

# modern office

FÜR DAS BESTE IM BÜRO

OKTOBER · 2017 ■



**Gesundheit**

**& Wohlbefinden**



# 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](http://www.büro-aufstand.de)



»Aufstand im Büro« ist eine Aktion von:  
**DIMBA** Deutsches Institut für moderne Büroarbeit

# Editorial



Dr. Robert Nehring  
Chefredakteur

Liebe Leserinnen und Leser,

kennen Sie Hygge? Der Begriff stammt aus dem Dänischen und lässt sich schwer übersetzen. Eine Form von Gemütlichkeit, Behaglichkeit, Heimeligkeit als Lebensprinzip trifft es vielleicht am besten. Was hyggelig ist, ist im Einrichtungsbereich derzeit schwer angesagt. Der Ausdruck hat es sogar in die neue Auflage des Dudens geschafft, auch wenn ihn 39 Prozent der Deutschen laut einer Yougov-Umfrage gar nicht kennen.

Im Bürobereich entspricht Hygge dem schon etwas länger bekannten Trend zu mehr Wohnlichkeit. Moderne Büros sollen heute auch ein bisschen wie gemütliche Wohnzimmer aussehen. Das soll das Wohlbefinden bei den Mitarbeitern steigern, was wiederum die Produktivität steigern soll.

Ein zweites großes Thema im Bürobereich bleibt die Gesundheit. Trotz vieler alarmierender Studien und Headlines (»Sitzen ist das neue Rauchen!«) bewegen sich Wissensarbeiter in der Regel noch immer zu wenig. Das kann über kurz oder lang verheerende Folgen haben.

Gesundheit und Wohlbefinden – diese Modern-Office-Ausgabe widmet sich beiden Themen. Ich wünsche eine interessante, inspirierende Lektüre.

*Robert Nehring*

## INHALT

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>4 Mehr Bewegung!</b><br/>Professor Froböse über Inaktivität und ihre Folgen</p> <p><b>6 Ich komme heute nicht</b><br/>Der Gesundheitsreport 2017 der Techniker Krankenkasse</p> <p><b>8 Nichts ist wichtiger</b><br/>Über die Gesundheit im Büro</p> <p><b>10 Wir sind Europameister</b><br/>Die zufriedensten Arbeitnehmer leben in Deutschland</p> <p><b>11 Pro und Contra</b><br/>Zum Wohlbefinden in Zeiten von Always-on</p> <p><b>12 Die richtigen Räume</b><br/>Für Wohlfühlen und Kreativität am Arbeitsplatz</p> <p><b>14 »Open Space muss man lernen«</b><br/>Verheißung und Realität offener Bürogestaltung</p> <p><b>16 Dimensionen des Wohlbefindens</b><br/>Entscheidungsfreiheit und Ergonomie als Schlüsselfaktoren</p> | <p><b>18 Aufstand und Bewegung</b><br/>Zwei Aktionen für mehr Gesundheit im Büro</p> <p><b>19 In Bewegung bleiben</b><br/>Fitnessübungen für den Büroalltag</p> <p><b>20 Vitalisierendes Arbeitslicht</b><br/>Büros von VAHLE werden biologisch wirksam beleuchtet</p> <p><b>21 Wohlfühlwände</b><br/>Raumteiler mit Pflanzen und Wasser</p> <p><b>22 Lärm lass nach</b><br/>Die negativen Folgen einer schlechten Raumakustik</p> <p><b>24 Mit Hüftschwung</b><br/>Möbel für bewegtes Sitzen</p> <p><b>25 Ein Hoch auf den Hochtisch</b><br/>Für gesunde Haltungswechsel und frische Ideen</p> <p><b>26 Fit for Work</b><br/>Damit kommt Schwung in den Büroalltag</p> <p><b>27 Sitz-Steh-Tische im Büro</b><br/>Aufstand für einen gesunden Rücken</p> | <p><b>27 Wohlfühltemperatur – jederzeit</b><br/>Der erste Bürostuhl mit Klimafunktion</p> <p><b>28 Gesunde Bildschirmarbeit</b><br/>Regeln und Tipps für ergonomische Monitore und Tastaturen</p> <p><b>30 Ergonomisch eingeben</b><br/>Universell einsetzbare Tastaturen und Mäuse</p> <p><b>32 Fast wie Medizin</b><br/>Zur Wirkung von Kaffee auf den Körper</p> <p><b>33 Gesund ernähren, besser fühlen</b><br/>Powerfoods fördern Gesundheit und Wohlbefinden</p> <p><b>34 Abwechslung muss sein</b><br/>Gutes Essen einfach liefern lassen</p> |
|---|--|--|



### Unser Titel:

Der Einrichtungsexperte Steelcase hat drei Dimensionen des Wohlbefindens definiert, die bereits bei der Büroraumgestaltung berücksichtigt werden sollten.

Seiten 16/17

## IMPRESSUM

**Modern Office**  
Eine Beilage  
zur Süddeutschen Zeitung  
am 9. Oktober 2017

**HERAUSGEBER:**  
DIMBA Deutsches Institut  
für moderne Büroarbeit

**VERLAG:**  
PRIMA VIER Verlag  
Frank Nehring GmbH  
Gustav-Freytag-Straße 7  
10827 Berlin  
Tel. +49 30 479071-0  
www.OfficeABC.DE

**CHEFREDAKTEUR:**  
Dr. Robert Nehring,  
Tel. +49 30 479071-18  
RN@OfficeABC.DE

**REDAKTION:**  
Dr. Sebastian Klöß,  
Tel. +49 30 479071-13  
SK@OfficeABC.DE  
Gerrit Krämer,  
Tel. +49 30 479071-16  
GK@OfficeABC.DE

**ANZEIGENVERWALTUNG;  
VERTRIEB:**  
Tobias Meier,  
Tel. +49 30 479071-28  
TM@OfficeABC.DE

**GESCHÄFTSFÜHRER:**  
Dr. Robert Nehring,  
(alleiniger Inhaber  
und Gesellschafter,  
Wohnort Berlin)

**SATZ/LAYOUT:**  
www.typegerecht.de

**TITELMOTIV:**  
Steelcase

**GESAMTHERSTELLUNG:**  
Krögers Buch- und Verlags-  
druckerei GmbH

ISSN: 2194-0681

**REDAKTIONSSCHLUSS:**  
18.08.2017

Alle Rechte vorbehalten.  
Nachdruck oder Kopien nur mit  
vorheriger schriftlicher Geneh-  
migung des Verlages. Nament-  
lich gekennzeichnete Beiträge  
entsprechen nicht in jedem Fall  
der Meinung der Redaktion. Für  
unverlangt eingesandte Manu-  
skripte bzw. Datenträger sowie  
Testexemplare übernehmen wir  
keine Garantie.



Sitzen – Stehen – Bewegen.  
Die beste Haltung ist  
immer die nächste.



Auch im Sitzen sollte sich bewegt werden. Gute  
Bürostühle fördern Bewegung in alle Richtungen.

# Mehr Bewegung!

## Professor Froböse über Inaktivität und ihre Folgen

In aller Regel bewegen sich Office-Worker zu wenig – mit verheerenden Folgen für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Professor Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln erklärt, warum damit endlich Schluss sein sollte.

Mit dem Auto zur Arbeit, von der Tiefgarage in den Aufzug und ab an den Schreibtisch. Sitzend gehen nicht selten acht Stunden und oft auch mehr wie im Nu vorüber. Und nach Feierabend entwickelt die Couch schier magische Anziehungskräfte – Sitzpause Fehlanzeige! Digitalisierung sei Dank?!

### Belastung durch Bewegung

Der Inaktivität, der wir Tag für Tag im großen Stil ausgesetzt sind, folgen weitreichende gesundheitliche Konsequenzen. So verlockend und erholsam ein träger Feierabend auf uns auch wirken mag, eine regenerative Wirkung bleibt für unseren Organismus aus. Dafür ist er nicht gemacht. Unsere körpereigenen Strukturen wie Bänder, Sehnen und Muskeln brauchen eines ganz dringend, und das ist Belastung! Belastung durch Bewegung.

»Sitzen ist das neue Rauchen« lautet deshalb ein medienpräsender Slogan, der auf die Gefahr der körperlichen Inaktivität aufmerksam machen soll. Und so ganz weit hergeholt ist diese Aussage nicht. Denn stundenlanges Sitzen im Büro und in der Freizeit fördert langfristig die Entstehung vielfältiger gesundheitlicher Probleme.

### Unheilvolle Inaktivität

So lassen Verspannungen und Rückenschmerzen nicht lange auf sich warten. Schonhaltungen und verkrampte Muskulatur sind die logische Konsequenz. Schließlich werden bei manchen die Rückenbeschwerden so stark, dass der Büroalltag unerträglich wird. Aber nicht nur Rückenschmerzen, die mittlerweile mit rund 70 Millionen Arbeitsunfähigkeitstagen in Deutschland jährlich zu Buche schlagen,



Dr. Ingo Froböse ist Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule in Köln.

sind weit verbreitet. Stoffwechselstörungen, eine Reduktion der Herz-Kreislauf-Funktionsfähigkeit, Übergewicht, Bluthochdruck sowie Diabetes sind häufig zu beobachten. Leistungseinbußen gehören ebenso zu den klassischen Symptomen, die ein zu geringes Maß an Bewegung und Sport mit sich bringt. Die Stress- und Krankheitsanfälligkeit steigt, wenn auf Dauer der Ausgleich für lange Sitzzeiten und Bewegungsmangel ausbleibt.

Die Schuld schiebt man dabei gern der digitalen Revolution in die Schuhe und ebenso einem Teil unserer Kultur. Denn biologisch betrachtet ist der Mensch ein »Kalorien-Sparer« und kein »Verbraucher«. Demnach nutzt er aus evolutionären Gründen jede Möglichkeit, Kalorien einzusparen – also sich weniger zu bewegen. Die digitale Revolution und der technische Fortschritt unterstützen diesen Prozess. Sich einen Tag mal nicht oder nur kaum zu bewegen, ist schließlich nicht mehr unmöglich. Weite Distanzen können ohne Probleme mit dem Auto oder mit der Bahn zurückgelegt werden, das Essen kann man sich bequem liefern lassen, und selbst einkaufen kann durch Online-Shopping ganz bequem per Mausklick erledigt werden.

### Warum Bewegung hilft

Ausreden für ein Zuwenig an Bewegung im Alltag sind vielfältig: Eine schlechte Anbindung zum nächsten Fitnessstudio, Krankheit, körperliche Einschränkungen und Übergewicht führen die lange Liste der Gründe der Sportmuffel der Nation an.

Doch eines ist sicher: Wer sich keine Zeit für Bewegung nimmt, muss sich später einmal sehr viel Zeit für seine Krankheiten nehmen. Denn unser Körper ist für Bewegung ausgelegt und benötigt regelmäßige Pflege. Für unsere Muskulatur gilt: Nur was genutzt wird, entwickelt sich. Was ungenutzt bleibt, verkümmert. Es lohnt sich also neben allen Hürden und Bequemlichkeiten, die unsere Zeit mit sich bringt, in die eigene Gesundheit zu investieren.

Bewegung stärkt nicht nur unsere Leistungsfähigkeit und macht uns fitter, sie fördert auch unsere Gesundheit. So belegen Studien, dass bereits regelmäßige moderate Aktivität einen positiven Einfluss auf unser Immunsystem hat. Vor allem ein schweißtreibendes Training an der frischen Luft erhöht die Anzahl von weißen Blutkörperchen, den Abwehrzellen unseres Körpers, und sorgt für eine verbesserte Durchblutung.

