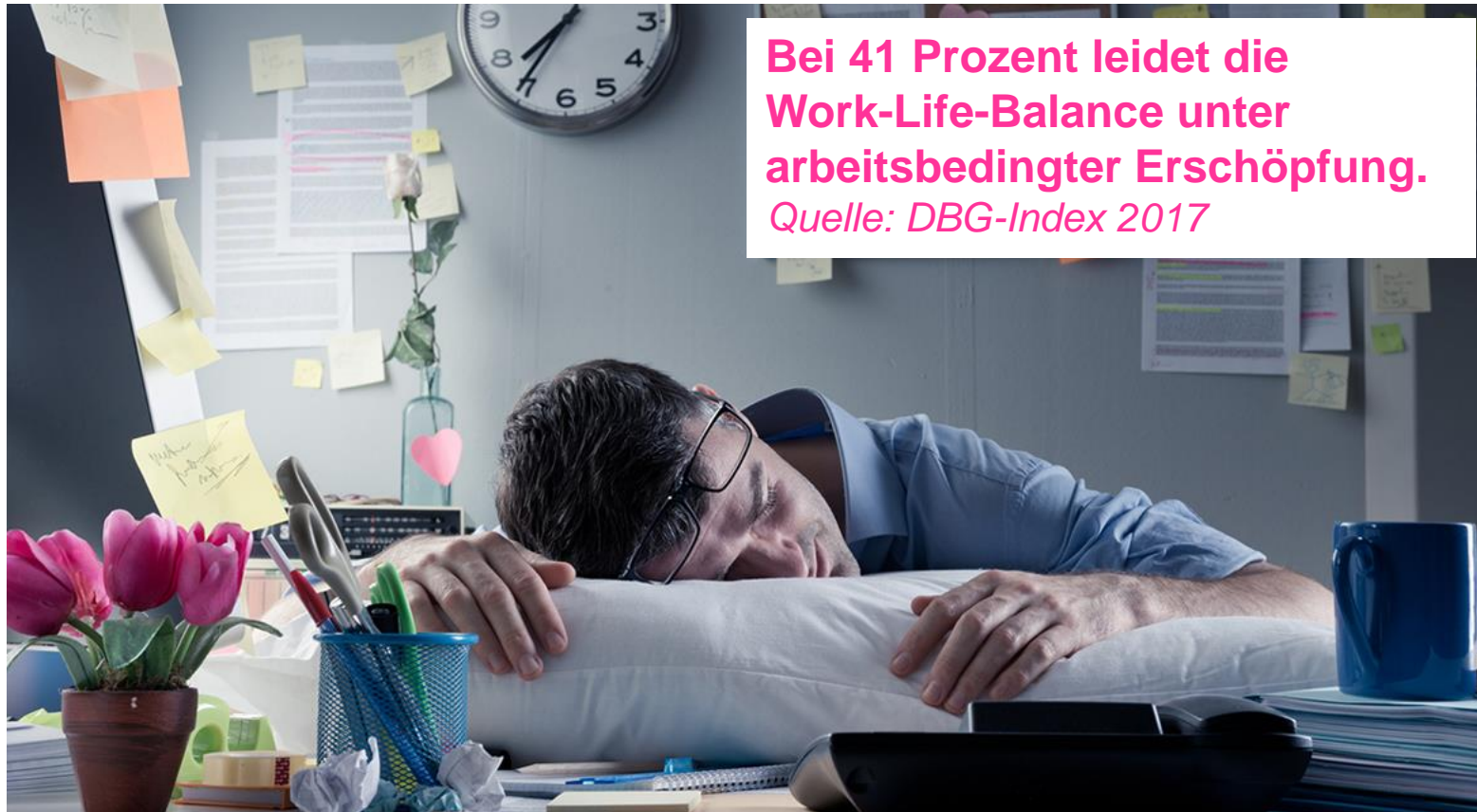
... die Informationsflut überfordert uns. Wir entwickeln ein als Multitasking missverstandenes Aufmerksamkeitsdefizit. Wir springen hin und her. Wir arbeiten immer mehr und schaffen immer weniger ...

... immer mehr Office-Worker haben Probleme einzuschlafen: Laut Experten entwickeln wir uns zu einer Müdigkeitsgesellschaft.





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



**Bei 41 Prozent leidet die  
Work-Life-Balance unter  
arbeitsbedingter Erschöpfung.  
Quelle: DBG-Index 2017**

**... leider meist zu Ungunsten der Freizeit.**

# 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













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

Bewegt sitzen – mehr bewegen!




Bewegung im Büro  
Auch im Sitzen bewegen!

Die Aktion für mehr Bewegtsitzen.  
www.büro-bewegung.de











[büro-bewegung.de](http://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.

### #3 Ergonomisch arbeiten



 **Quiet please!**  
DIE AKUSTIK-AKTION

[akustikaktion.de](https://www.akustikaktion.de)

*(Ab März online)*

## #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“, „Bewegung im Büro“, „Quiet please!“

Geschäftsführer PRIMA VIER Verlag

[RN@OFFICE-ROXX.DE](mailto:RN@OFFICE-ROXX.DE)