Sport schafft jedoch nicht nur eine ideale Balance im Kontrast zum bewegungsarmen Büroalltag. Er pusht auch unser Selbstbewusstsein und macht uns glücklich. Dieser Effekt wird durch die vermehrte Produktion von Glückshormonen, wie Serotonin und Endorphin, bedingt. Diese Glückshormone heben unsere Stimmung und sorgen für einen besseren Umgang mit Stress. Vor allem in sehr stressigen Phasen – ob im Job oder privat – kann Sport helfen, den Kopf freizubekommen und Spannungszustände zu lösen, um danach wieder am Schreibtisch durchpowern zu können. Denn Studien zeigten auch, dass Bewegung die Konzentration und intellektuelle Leistungsfähigkeit positiv beeinflusst. Ursache dafür ist, dass durch Bewegung Sauerstoff und ebenso wichtige Nährstoffe in



Telefonieren im Stehen. Ein Wechsel der Arbeitshaltung belebt Körper und Geist.

die Blutbahnen des Gehirns transportiert werden; die Grundlage für das Entstehen neuer Nervenverbindungen. Darüber hinaus wirken sich Bewegung und Sport positiv auf unseren Schlaf aus, denn nach einem guten Training fühlt man sich müde und schläft erholsamer.

Welcher Sport dabei genau ausgeübt wird, spielt zunächst nur eine sekundäre Rolle. Wichtig ist, dass Sport und Bewegung ihren Platz im Alltag finden. Freude an der ausgewählten Aktivität hilft dabei, die Motivation aufrechtzuerhalten und »dabeizubleiben«. Denn nur so schafft man es auch, langfristig aktiv zu bleiben und sich die gesundheitlichen Benefits zunutze zu machen.

### Hoffnung für Sportmuffel

Geahnt haben wir es längst: Dauersitzen am Schreibtisch schadet der Figur und der Gesundheit. Jetzt haben Wissenschaftler der Universität von Queensland, Australien, den Beweis für diese Vermutung geliefert. Ihre Studie mit mehr als 4.700 Schreibtischtätern belegt: Je länger jemand ununterbrochen am Schreibtisch oder vor dem Bildschirm sitzt, desto mehr Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen weist er auf. Das galt selbst für Freizeitsportler. Im Gegensatz dazu waren die Studienteilnehmer schlanker, gesünder und wiesen bessere Blutwerte auf, je öfter sie kurz vom Schreibtisch aufstanden, um sich zu bewegen. Es gibt also Hoffnung für all jene, die Bewegung und Sport vielleicht zu wenig Zeit eingeräumt haben, oder

auch jene, die sich selbst zu den absoluten Sportmuffeln zählen.

**Es muss nicht immer Sport sein. Bereits kleine Dosen tragen dazu bei, dass die Wirbelsäule bei Feierabend nicht im Koma liegt.**

1. Machen Sie Schluss mit Telefonaten und Mails innerhalb des Bürogebäudes! Stehen Sie auf und gehen Sie. Nutzen Sie die Sitzpause für ein persönliches Gespräch mit den Kollegen.
2. Telefonieren Sie grundsätzlich im Stehen. So kommt automatisch eine Reihe an Pausen vom Sitzen zustande.
3. Rotation ist wichtig, deshalb sollten Schultern und Kopf hin und wieder seitlich gedreht werden. Schon zwei bis drei kurze Übungen für je eine halbe Minute bringen viel.
4. Verzichten Sie im Büroalltag und Ihrer Freizeit konsequent auf den Fahrstuhl und freuen Sie sich über ein paar Treppen.
5. Nutzen Sie die Strecken des Alltags: Ob Arbeitsweg oder die Wege des täglichen Bedarfs – sie bieten eine hervorragende Möglichkeit für Bewegung. Ob zu Fuß oder auch mit dem Rad bringen genau diese Strecken mehr Aktivität in unser Leben, ohne zum Zeitfresser zu mutieren.



Keiner da im Büro. Wegen Krankheit? Nicht so im Jahr 2016. Laut Gesundheitsreport der TK sind die krankheitsbedingten Fehlzeiten rückläufig.

# Ich komme heute nicht

## Der Gesundheitsreport 2017 der Techniker Krankenkasse

Der jährliche Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse (TK) liefert Zahlen und Fakten zu den beiden Kernthemen Arbeitsunfähigkeit und Arzneiverordnungen bei Erwerbspersonen. Erfreulich: 2016 sind die krankheitsbedingten Fehlzeiten leicht rückläufig gewesen.

Für das Jahr 2016 ist ein Krankenstand von 4,18 Prozent ermittelt worden, was einer durchschnittlich gemeldeten erkrankungsbedingten Fehlzeit von 15,2 Tagen je Erwerbsperson entspricht. Damit sind die Fehlzeiten von 2015 zu 2016 unabhängig von Alter und Geschlecht leicht gesunken: um 0,19 Tage. Das entspricht einem relativen Rückgang um 1,2 Prozent. Erstmals seit zehn Jahren ist es damit wieder zu einer Verminderung der Arbeitsunfähigkeitszeiten gekommen. Allerdings sind in den letzten 17 Jahren nur 2015 insgesamt höhere Fehlzeiten ermittelt worden.

Die Abnahme der Fehlzeiten resultierte 2016 in erster Linie aus einem Rückgang der durchschnittlichen Dauer von Arbeitsunfähigkeit um 1,4 Prozent. Demgegenüber ist die Zahl der Krankschreibungen kaum merklich um 0,2 Prozent angestiegen. Im Jahr 2016 kam es bei Erwerbstätigen also ähnlich häufig wie 2015 zu Fehlzeiten, fallbezogen jedoch etwas kürzer als im Vorjahr.

### Regionale Unterschiede

Im Vergleich zum Vorjahr konnten 2016 in den meisten Bundesländern ansteigende Krankschreibungszahlen und sinkende Fehlzeiten beobachtet werden. Die Veränderungen im Hinblick auf die Fehlzeiten variieren zwischen einem Rückgang von 0,35 Tagen je Erwerbsperson in Baden-Württemberg bis zu einem Anstieg von 0,23 Tagen in Sachsen-Anhalt. Nach wie vor ist eine erhebliche Differenz bei Krankheitstagen in den einzelnen Bundesländern zu konstatieren. Unabhängig von Alter und Geschlecht sind Erwerbspersonen in Baden-Württemberg und Bayern im Jahr 2016 durchschnittlich 12,4 bzw. 13,1 Tage krankgeschrieben worden, während in Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern innerhalb des gleichen Zeitraums durchschnittlich 19,1 bzw. 19,5 Fehltag attestiert wurden.

### Gründe für Fehlzeiten

Verantwortlich für den Krankenstand sind insbesondere psychische Störungen, Atemwegs-erkrankungen, Krankheiten des Bewegungs-

apparats sowie Verletzungen. Diese Gruppierung von Diagnosen ist durch die internationale statistische Klassifikation von Krankheiten vorgegeben, die in Deutschland seit 2000 in ihrer zehnten Revision zur Erfassung von Arbeitsunfähigkeitsdiagnosen verwendet wird (ICD-10). Für den Rückgang der Fehlzeiten zeichnet sich in erster Linie die schwächer ausgeprägte Grippe- und Erkältungswelle im Jahr 2016 verantwortlich. Von 2015 auf 2016 war bei Erkältungskrankheiten eine Verminderung um 4,2 Prozent zu verzeichnen, was 0,1 Tagen je Erwerbsperson entspricht. Die Zahl der Fehltag mit psychischen Störungen verringerte sich 2016 im Vergleich zum Vorjahr um 1,2 Prozent. Damit war jede Erwerbsperson durchschnittlich 2,68 Tage mit der Diagnose einer psychischen Störung krankgeschrieben. Trotz eines leichten Rückganges der Fehlzeiten um 2,1 Prozent im Vergleich zum Vorjahr sind Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems auch 2016 die bedeutsamste Erkrankungsgruppe im Hinblick auf die Fehlzeiten. Auf sie entfielen mit 2,91 Fehltag je Erwerbsperson knapp ein Fünftel (19,1 Prozent) der gesamten Fehlzeiten.

### Arzneiverordnungen

Im Gegensatz zu den rückläufigen Zahlen der Fehlzeiten ist das Volumen der Arzneimittelverschreibungen im Jahr 2016 ganz leicht angestiegen. 70,3 Prozent aller Erwerbstätigen lösten 2016 mindestens ein Rezept ein. Im Durchschnitt wurden Rezepte über 4,54 Präparate mit insgesamt 252 Tagesdosen ausgestellt. Hierbei handelt es sich um einen Anstieg von lediglich 0,4 bzw. 1,4 Prozent im Vergleich zum Vorjahr.

Mehr unter: [www.tk.de](http://www.tk.de)

## Fehltag: regionale Unterschiede

So lange waren Berufstätige und Arbeitslose 2016 durchschnittlich krankgeschrieben

■ bis zu 12,9 Fehltag  
Baden-Württemberg (BW)

■ 13-13,9  
Bayern (BY)

■ 14-14,9

■ 15-15,9  
Bremen (HB)  
Hessen (HE)  
Nordrhein-Westfalen (NRW)  
Sachsen (SN)  
Hamburg (HH)  
Rheinland-Pfalz (RP)  
Niedersachsen (NI)

■ 16-16,9  
Berlin (BE)  
Schleswig-Holstein (SH)

■ 17-17,9  
Saarland (SL)  
Thüringen (TH)

■ 18-18,9  
Sachsen-Anhalt (ST)

■ 19 und mehr Fehltag  
Brandenburg (BB)  
Mecklenburg-Vorpommern (MV)

○ 15,2 Fehltag



Grafik / Quelle: Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse 2017

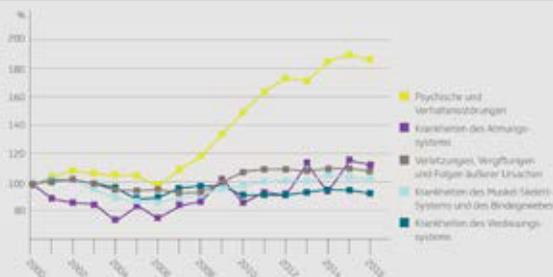
Die Dauer der Fehlzeiten aufgeschlüsselt nach den Bundesländern.

## Daten zum TK Gesundheitsreport 2017

Der aktuelle Gesundheitsreport hat insgesamt rund 55 Millionen Arbeitsunfähigkeitsfälle mit 732 Millionen dokumentierten Fehltagen aus den Jahren von 2000 bis 2016 statistisch erfasst, inklusive 5,77 Millionen Fälle, die im Jahr 2016 begonnen haben. Grundlage dieser Auswertung sind die Daten der aktuell 4,8 Millionen sozialversicherungspflichtigen oder arbeitslos gemeldeten Mitglieder der TK. Das sind circa 15 Prozent aller sozialversicherungspflichtig Beschäftigten in Deutschland.

### Immer mehr Fehltag wegen psychischer Erkrankungen

Entwicklung der Fehlzeiten bei Berufstätigen (Fehltag im Jahr 2000 = 100 Prozent)



Grafik / Quelle: Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse 2017

Die psychischen Erkrankungen sind seit 2006 deutlich angestiegen.

# A+4

INTERNATIONALE FACHMESSE  
MIT KONGRESS

- PERSÖNLICHER SCHUTZ
- BETRIEBLICHE SICHERHEIT
- GESUNDHEIT BEI DER ARBEIT

17. - 20. OKTOBER 2017  
DÜSSELDORF, GERMANY

# DER MENSCH ZÄHLT.

**GESUNDHEIT BEI DER ARBEIT  
HEISST GESUNDHEIT NACH  
DER ARBEIT.**

Wer gesund von der Arbeit kommt, hat mehr vom Leben – und mehr Energie und Motivation für den nächsten Arbeitstag. Die Nr.-1-Fachmesse bietet neue Erkenntnisse aus der Arbeitsmedizin, innovative Ansätze für Arbeitsplatzgestaltung und Ergonomie, Lösungen für Prävention und Therapie.

[www.aplusa.de/gesundheit](http://www.aplusa.de/gesundheit)



Messe  
Düsseldorf



Gesunde Mitarbeiter sind glückliche Mitarbeiter. Und meistens sind sie auch produktiver.

# Nichts ist wichtiger

## Über die Gesundheit im Büro

Die meisten Unternehmen haben erkannt, dass die Gesundheit ihrer Mitarbeiter absolute Priorität hat. Folglich zeigen sich im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) positive Entwicklungen. Es gibt aber auch noch Problemfelder. Ein Überblick.

Mit schwerer Grippe oder starken Schmerzen im Büro zu erscheinen, ist nicht ratsam. Dennoch ist es für die meisten Angestellten selbstverständlich, mit leichter Erkältung zu arbeiten. Laut einer europaweiten Studie von Loudhouse im Auftrag des Büroartikelherstellers Fellowes zum Thema Präsentismus (Anwesenheit trotz Krankheit) gehen mehr als die Hälfte (52 Prozent) der deutschen Arbeitnehmer auch krank zur Arbeit. Die häufigsten Beschwerden, bei denen nicht auskuriert, sondern weitergearbeitet wird, sind Muskel-Skelett-Erkrankungen wie

Rücken- und Nackenschmerzen (43 und 38 Prozent) sowie Augenreizungen und Kopfschmerzen mit je 23 Prozent.

### Vorbeugung statt Prämien

Der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) zufolge versuchen einige Unternehmer krankheitsbedingten Fehlzeiten mit Anwesenheitsprämien entgegenzuwirken. Die DGUV hat dies als Fehler identifiziert: Es müsse bei der betrieblichen Gesundheitsförderung viel mehr darum gehen, die Ressource der Gesundheit der

Mitarbeiter präventiv zu fördern und zu schützen. Dabei komme der Führung in Unternehmen eine zentrale Rolle zu.

### Führungskräfte müssen handeln

Die Einschätzung der DGUV wird untermauert von der Studie »#whatsnext – Gesund arbeiten in der digitalen Arbeitswelt« des Instituts für Betriebliche Gesundheitsberatung (IFBG), die in Zusammenarbeit mit der Haufe Gruppe und der Techniker Krankenkasse entstanden ist: Fast neun von zehn Befragten (88 Prozent) haben hier die Führungskräfte als den wichtigsten Faktor bei der Förderung der Beschäftigten-gesundheit benannt. Darüber hinaus verlangten 71 Prozent einen höheren finanziellen Aufwand für (vorbeugende) Gesundheitsmaßnahmen im eigenen Unternehmen. Und 68 Prozent waren der Auffassung, dass das interne Know-how hierzu gesteigert werden sollte.

### Der Druck steigt

Digitale Kommunikation und Kollaboration sollen Entlastung bringen. Flexible Arbeitszeit und -orte sollen ermöglichen, körperlich fit zu blei-



Beim Betrieblichen Gesundheitsmanagement kommt es auf die Führungskräfte an.

ben und ausgeglichener zu leben. So die Versprechen. Laut einer Umfrage von Morar Consulting im Auftrag des IT-Experten Polycom unter circa 2.000 deutschen Angestellten befürchten aber 60 Prozent der Befragten, durch flexible Arbeitsmodelle und die Always-on-Mentalität ungewollt Mehrarbeit leisten zu müssen, deren Folge eine erhöhte psychische Belastung sein kann. Wer sich für das Home-Office entschieden habe, müsse zusätzlich mit dem mentalen Druck umgehen können, als nicht fleißig genug zu gelten bzw. seine Karriere zu gefährden. 57 Prozent der Deutschen haben diese Befürchtung. Bei den Millennials sind es sogar 66 Prozent.

### Psychische Belastungen

Um die Grenzen psychischer Belastung nicht zu überschreiten, können zum Beispiel die Psychologen der Onlineplattform Instahelp konsultiert werden. Das mehrstufige System aus Information, Selbsttests und anonymer Beratung lässt sich in die betriebliche Gesundheitsförderung integrieren. Durch umfangreiche Auswertungen und Statistiken erhalten die Verantwortlichen Hilfestellungen bei der Verbesserung und Förderung der mentalen Gesundheit der Mitarbeiter.

Dass sie im Berufsalltag bei Bedarf diskret auf professionelle, objektive Hilfe zurückgreifen können und nicht auf sich allein gestellt sind, kann zu Entlastung und besserer Gesundheit führen.

## JETZT ANMELDEN

### Zwei Bürotrendforen zum Thema Gesundheit

Am 27. November 2017 findet im ITZ Fulda ein Forum für Gesundheit und Ergonomie im Büro statt. Unter dem Titel »IN BEWEGUNG« werden Theorie und Praxis zu diesem Thema vereint. Kompetente Redner präsentieren wissenschaftliche Erkenntnisse und erprobte Konzepte. Gesundheits- und Ergonomieverantwortliche aus Unternehmen sowie Hersteller von bewegungsfördernden Bürolösungen sorgen für den praktischen Teil. Anmeldung unter [www.forum-inbewegung.de](http://www.forum-inbewegung.de).

Ein zweites Bürotrendforum zum Thema Gesundheit findet am 27. Januar 2018 im Sonderschaubereich »Büro der Zukunft« auf der Messe Paperworld in Frankfurt am Main statt. Unter anderem wird es dabei um die Notwendigkeit von mehr Bewegung im Büroalltag, die heutige Rolle der Office-Ergonomie und Auswirkungen aktueller Büroplanungstrends wie Open Space und Flächenverdichtung gehen. Bei Anmeldung bis 30. Oktober auf [www.OFFICE-ROXX.DE](http://www.OFFICE-ROXX.DE) ist nicht nur das Forum, sondern auch der Messeintritt frei.

Die Programme finden Sie unter: [www.OFFICE-ROXX.DE](http://www.OFFICE-ROXX.DE).



90 JAHRE

Mit dem Herzen dabei.



» Geschenke, die Eindruck hinterlassen «

Im Jubiläumsjahr: tolle **Vorteilspreise, Aktionen und Produkt-Highlights!**

Vertrauen Sie uns Ihre Weihnachtsaktion an – wir freuen uns auf Sie!



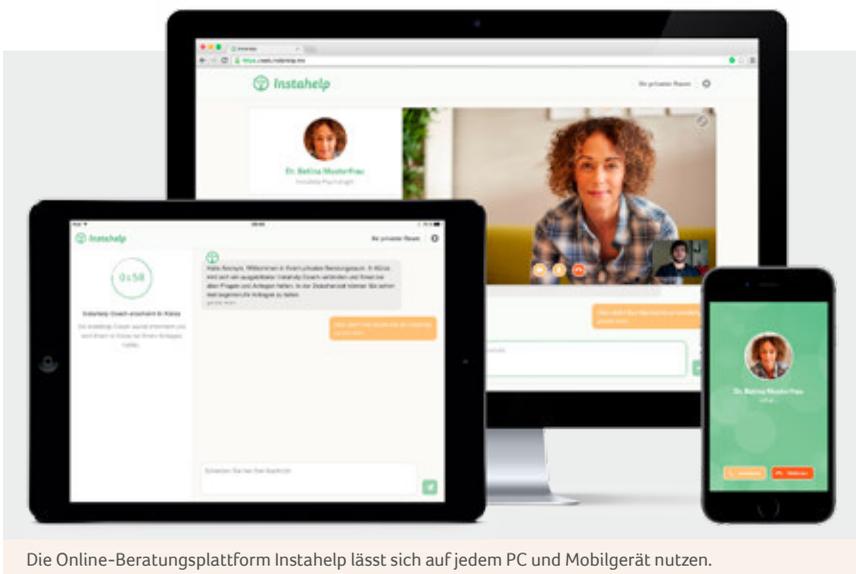
PER TELEFON:  
0911 / 89 66 430



PER FAX:  
0911 / 89 20 844



PER INTERNET:  
[www.lebkuchen-schmidt.com](http://www.lebkuchen-schmidt.com)  
E-Mail: [info@lebkuchen-schmidt.com](mailto:info@lebkuchen-schmidt.com)



Die Online-Beratungsplattform Instahelp lässt sich auf jedem PC und Mobilgerät nutzen.

Ein positives Arbeitsklima führt zu guter Mitarbeiterkommunikation und effektivem Teamwork.

Wer zufrieden mit seinem Arbeitgeber ist, arbeitet mit großer Wahrscheinlichkeit produktiver und effizienter.

# Wir sind Europameister

## Die zufriedensten Arbeitnehmer leben in Deutschland

Nirgendwo sonst in Europa geben so viele Menschen an, mit ihrem Job zufrieden zu sein, wie in Deutschland. Das ist das zentrale Ergebnis der Studie »Die Zeit ist reif. Glücklich arbeiten« des Personaldienstleisters Robert Half. Sie wurde in Deutschland und sieben weiteren Staaten durchgeführt.

In der Studie mit knapp 2.200 deutschen Teilnehmern wurden 18 Einflüsse auf die Zufriedenheit am Arbeitsplatz untersucht. Demzufolge wird das Wohlbefinden maßgeblich von drei Faktoren beeinflusst: ein Gefühl von persönlicher Freiheit, stolz auf das Unternehmen zu sein sowie ein respektvoller und fairer Umgang durch die Führung. Vor allem die Punkte Respekt und Fairness sind den Mitarbeitern besonders wichtig. Und immerhin werden auch mehr als zwei Drittel der Befragten (67 Prozent) durch die Unternehmensführung und die Kollegen entsprechend wertgeschätzt. Im Umkehrschluss bedeutet dies allerdings auch, dass jeder Dritte nicht fair und respektvoll behandelt wird.

### Freiheit und Identifikation

Haben Mitarbeiter bei der Arbeit das Gefühl, sie selbst sein zu können oder stolz auf ihren Arbeitgeber zu sein, gehen sie mit einer 2,4- bzw. 2,3-mal höheren Wahrscheinlichkeit glücklich ihrem Job nach. Was auf den ersten Blick recht positiv

klingt, stellt sich prozentual ausgedrückt wesentlich nüchterner dar: Nur 60 Prozent sind stolz auf ihren Arbeitgeber, und nur 62 Prozent erleben ein Gefühl von persönlicher Freiheit in ihrem Job. Was zur Folge hat, dass über ein Viertel der Befragten (26 Prozent) wegen Unzufriedenheit im derzeitigen Unternehmen darüber nachdenkt, in den nächsten sechs Monaten den Job zu wechseln.

### Der passende Arbeitgeber

Ein weiterer Untersuchungsgegenstand der Studie war die Frage, wer für Glück und Wohlbefinden am Arbeitsplatz verantwortlich zeichnet. Knapp die Hälfte der Teilnehmer (46 Prozent) sieht die Verantwortung hierfür gleichermaßen verteilt auf Arbeitnehmer und Arbeitgeber. Mehr als jeder Dritte (36 Prozent) denkt allerdings, dass ausschließlich das Unternehmen für das Glück am Arbeitsplatz zu sorgen hat. Immerhin 18 Prozent der Befragten haben angegeben, die Verantwortung für das Wohlbefinden liege bei ihnen selbst.

## Sechs Gründe für Zufriedenheit

Aus den 18 untersuchten Einflüssen auf die Zufriedenheit hat man bei Robert Half sechs übergeordnete Punkte abgeleitet, die das Glück und Wohlbefinden der Studienteilnehmer im Job entscheidend beeinflussen:

1. Arbeitnehmer und Job müssen gut zueinander passen.
2. Arbeitnehmer müssen Verantwortung übernehmen können.
3. Arbeitnehmer müssen ehrliche Wertschätzung erfahren.
4. Die Arbeit muss als sinnstiftend empfunden werden.
5. Faire und respektvolle Behandlung im Unternehmen durch die Cheftage.
6. Ein positives Arbeitsklima unter Mitarbeitern und Vorgesetzten.

Mehr unter: [www.roberthalf.de](http://www.roberthalf.de)



So tickt die Generation Y: Ständige Erreichbarkeit und ortsunabhängiges Arbeiten mit Laptop sind verinnerlicht.

# Pro und Contra

## Zum Wohlbefinden in Zeiten von Always-on

**Wohlbefinden ist ein komplexes Gefühl. Gesundheit ist die Voraussetzung dafür und Faktoren wie Glück, Zufriedenheit und Lebensumstände beeinflussen es maßgeblich. Nicht zuletzt sind auch die Arbeitsbedingungen entscheidend.**

Ein positives Lebens- und Arbeitsgefühl – neudeutsch Well-Being – zu schaffen, ist vielen Unternehmen wichtig. Denn wer sich wohlfühlt am Arbeitsplatz, ist produktiver. Die Studie »Working Well: A Global Survey of Workforce Wellbeing Strategies« von IT-Lösungsanbieter Xerox zeigt allerdings, dass nur ein Drittel der befragten Unternehmen bereits über eine entsprechende Kultur verfügt. Jedoch wollen 83 Prozent hier deutlich zulegen und eine Kultur schaffen, die mentale, emotionale und finanzielle Aspekte einer Wohlfühlatmosphäre beinhaltet. Wenn Bemühungen der Führung zur Etablierung einer solchen Kultur erkennbar sind, zeigt sich die Belegschaft dankbar: In 92 Prozent der Unternehmen werden solche ausgesprochen positiv gesehen.

Die Mehrzahl der deutschen Arbeitnehmer scheint aber auch jetzt schon mit ihrem Arbeitsleben, unabhängig vom Arbeitgeber, zufrieden zu sein. Dem Gallup Engagement Index 2016 zufolge ist bei 77 Prozent die Arbeitseinstellung

positiv. Sie würden auch dann weiterarbeiten, wenn sie nicht auf das Geld angewiesen wären.

### Work-Life-Balance vs. Gehalt

In engem Zusammenhang mit dem Wohlbefinden steht die Work-Life-Balance. Und die ist den Deutschen wichtig. Das ist ein zentrales Ergebnis des Reports »New Work« der Bonner Wirtschafts Akademie (BWA), für den 100 Personalexperten aus der deutschen Wirtschaft befragt wurden. Demnach legen 84 Prozent der Mitarbeiter mehr Wert auf eine ausgeglichene Work-Life-Balance als auf eine Maximierung ihres Gehalts. Weitere 43 Prozent würden einen Gehaltsverzicht zumindest erwägen, wenn das Work-Life-Angebot des Arbeitgebers attraktiv genug wäre. Lediglich 17 Prozent ist das Geld auf jeden Fall wichtiger als die Freizeit.

Zwei Drittel der Befragten (67 Prozent) sind der Auffassung, dass es heute keinen Feierabend im herkömmlichen Sinne mehr gibt. Bestenfalls die Generation X begrüßt es noch, nach Feierabend

keine beruflichen E-Mails mehr zu lesen. Für die Digital Natives der Generation Y spielt das keine Rolle mehr: 44 Prozent der Befragten sind davon überzeugt, dass sich das Phänomen Burn-out aufgrund von ständiger Erreichbarkeit in Zukunft erledigt haben wird, weil sie es gewohnt sind, immer und überall erreichbar zu sein.

### Folgen von Always-on

Der DAK-Gesundheitsreport 2017 kommt allerdings zu einem anderen Ergebnis: Vier von fünf Berufstätigen schlafen schlecht. Als Ursache dafür gelten laut DAK unter anderem Termin- und Leistungsdruck im Beruf sowie das Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen. Schlechter Schlaf wirkt sich negativ auf Wohlbefinden und Produktivität aus. Fast die Hälfte der Berufstätigen ist bei der Arbeit müde (43 Prozent). Circa 31 Prozent sind regelmäßig erschöpft. Im Vergleich zu 2010 schlucken heute fast doppelt so viele Erwerbstätige Schlafmittel.



Die ständige Erreichbarkeit führt bei vielen Menschen zu dauerhaften Schlafstörungen.



Für Projektarbeit oder als Rückzugsort. Lichtdurchflutete Räume steigern Wohlbefinden und Produktivität.

# Die richtigen Räume

## Für Wohlfühlen und Kreativität am Arbeitsplatz

**Beweglichkeit und Wandlungsfähigkeit werden die Erfolgskriterien für das Büro der Zukunft sein und sich auch in Büroräumen widerspiegeln. Professorin Christine Kohlert von der Unternehmensberatung RBSGROUP (part of Drees & Sommer) über die Zutaten, die moderne Arbeitsräume ausmachen.**

Braucht man in Zukunft noch Büros, wenn man doch überall und zu jeder Zeit arbeiten kann? Ich würde diese Frage ganz klar mit ja beantworten, denn wir Menschen wollen einfach zu einer coolen Gemeinschaft gehören. Um uns zugehörig und wohlzufühlen, benötigt es die entsprechenden Räume und das richtige Mobiliar in einer stimmigen Büroumgebung mit Begegnungs- und Rückzugsflächen.

### Anforderungen an Arbeitsräume

Das Versprechen von Flexibilität und eigener Zeiteinteilung lockt Mitarbeiter in den Job, aber das allein reicht nicht, um sie dort auch zu halten. Junge kreative Mitarbeiter brauchen Bindung, interessante Erlebnisräume und eine inspirierende Umgebung. Um Mitarbeiter emotional an das Unternehmen zu binden, ist es von großer Bedeutung, die eigenen Markenwerte erlebbar zu machen und durch eine authenti-



Ein grüner Bereich bringt die Natur – und mit ihr Wohlfühlatmosphäre – ins Büro.

sche Gestaltung der Arbeitswelt nach innen zu transportieren. Arbeitsräume, die menschliche Grundbedürfnisse wie Sicherheit, Anerkennung und Selbstverwirklichung vermitteln, binden emotional und ermöglichen freies Denken.

### Orte für verschiedene Aufgaben

Eine gute Stimmung macht Menschen verträglicher, gesünder und führt zu kreativerem Denken. Dazu trägt ein optimistisches und authentisches Umfeld bei, das den Mitarbeitern örtliche Wahlmöglichkeiten und eine gewisse Kontrolle ermöglicht sowie Bewegung und Interaktion unterstützt. Neben diesen räumlichen Aspekten geht es auch um sinnvolle Tätigkeiten, gegenseitige Achtsamkeit und darum, den Mitarbeitern sowohl Orte für Austausch und Zusammenarbeit, als auch für Ruhe und Konzentration zur Verfügung zu stellen.

### Prinzipien der Raumplanung

Qualifikationen für die Wissensarbeiter der Zukunft sind schnelle Anpassungsfähigkeit, kreatives Denken sowie die Fähigkeit, Wissen in den richtigen Kontext zu setzen und anzuwenden. Ein stimmiger Arbeitsplatz kann dabei unterstützen und zu Wohlbefinden beitragen. Die Planung kann sich an sechs Prinzipien orientieren:

1. Es gibt dafür keine Garantien, aber Räume für unterschiedliche Aktivitäten, wie Konzentration und Kommunikation, unterstützen Kreativität und Lernen. Außerdem erlauben sie dem Mitarbeiter Wahlmöglichkeiten.

2. Komfort ist der Schlüssel. Dabei müssen alle Dimensionen des Wohlfühlens erfüllt sein. Inklusive des physischen Komforts am Arbeitsplatz, in Gemeinschaftsräumen und in Rückzugs- und Erholungsräumen.

3. Raum kann gutes Benehmen freisetzen und bewusst machen, wer und was vorhanden ist. Natürlich belichtete Orte für Kommunikation und Austausch mit Aussicht ins Grüne fördern diese Haltung.

4. Flexibilität und Variabilität sind absolute Notwendigkeiten, um auf wechselnde Bedingungen schnell und effizient reagieren zu können.

5. Raum in Verbindung mit Natur ist erstrebenswert. Also Grün nach innen holen und Ausblicke ermöglichen.

6. Ein Raum ist nur so gut wie die, die in ihm führen. Letztendlich bestimmt die Führung, wie viele Wohlfühlfaktoren umgesetzt werden und wie man sie nutzt – gegenseitiges Vertrauen ist dabei das Wichtigste.

### Soziale Nachhaltigkeit

In der heutigen Sharing Economy spielen Nachhaltigkeit und Teilen eine immer wichtigere Rolle. Und auch Biophilic Design, das Menschen mit der Natur verbindet, trägt zum Wohlfühlen bei. Pflanzen können Stress reduzieren, die Luftqualität verbessern und Produktivität fördern. Licht, besonders Sonnenlicht, verbessert die



Die Büros der RBSGROUP in München mit Rückzugsbereichen und Trennwänden als Nutzflächen.

Lebensqualität und sorgt für einen gesunden Schlaf. Es reduziert Stress und Angstzustände und erhöht die Produktivität. Der Blick nach draußen entspannt die Augen von der ständigen Fixierung auf den Bildschirm. Nachhaltigkeit geht einher mit dem Wunsch nach echten Materialien, die eine haptische Erfahrung erzeugen, sich gut anfühlen. Die Natur ist nicht rechtwinkelig, deshalb stehen Kurven und natürliche Formen ebenfalls für Wohlfühlen. Abgerundet wird die Gestaltung durch eine ausgewogene Farbwahl. Farbe modifiziert das Licht und

bestimmt die Atmosphäre. Sie unterscheidet die verschiedenen Elemente in der Architektur und ermöglicht Kontrast und Individualität.



Prof. Dr.-Ing. Christine Kohlert, Managing Director, RBSGROUP (part of Drees & Sommer). [www.rbsgroup.eu](http://www.rbsgroup.eu)

## VIELFALT UND STIL FÜR NEUES ARBEITEN. *NET.WORK.PLACE Organic*





Offene Büros versprechen mehr Transparenz sowie eine modernere und attraktivere Arbeitsumgebung.

# »Open Space muss man lernen«

## Verheißung und Realität offener Bürogestaltung

Foto: Vltra

Planen Unternehmen neue Büros, entscheiden sie sich oft für offene Bürolandschaften, Open Space genannt. Warum eigentlich? Wir sprachen mit Nick Kratzer vom ISF München über deren Nutzen und Nachteile.

**Modern Office: Herr Kratzer, warum wählen Unternehmen Open Spaces als Büroform?**

**Nick Kratzer:** Einerseits spielt sicher eine Rolle, dass der Open Space gerade als die moderne Büroform gilt. Aber es gibt natürlich auch funktionale Gründe. Der Open Space gilt als adäquate Antwort auf die Anforderungen, aber auch Möglichkeiten (Stichwort: Digitalisierung) der gegenwärtigen Arbeitswelt. Es sind meist mehrere Ziele, die gleichzeitig erreicht werden sollen: Am weitesten verbreitet sind ökonomische Motive, also Kostenvorteile durch eine effizientere Nutzung der Flächen. Dann kommen etwa gleichauf die Verbesserung der Kommunikation, die Schaffung einer attraktiveren Arbeitsumgebung, die bei Mitarbeiterbindung und -rekrutierung helfen soll, sowie eine Erhöhung der Flexibilität. Ein fünftes Motiv könnte man Demokratisierung nennen: Der Open Space gilt dann als räumliche Umsetzung flacher Hierarchien und Selbstorganisation und zielt auch auf veränderte Führungsstrukturen und -kulturen.

Der Open Space wirkt hier wie eine Verheißung: Man hat viele Ziele, und es gibt eine Lösung: den Open Space. In der Praxis sieht es aber eher so aus, dass sich diese Ziele durchaus widersprechen können. Wenn zum Beispiel aus Kostengründen an der Attraktivität gespart werden muss oder wenn die höhere Flächeneffizienz mit Produktivitätsverlusten durch Lärm oder Störungen einhergeht. Wie sich die Vor- und Nachteile eines Open Space letztlich darstellen und ob und wie die genannten Ziele dann auch wirklich erreicht werden, muss erst noch erforscht werden.

**Wie empfinden Mitarbeiter den Umzug in den Open Space?**

Dass die Arbeitsumgebung eine ganz wichtige Rolle für das Wohlbefinden, aber auch die Arbeitsweise spielt, merkt man ganz deutlich, wenn sich die Arbeitsumgebung verändert. Die Veränderung der Arbeitsumgebung ist immer eine Herausforderung und auch eine Belastung.

Es gibt Begeisterte, aber auch viel Skepsis bis hin zur Ablehnung. Dabei existieren durchaus positive Erwartungen und zwar insbesondere an eine Verbesserung der Kommunikation, mehr Transparenz sowie eine modernere und attraktivere Arbeitsumgebung. Befürchtet werden akustische Belastungen, Störungen und auch ein Verlust an Privatheit und Rückzugsmöglichkeiten.

Interessant ist, dass sich nach dem Umzug sowohl die positiven als auch die negativen Erwartungen relativieren. Erste Erkenntnis für uns: Wie jede Büroform hat halt auch der Open Space Vor- und Nachteile. Zweite Erkenntnis: Grund für die Relativierung ist nicht nur die sozusagen passive Gewöhnung, sondern auch die aktive Aneignung: Man muss sich mit dem Open Space arrangieren, braucht Regeln, lernt, den Raum zu nutzen, aber auch sich abzuschotten usw. Es ist keine Büroform, die man einfach so kann, Open Space muss man lernen (oder sich zumindest daran gewöhnen).

**Wie wirken sich Open-Space-Büros auf das Wohlbefinden und die Gesundheit aus?**

Das lässt sich noch nicht abschließend sagen, weil es an Untersuchungen mangelt, die das komplexe Zusammenwirken von Organisation,

Kultur, Arbeitsweisen, persönlichen Bedürfnissen und Raummerkmalen in den Blick nehmen. Die meisten Untersuchungen konzentrieren sich auf nur eine oder wenige Dimensionen. Da sind wir mit unserem Forschungsprojekt PRÄGEWELT dran.

Was sich jetzt schon sagen lässt: Erstens deutet sich an, dass sich die aus Studien zu Großraumbüros bekannten Probleme offener Räume auch im Open Space zeigen, also Probleme mit Licht, Luft und Lärm. Zweitens war sehr interessant, dass die möglichen psychischen Anforderungen und Belastungen bei der Entscheidung nur wenig berücksichtigt wurden und die Entscheider nur recht vage Vorstellungen davon haben, wie der Open Space wirkt. Es wird schlicht vermutet, dass eine angenehme Arbeitsumgebung irgendwie gut für das Wohlbefinden und ein gutes Wohlbefinden irgendwie gut für die Gesundheit ist. Das ist wohl auch nicht falsch, aber angesichts der großen Bedeutung der Arbeitsumgebung für Wohlbefinden und Gesundheit und der hohen Kosten, die mit neuen Büros verbunden sind, fanden wir es ein wenig schwach.

#### Was können Unternehmen tun, damit der Umzug in den Open Space gelingt?

Wir haben vier Erfolgsfaktoren herausgearbeitet. Den ersten Erfolgsfaktor haben wir Haltung

genannt. Die Akzeptanz ist dann am größten, wenn Unternehmen bereit und in der Lage sind, den Veränderungsprozess konsequent zu verfolgen und glaubwürdig zu vertreten. Die Glaubwürdigkeit ist am höchsten, wenn wirklich alle mitmachen (müssen), also auch Management und Führungskräfte. Und wenn nicht dauernd über qualitative Ziele geredet wird, es am Ende aber doch nur um die Kosten geht. Zweitens: Beteiligung. Betriebs- oder Personalräte sind ebenso einzubeziehen wie die Mitarbeiter und die Führungskräfte. Beteiligung erhöht die Akzeptanz, stellt sicher, dass alle Interessen zumindest gehört werden, und ist Teil des Aneignungsprozesses. Der dritte Erfolgsfaktor ist Kompetenz. Man muss das Wissen aller relevanten Akteure einbeziehen, braucht eine Analyse des tatsächlichen Bedarfs, und auch externe Beratung hat sich als positiv erwiesen. Viertens: Steuerung. Erfolgreich sind Einführungsprozesse dann, wenn sie als Change-Prozess verstanden und entsprechend begleitet werden, und wenn es ein kompetentes, interdisziplinäres Steuerungsgremium gibt, an dem alle Stakeholder beteiligt sind.

#### Werden Open-Space-Büros in zehn, 15 Jahren immer noch als Wundermittel gelten?

Also, als Wundermittel sicher nicht, sondern entweder als etablierte Büroform oder als Irr-

weg der Vergangenheit. Sicher scheint, dass in Zukunft der Arbeitsplatz ein individuelles, flexibles Arrangement verschiedener Arbeitsorte sein wird: Betrieb, Home-Office, andere Orte. Das betriebliche Büro wird dabei, da waren sich auch fast alle Experten einig, weiterhin eine wichtige Rolle spielen und in einer zunehmend virtuellen Arbeitswelt wohl sogar eine noch wichtigere Rolle. Und zwar, so nennen wir das, als Hub und Home: als Knotenpunkt von Informationen und Entscheidungen und als der Ort, an dem sich ein Unternehmen materialisiert, eine Farbe, einen Geruch, eine Identität erhält. Und es spricht viel dafür, dass das dann ein Open Space ist, vermutlich aber einer mit vielen Rückzugsmöglichkeiten.

#### Vielen Dank für das Gespräch.

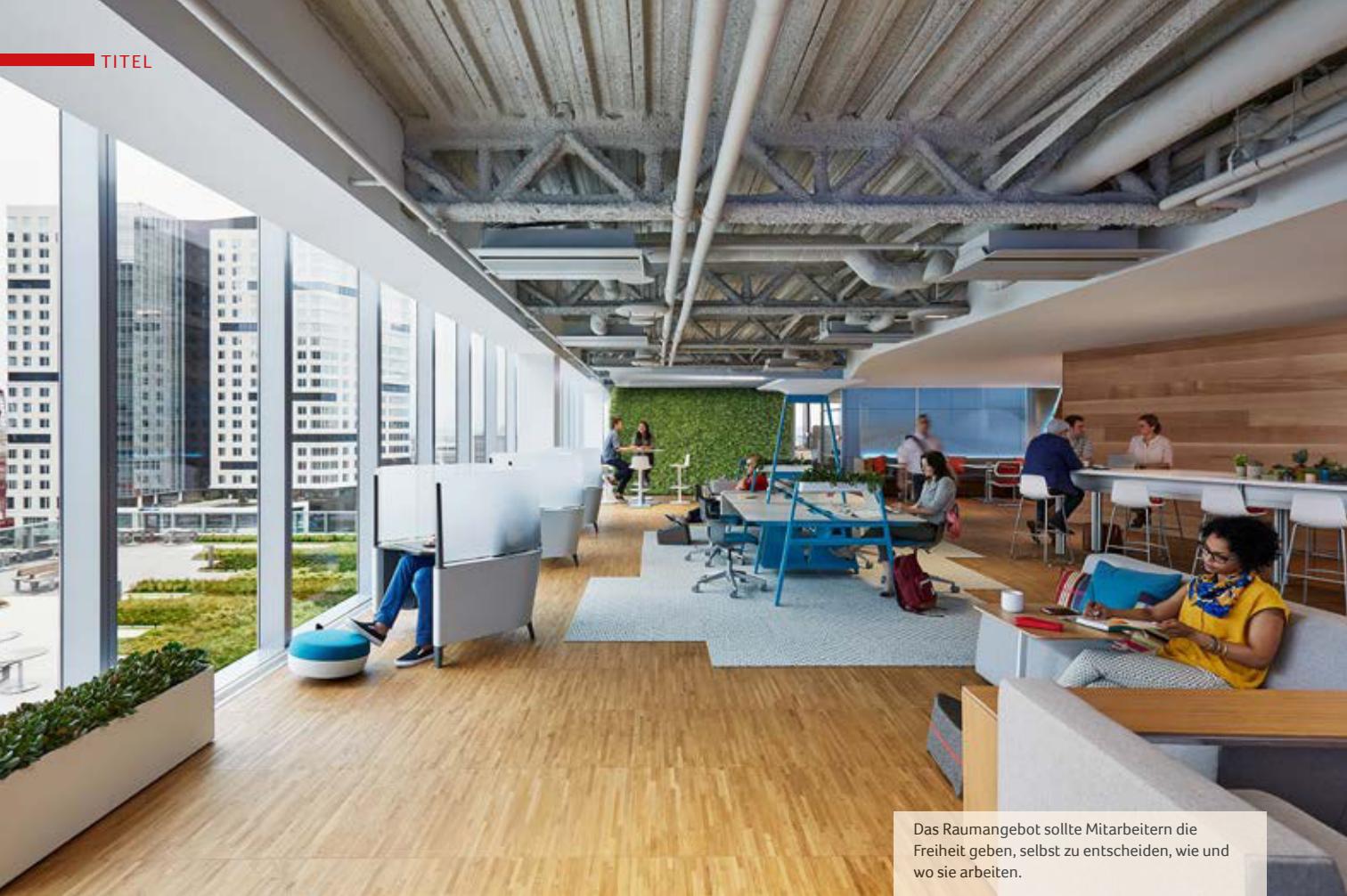
Die Fragen stellte Sebastian Klöß.



Dr. Nick Kratzer ist Wissenschaftler am Institut für Sozialwissenschaftliche Forschung München e. V. (ISF München) und Koordinator des Projekts PRÄGEWELT – Präventionsorientierte Gestaltung neuer Arbeitswelten.  
[www.praegewelt.de](http://www.praegewelt.de)



Ein Motiv, aus dem Firmen Open Spaces einrichten: bessere Kommunikation.



Das Raumangebot sollte Mitarbeitern die Freiheit geben, selbst zu entscheiden, wie und wo sie arbeiten.

# Dimensionen des Wohlbefindens

## Entscheidungsfreiheit und Ergonomie als Schlüsselfaktoren

**Wohlbefinden am Arbeitsplatz ist entscheidend für die Zufriedenheit und das Engagement der Mitarbeiter. Auf Basis von Studien hat Steelcase, Experte für Arbeitsraumgestaltung, drei Dimensionen des Wohlbefindens definiert, die bei der Bürogestaltung berücksichtigt werden sollten.**

Heutige Wissens- und Lernarbeiter werden im Büro mit völlig anderen Herausforderungen konfrontiert als dies noch vor nicht allzu langer Zeit der Fall war. Ihr Tagesablauf ist von vielfältigen Tätigkeiten geprägt. Die Aufgaben sind komplex, kommunikationsorientiert und erfordern unterschiedliche Arbeitsweisen, die sich über den Tag hinweg abwechseln. Mit immer anspruchsvolleren Aufgaben steigt parallel häufig der Druck, der auf dem einzelnen Mitarbeiter lastet. Umso wichtiger ist der Faktor Wohlbefinden.

### Büros mit Atmosphäre

Für das kognitive, das emotionale und das körperliche Wohlbefinden spielt die Gestaltung der Räumlichkeiten eine entscheidende Rolle.

Arbeitgeber müssen vor allem eine Büroumgebung mit angenehmer Atmosphäre schaffen, die den Mitarbeitern ein für ihre jeweilige Aufgabe optimal geeignetes Umfeld bietet. Dazu sollten verschiedene Bereiche zur Verfügung stehen, zum Beispiel für fokussierte Einzelarbeit, kommunikative Teammeetings oder soziales Netzwerken.

### Freiheit schafft Zufriedenheit

Je stärker Mitarbeiter frei darüber entscheiden können, wo und wie sie arbeiten, desto engagierter und zufriedener sind sie am Arbeitsplatz. Dies ist eine der wichtigsten Erkenntnisse aus dem Global Report von Steelcase und dem Marktforschungsinstitut Ipsos mit dem Titel

»Mitarbeiterengagement und Arbeitsplätze in aller Welt«, für den 12.480 Büromitarbeiter aus 17 Ländern weltweit zu ihrer Arbeitsumgebung befragt wurden. Demnach verfügen die engagiertesten Mitarbeiter über eine höhere Flexibilität bei der Entscheidung, wo und wie sie im Büro arbeiten. Sie haben zudem eine hohe Bewegungsfreiheit und können leicht ihre Körperhaltung verändern. Sowohl seitens des Unternehmens als auch durch das Raumangebot wird diese Freiheit am Arbeitsplatz gefördert, sodass es ihnen leichtfällt, sich zu konzentrieren oder ohne störende Unterbrechungen in Teams zusammenzuarbeiten.

### Ergonomische Arbeitsplätze

Um das körperliche Wohlbefinden sicherzustellen, sollte neben den entsprechend gestalteten Räumlichkeiten ein besonderer Fokus auf dem ergonomischen Design der Möbel liegen. Der Fehlzeiten-Report 2016 des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO), der Universität Biele-

feld und der Beuth Hochschule für Technik zeigt auf, dass Rücken- und Gelenkschmerzen zu den häufigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeit gehören. Mit Möbeln, die sich den Bedürfnissen des menschlichen Körpers optimal anpassen, lässt sich haltungsbedingten Schmerzen des Bewegungsapparats vorbeugen.

### Eine gesunde Sitzhaltung

Sitzen bietet gute, häufig sogar die besten Voraussetzungen für das Erledigen von Arbeitsaufgaben. Der menschliche Körper kann immens viele verschiedene Sitzhaltungen einnehmen, wobei die Vorlieben individuell stark voneinander abweichen. Viele Bürostühle genügen aber weder den heutigen Technikanforderungen noch den Erfordernissen der zunehmenden Teamarbeit oder den vielfältigen Körperhaltungen, die im Laufe des Tages immer wieder im Wechsel eingenommen werden. Sehr gute Noten bescheinigen Physiotherapeuten dagegen dem Arbeitsstuhl Gesture von Steelcase, der das Arbeiten mit neuen Geräten wie Smartphone oder Tablet gezielt unterstützt und sich an die natürlichen Bewegungen des Körpers anpasst. Inzwischen verfügt Gesture auch über eine Kopfstütze, die dem Kopf sowohl für die Arbeit am Bildschirm als auch für andere Tätigkeiten am Schreibtisch den nötigen Halt gibt. Die Kopfstütze wurde basierend auf Forschungsarbeiten und Designstudien entwickelt, die bis ins Jahr 2002 zurückreichen.



Eine Büroumgebung mit angenehmer Atmosphäre steigert Wohlbefinden und Zufriedenheit.

### Öfter mal bewegen

Um das körperliche Wohlbefinden am Arbeitsplatz ganzheitlich zu fördern, ist jedoch nicht nur eine gesunde Sitzhaltung entscheidend, sondern Bewegung als Ganzes. Denn erst der Wechsel zwischen verschiedenen Haltungen und Arbeitsplätzen, gelegentlichem Stehen und ausreichend Bewegung macht einen ganzheitlichen ergonomischen Arbeitsplatz aus. Egal ob

## Tipps für gesundes Sitzen:

- ◆ Der Winkel zwischen Oberschenkel und Wirbelsäule sollte 100 Grad oder mehr betragen.
- ◆ Der Kopf sollte mittig über dem Hals sitzen und nicht nach vorne überhängen.
- ◆ Die Wirbelsäule sollte der natürlichen S-Form folgen.
- ◆ Tisch und Stuhlhöhe sollten so eingestellt werden, dass Ober- und Unterarme und Ober- und Unterschenkel mindestens einen rechten Winkel bilden können.

sitzen, stehen oder sogar Füße hochlegen: Die Mischung und die Abwechslung sind entscheidend. Um diese zu gewährleisten, gestaltet Steelcase Arbeitsräume als Ökosystem vernetzter und interdependenter Bereiche, die je nach anstehender Tätigkeit den Menschen genau das bieten, was sie wirklich benötigen.

**Mehr unter:** [www.steelcase.com](http://www.steelcase.com)



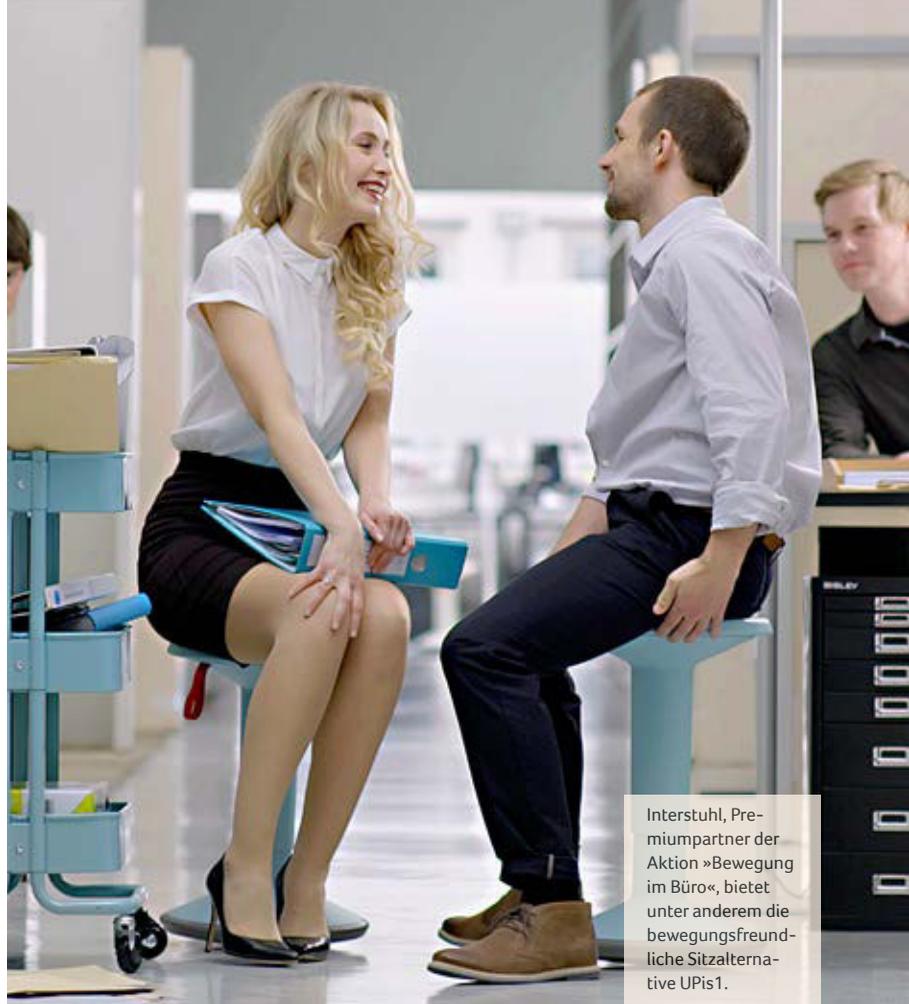
Die Kopfstütze des Stuhls Gesture unterstützt die Sitzenden bei der Arbeit mit Smartphone, Tablet und Co.



Mehr Bewegung bei der Büroarbeit: Die Ology Bench von Steelcase ist höhenverstellbar.



Der schwäbische Ergonomiepionier Kesseböhmer, Premiumpartner der Aktion »Aufstand im Büro«, ist auf Antriebe und Gestelle für Sitz-Steh-Tische spezialisiert.



Interstuhl, Premiumpartner der Aktion »Bewegung im Büro«, bietet unter anderem die bewegungsfreundliche Sitzalternative UPis1.

# Aufstand und Bewegung

## Zwei Aktionen für mehr Gesundheit im Büro

**Die Aktionen »Aufstand im Büro« und »Bewegung im Büro« werben sehr wirksam für ihre Themen. Beide Öffentlichkeitskampagnen haben bereits viel erreicht, sind aber noch nicht am Ziel. Von Robert Nehring, Sprecher der Aktionen.**

Die Aktionen »Aufstand im Büro« und »Bewegung im Büro« setzen sich seit 2012 und 2013 für eine stärkere Nutzung von Sitz-Steh-Lösungen bzw. für mehr Bewegung im Büro ein. Sie informieren eine breite Öffentlichkeit vor allem online und über Printmedien. Insgesamt hat jede Aktion allein 2016 eine Printreichweite von ca. 1,8 Millionen Lesern erreicht. Seit Gründung sind es bereits acht bzw. sieben Millionen.

### Erfolgreiche Arbeit

Dank der gemeinsamen Bemühungen der engagierten Partner konnte ein weitverbreitetes Bewusstsein für die Notwendigkeit von mehr Sitz-Steh-Arbeit und bewegtem Sitzen geschaffen werden.

Der deutsche Büroeinrichtungsverband IBA hat im letzten Jahr festgestellt, dass bereits jeder zweite in Deutschland verkaufte (neue) Schreibtisch eine Sitz-Steh-Lösung ist. Als die Aktion 2012 startete, lag der Verbreitungsgrad bei nur circa zehn Prozent. Auf Nachfrage bei Herstellern von Sitz-Steh-Tischen für den deutschen Markt erfährt man heute, dass manche mit der Produktion kaum noch nachkommen. Und die große Büromöbelmesse Orgatec zeigte 2016 bereits zahlreiche Konferenztische, die nun auch serienmäßig als Sitz-Steh-Lösung angeboten werden.

Auf der Orgatec war ebenfalls eine deutlich zunehmende Akzeptanz von bewegungsför-

dernden Sitzlösungen zu spüren. Sogenannte 3-D-Mechaniken ermöglichen Bewegungen in alle Richtungen. Sitzflächen und Rückenlehnen werden immer beweglicher. Und flexible Stehhilfen avancieren zum Zweitstuhl im Büro.

### Die Arbeit geht weiter

Die Arbeit der Aktionen ist aber noch nicht getan. Studien zeigen regelmäßig, dass sich Office-Worker noch immer zu wenig bewegen. Und von einer Verbreitung von Sitz-Steh-Tischen wie in skandinavischen Ländern müssen wir noch träumen. In Dänemark liegt sie seit Jahren bei etwa 98 Prozent.

Beide Aktionen werden sich deshalb auch künftig mit Nachdruck für die Vermittlung ihrer Anliegen einsetzen. Mitstreiter sind stets herzlich willkommen.

**Mehr unter:** [www.büro-aufstand.de](http://www.büro-aufstand.de), [www.büro-bewegung.de](http://www.büro-bewegung.de)

# In Bewegung bleiben

## Fitnessübungen für den Büroalltag



Wie kommt ausreichend Bewegung ins Büro? Mit diesen einfachen Übungstipps des Online-Fitnessstudios Gymondo machen Sie einen großen Schritt nach vorne.

◀ **Katze & Kuh:** Aufrecht auf einen Stuhl setzen, Blick nach vorne richten und die Hände auf die Oberschenkel legen. Mit dem Einatmen das Kinn nach oben heben, den Brustkorb nach vorne drücken und ein kleines Hohlkreuz machen. Die Schulterblätter sollten dabei so nah zueinandergebracht werden wie möglich. Mit dem Ausatmen die Arme leicht nach außen drehen und den Blick zwischen die Füße senken. Den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen und dabei den oberen Rücken rund machen. Der untere Teil des Rückens bleibt weitestgehend gestreckt. Mehrmals wiederholen.



◀ **Lunges am Stuhl:** Im Ausfallschritt neben einen Stuhl stellen. Beide Fußspitzen zeigen nach vorne, die hintere Ferse ist leicht vom Boden gelöst, der Blick ist nach vorne gerichtet. Den Schritt größtmöglich wählen, um die Knie nicht unnötig zu belasten. Während des Einatmens den Körper nach unten senken und dabei das hintere und vordere Bein beugen, bis der Winkel in beiden Knien circa 90° beträgt. Es findet keine Bewegung nach vorne oder hinten statt. Während des Ausatmens mit den Muskeln von Gesäß und Oberschenkeln wieder in die Ausgangsposition zurückdrücken. 15 bis 20 Wiederholungen pro Seite.



▲ **Single Leg Extension:** Auf den Rand eines Stuhls setzen und mit geradem Rücken die Lehne berühren. Die Hände dienen als Stützhilfe und werden unter dem Sitz positioniert. Die Bauchmuskeln anspannen, beide Beine leicht gebeugt vom Boden abheben und die zunehmende Spannung

spüren. Wenn diese Position schon ausreichend anstrengend ist, darin verharren. Ansonsten abwechselnd ein Bein nach vorne ausstrecken und wieder zurückziehen zur Brust. Darauf achten, dass der Rücken während der gesamten Übung gerade bleibt. Die Bewegung langsam und kontrolliert ausführen. 15 bis 20 Wiederholungen pro Seite.

# Vitalisierendes Arbeitslicht

Viele Fenster und an der Decke biologisch wirksames Licht: Großraumbüro im Hauptgebäude des Weltmarktführers.



Das Lichtsystem der NOVA Quadro-Sets von ESYLUX umfangreich skaliert: neu geschaffene Bürofläche von VAHLE.

## Büros von VAHLE werden biologisch wirksam beleuchtet

Bei der Modernisierung seiner Büroflächen setzte der Technologiestrateg VAHLE auf ein Lichtsystem mit integrierter Intelligenz. Das Ergebnis: höhere Beleuchtungsqualität, geringerer Energieverbrauch – und zufriedene Mitarbeiter.

Das Kamener Autobahnkreuz kennen viele. Weit aus weniger Menschen dürften dagegen ahnen, dass der Hauptsitz eines Weltmarktführers nur einen Luftsprung davon entfernt liegt. Mit bedarfsgerechter Energie- und Datenübertragung und über 100 Jahren Erfahrung hat der Technologiespezialist VAHLE sich international einen Namen gemacht und zahlreiche Großprojekte erfolgreich umgesetzt. Das besonders große Riesenrad des Singapore Flyer etwa dreht sich mithilfe der Stromschienen des Herstellers, große Containerhäfen von Hongkong bis Panama arbeiten dank Modulen und Komplettsystemen von VAHLE deutlich umweltfreundlicher als zuvor.

### Ergonomische Arbeitsplätze

Um auch in den eigenen vier Wänden auf dem aktuellen Stand der Technik zu bleiben, wurden Ende 2016 mehrere Büroräume in Kamen neu errichtet, andere modernisiert. Dabei hatte VAHLE nicht zuletzt das Wohlbefinden seiner Mitarbeiter im Auge. »Eine angenehme Arbeitsumgebung und eine Verbesserung der

Ergonomie am Arbeitsplatz sind für uns von herausragender Bedeutung«, erklärt Bernd Hauptreif, Betriebsleiter des Unternehmens. Besondere Aufmerksamkeit schenkte VAHLE der Beleuchtung. Wie auch bei den eigenen Produkten wollten die Verantwortlichen auf eine energieeffiziente Lösung setzen und stießen bei ihrer Suche auf die Lichtsysteme des Automatisierungsspezialisten ESYLUX.

### Sensorgesteuertes Lichtsystem

In den neu gestalteten Räumen wurden die NOVA Quadro-Sets von ESYLUX installiert: ein umfangreich erweiterbares LED-Lichtsystem, bestehend aus Master- und Slaveleuchten mit integrierter Präsenz- und Lichtsensorik sowie intelligenter Steuereinheit. Das Lichtsystem passt gleich in mehreren Punkten in VAHLEs Konzept. Die Mitarbeiter profitieren davon, dass es ein biologisch wirksames, tageslichtähnliches Licht erzeugt, das über dynamische Helligkeits- und Lichtfarbverläufe Vitalität, Wohlbefinden und Konzentrationsvermögen

verbessert sowie die Fehlerquote verringert. »Man ist länger wach und nicht mehr so müde«, bestätigt Mario Jahn, Sachbearbeiter in der Auftragsabwicklung, die positive Wirkung. Zudem stabilisiert das biologisch wirksame Licht den Tag-Nacht-Rhythmus der Menschen für einen erholsameren Nachtschlaf.

### Hohe Energieeffizienz

Das intelligente Lichtmanagement SymbiLogic von ESYLUX sorgt darüber hinaus mit der integrierten Sensorik für maximale Energieeffizienz. Zum einen schaltet das System die Beleuchtung automatisch in Abhängigkeit von menschlicher Präsenz sowie von bereits vorhandenem Tageslicht. Zum anderen realisiert es bei den biodynamischen Helligkeitsverläufen eine sogenannte adaptive Konstantlichtregelung – die bestmögliche Form der Tageslichtnutzung.

Das Feedback der Mitarbeiter ist durchweg positiv. Und mit der Modernisierung der Büroflächen in Kamen, kündigt Betriebsleiter Hauptreif an, wolle man schon bald fortfahren. Weitere 650 m<sup>2</sup> seien fest eingeplant – ebenso wie die erneute Installation des bereits bewährten Lichtsystems.

Mehr unter: [www.esylux.de](http://www.esylux.de)

# Wohlfühlwände

## Raumteiler mit Pflanzen und Wasser

Akustisch wirksame, klimatisierende Bürowände sowie Raumteiler aus Grünpflanzen und Wasserwänden gehören zur neuen Produktserie Climate Office von C+P Möbelsysteme. Ihren Anfang nahm sie am C+P-Stammsitz im hessischen Breidenbach. Ein Teil der Büroräume wurde auf Basis einer Kooperation mit dem Fraunhofer-Institut für Bauphysik IBP komplett umgebaut. Zahlreiche Pflanzen- und Wasserelemente der neuen Produktserie sorgen jetzt für ein gesundes Raumklima und einen angenehmen Geräuschpegel.

Die Pflanzen- und Wassermodule leisten mehr, als lediglich das Auge zu erfreuen: In Anlehnung an das Prinzip des Biophilic Design bringen sie ein Stück Natur in die Arbeitsumgebung, um ein gesundes Raumklima zu schaffen und das menschliche Wohlbefinden zu steigern. Mit entsprechender Füllung bestückt, halten sie die Geräusche der Kollegen ab und verbessern die eigene Privatsphäre am Arbeitsplatz. Das nahezu lautlos über Glasscheiben rieselnde Wasser reinigt und befeuchtet die Luft, neutralisiert Gerüche und verfügt – in der fest installierten Version – über ein wirtschaftliches Kühlsystem für die heißen Monate. Kühldecken sowie Klimaanlage können somit ersetzt oder ergänzt werden.

Mehr unter: [www.cp.de](http://www.cp.de)



Pflanzen- und Wasserwände sorgen für ein gutes Raumklima.

# Waldmann **W**

ENGINEER OF LIGHT.

## PULSE VTL BIODYNAMISCHES LICHT FÜR BESSERES ARBEITEN.



morgens



mittags



abends

Mit PULSE VTL (Visual Timing Light) leistet Waldmann einen wichtigen Beitrag zum Thema „Human Centric Lighting“: Das innovative Lichtmanagement-System sorgt für motivierendes, biodynamisches Licht im Büro. Mit PULSE VTL ausgestattete Leuchten bringen die Dynamik des natürlichen Tageslichts ins Gebäudeinnere und bewirken die nachhaltige Stärkung von Wohlbefinden und Produktivität. Erhältlich für zahlreiche Waldmann Steh-, Pendel- und Raumleuchten.

**Herbert Waldmann GmbH & Co. KG · Telefon 07720 601-100**  
[sales.germany@waldmann.com](mailto:sales.germany@waldmann.com) · [www.waldmann.com/pulse-vtl](http://www.waldmann.com/pulse-vtl)

# Lärm lass nach

## Die negativen Folgen einer schlechten Raumakustik

Durch den Trend hin zu offenen Bürolandschaften hat das Thema Akustik an Aktualität gewonnen. Ausgehend von einem fiktiven – aber durchaus realistischen – Bürotag zeigt Dr.-Ing. Benedikt Kohout die Folgen einer schlechten Raumakustik auf und gibt Anregungen, wie sie verbessert werden kann.

Die Gedanken eines lärmgeplagten Arbeitnehmers könnten so aussehen: Montagmorgen, 9 Uhr. Der Plan für heute: Ein Angebot für den wichtigen Kunden schreiben, dazu mit dem Zulieferer telefonieren und die entsprechenden Preise abstimmen. Dann nachmittags alles kurz mit dem Chef besprechen. Um 17 Uhr Feierabend und direkt auf den Tennisplatz. Los geht's.

»Guten Morgen, wie war dein Wochenende?« – Ah, der Kollege vom Schreibtisch nebenan.

»Riiing ... Riiing ... Riiing.« – Ein Telefon. Geht da mal jemand ran? »WAAS? HAHAHA.« – Der Müller schreit wie immer im Büro herum. »Biep, biep, biep.« – Der Drucker spinnt mal wieder. »Brrr ... zschhh ... brrr ... klirr.« – Der Kaffeeautomat ist in Gebrauch ... und das alle zehn Minuten.

Montag 17.30 Uhr. Verdammst, immer noch nicht fertig, und der Chef wartet schon. Das Tennismatch kann ich vergessen. Ständig dieser Lärm. Ich kann mich hier einfach nicht konzentrieren, mache blöde Fehler und schaffe meine Arbeit

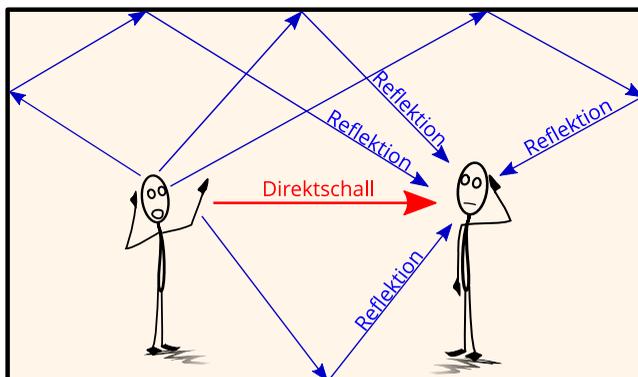
nicht. Vielleicht bin ich ja nicht mehr geeignet für den Job?

### Vernachlässigte Raumakustik

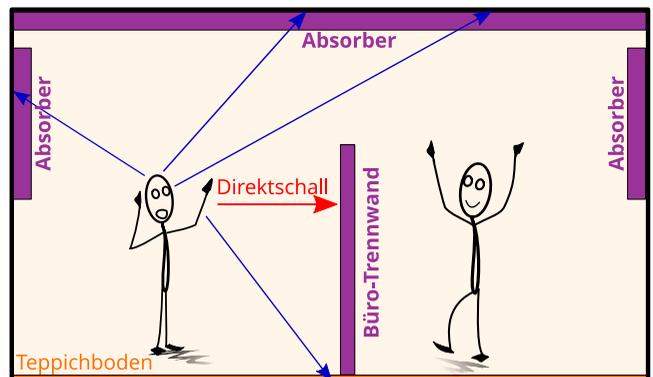
So sehen möglicherweise die Gedanken eines Arbeitnehmers aus, der – wie so viele – seinen Arbeitsplatz in einem modernen Büro hat. Dies ist nur ein Beispiel, wie die Raumakustik die Aufenthaltsqualität und das Wohlbefinden im heutigen Arbeitsumfeld bedingt. In der aktuellen Arbeitswelt sind offene Mehrpersonenbüros der Standard. Sie bieten viele Vorteile hinsichtlich der Raumflächennutzung und der Arbeitsorganisation. Der Einfluss der Raumakustik wird jedoch leider oft unzureichend bedacht und ist selten den Arbeitsanforderungen angepasst.

### Lärm belastet

Wissenschaftlich ist erwiesen: Durch hohe Lärmbelastung und fehlenden akustischen



So verteilt sich der Schall in einem akustisch nicht optimierten Raum.



Absorber, Trennwände und Teppichböden tragen zu einer besseren Raumakustik bei.

Komfort reduziert eine schlechte Raumakustik in Büros die Arbeitsleistung. Internationale Publikationen belegen, dass Lärm die Funktion des Gehirns stört und das Risiko für Bluthochdruck, Schlafstörung, Herzinfarkt, Schlaganfall sowie Tinnitus, Angststörung und Depression erhöht. Die Weltgesundheitsorganisation geht aktuell davon aus, dass mehr Lebensjahre durch Lärmbelastung verlorengehen als durch Umweltverschmutzungen mit Blei, Ozon oder Dioxin.

#### Krankheit und Fehler

Zusätzlich zeigen verschiedene Studien, dass durch eine Verbesserung der akustischen Situation die krankheitsbedingten Fehltagelänge um bis zu 34 Prozent reduziert werden können. Weiterhin steigert ein akustisch optimierter Arbeitsplatz die Leistung um bis zu 25 Prozent und führt zu einem deutlichen Rückgang der Fehlerquote um 52 Prozent im Vergleich zu einer lauten, akustisch schlechten Umgebung.

#### Akustik ist der Schlüssel

Somit wird deutlich: Die Lärmbelastung am Arbeitsplatz beeinträchtigt die Gesundheit der Beschäftigten. Leistungsverluste, Fehler und Arbeitsausfälle aufgrund schlechter akustischer Bedingungen führen zu vermeidbaren Kosten für das Unternehmen. Im Umkehrschluss ist also eine dem Arbeitsumfeld angepasste Raumakustik der Schlüssel für mehr Aufenthalts- und

Schallpegel	Beispiel	Wirkung auf den Mensch
30 dB(A)	Flüstern, Ticken einer Uhr	
40 dB(A)	Ruhige Bücherei	Psychische Reaktion
50 dB(A)	Übliche Geräusche in einer Wohnung	
60 dB(A)	Sprache 1 m entfernt	
70 dB(A)	Belebtes Büro	Physiologische Reaktion
80 dB(A)	Straßenlärm in 5 m Abstand	
90 dB(A)	Laute Fabrikhalle	
100 dB(A)	Presslufthammer, Disco	Unwohlsein, Schmerz, Gehörschaden
110 dB(A)	Kettensäge in 1 m Abstand	
120 dB(A)	Donner	
130 dB(A)	Flugzeugtriebwerk in 100 m Abstand	
+ 10 dB(A)	entspricht ca. einer Verdopplung des gehörten Schallpegels	

Übersicht über typische Lautstärken und ihre Wirkung auf den Menschen.

Lebensqualität und von großem Vorteil für Beschäftigte und Arbeitgeber.

pegel, Nachhallzeit und Sprachverständlichkeit im Büro gezielt zu optimieren.

#### Was kann getan werden?

Die Gestaltung der Raumakustik ist gerade im Bürobereich eine komplexe Herausforderung. Als erste Hilfe können akustische Absorber und Trennwände für eine Verringerung des Lärmpegels sorgen. Für eine effektivere und genauere Verbesserung bieten spezielle Ingenieurbüros für Raumakustik normgerechte akustische Messungen sowie Planung und Beratung, um Lärm-



Dr.-Ing.  
Benedikt Kohout,  
Inhaber,  
Auri Akustik –  
Ingenieurbüro für  
Raumakustik.  
[www.auriakustik.de](http://www.auriakustik.de)

MENSCH & BÜRO  
die akademie

DIMBA Deutsches Institut  
für moderne Büroarbeit

Praxiskongress mit Begleitausstellung

## IN BEWEGUNG

Das Forum für Gesundheit und Ergonomie im Büro

#### Themen:

- Bewegungsförderung
- ergonomische Einstellungen und Hilfsmittel
- Psychische und physische Belastungen
- Normen/Verordnungen
- Büro 4.0 und Home-Office

**Termin:** 27. November 2017 (10:00 – ca. 17:00 Uhr)

**Ort:** ITZ Fulda

**Infos & Anmeldung:** [www.forum-inbewegung.de](http://www.forum-inbewegung.de)



Illustration:  
Trueffelpix, Fotolia

2 VDSI-PUNKTE  
Arbeitsschutz

QUALITY  
OFFICE  
Consultant

**R16 von Rovo:** Hüftbewegungen in alle Richtungen? Kein Problem mit der Ergo Balance genannten Technik dieses Bürostuhls. Sie animiert zu einer natürlichen, gesünderen Haltung und hält den Körper auch im Sitzen aktiv. Weitere Ausstattungsmerkmale sind eine höhenverstellbare Rückenlehne und eine tiefenverstellbare Lordosenstütze.

**IN von Wilkhahn:** Die Trimension genannte 3-D-Synchronkinematik dieses Stuhls sorgt dafür, dass schon kleinste Gewichtsverlagerungen des Sitzenden in körperkongruente, dreidimensionale Bewegungen umgesetzt werden. Das dynamische Zusammenspiel von Sitzfläche und Rückenlehne ist beeindruckend. Der sportliche Look des Modells ist markant.

## Mit Hüftschwung

Möbel für bewegtes Sitzen

**muvman von aeris:** Dieser Steh-Sitz ist je nach Version stufenlos zwischen 51 und 84 cm bzw. 60 und 93 cm verstellbar. Damit können alle Zwischenhöhen von Schreibtisch- bis Stehtischniveau »besessen« werden, die sonst häufig ungenutzt bleiben. So ist der muvman eine ideale Ergänzung für Sitz-Steh-Schreibtische.

**W3 von Wagner:** Sowohl am Sitz-, als auch am Steharbeitsplatz sorgt der 3-D-Hocker für Bewegung. Seine Sohle aus thermoplastischen Kunststoffen ist in einzelne Segmente unterteilt. Wie ein Sportschuh passt sie sich dem Untergrund und der Neigung an. Das Bewegungsverhalten des Hockers ist dadurch sehr dynamisch und dennoch sicher.



# Ein Hoch auf den Hochtisch

## Für gesunde Haltungswechsel und frische Ideen

In den Büros findet ein Aufbruch in neue Höhen statt. Bereiche, die für Ideenaustausch, kurze Meetings oder temporäres Arbeiten gedacht sind, werden mit Hochtischen ausgestattet. Das kann gesunden Schwung in die Arbeit bringen. Vier aktuelle Gestaltungsbeispiele.



Foto: Adam Woodward



Die Fluglinie Cathay Pacific hat Hochtische ins Zentrum ihrer Londoner Bürofläche gestellt. Sie sind für Treffen und temporäres Arbeiten gedacht. Über ihnen hängen Leuchten, die an chinesischen Vorbildern orientiert sind. Entworfen wurde die Bürolandschaft vom Designbüro algin.

Der Auftrag des IT-Unternehmens Schouw Informatisering an das Designbüro i29 interior architects lautete, eine große Anzahl unterschiedlicher Besprechungsbereiche zu schaffen. So entstand unter anderem diese Kombination aus Hochtisch und Hockern.



Besprechungen sollen in der neuen Essener Zentrale von DB Schenker so kurz wie möglich bzw. nötig sein. Statt klassischer Meetingmöbel findet sich in diesem Thinktank deshalb ein Stehtisch mit Hockern. Der Büroentwurf stammt vom Planungs- und Architekturunternehmen aib.



Foto: Friedhelm Kirscher, Duisburg

Die »Smart Connect Zone« im Münchener Büro der Unternehmensberatung zeb ist für eine Vielzahl von Aktivitäten geeignet: für kommunikativen Austausch, Teamarbeit und Pflege sozialer Kontakte bei Kaffee und in entspannter Atmosphäre. Das Objekt wurde von Evolution Design gestaltet.



Foto: Peter Würmlli

# Fit for Work

Damit kommt Schwung in den Büroalltag



**Steppie Soft Top von Steppie:** Diese Balancierplatte entlastet den Körper bei der Büroarbeit. Sie bringt Bewegung an den Schreibtisch, stärkt den Rücken, fördert den Blutkreislauf und steigert den Kalorienverbrauch. Die neue Soft-Top-Auflage, die sich per Clip befestigen lässt, wurde nach reflexzonentherapeutischen Prinzipien gestaltet. Ihre Noppen geben den Füßen ein positives Feedback. So wird das Stehen auf Steppie dynamisch und lebendig.

**Sit-Fit Crosstrainer von Skandika:** Der kleine Stepper passt unter jeden Schreibtisch und lässt sich auch sitzend bei der Arbeit am Bildschirm nutzen. Über einen magnetischen Mechanismus können acht Tretwiderstände eingestellt werden. Ein Multifunktionscomputer zeigt Trainingszeit, Wiederholungen und Kalorienverbrauch an. 14 kg Eigengewicht sorgen für Stabilität.

**Lotus von Fellowes:** Langes Sitzen am PC macht auf Dauer krank. Daher sollten Unternehmen mehr Wert auf einen aktiven Arbeitsplatz legen. Schon kleine Änderungen können große Wirkung zeigen. Sitz-Steh-Workstations wie diese verwandeln den Schreibtisch schnell in einen höhenverstellbaren Arbeitsplatz. Lotus besteht aus zwei stabilen Plattformen und lässt sich bequem verstellen. 45 Tage kostenlos zu testen unter [www.ergo.fellowes.com](http://www.ergo.fellowes.com).



# Sitz-Steh-Tische im Büro

## Aufstand für einen gesunden Rücken

Wir sitzen zu viel – zu Hause, im Auto, im Büro ... Und das macht nicht nur die Knochen und Muskeln müde, sondern auch das Gehirn, was sich gerade bei der Arbeit nicht unbedingt positiv auswirkt. Für Unternehmen machen sich Sitz-Steh-Schreibtische deshalb gleich doppelt bezahlt.

Neben einer dynamischen Sitzmöblierung ermöglichen höhenverstellbare Schreib- und Konferenztische den gesunden Bewegungsausgleich im Büro. Ergonomisch gestaltete Arbeitsplätze fördern beim Nutzer nachweislich Gesundheit, Zufriedenheit, Motivation und die Leistung. Zudem reduziert der Einsatz ergonomischer Büromöbel Krankheitstage und damit oftmals hohe Personalkosten.



Der höhenverstellbare Besprechungstisch der Serie WINEA PRO sorgt für mehr Dynamik in Meetings.

Mit den Tischserien WINEA ECO und WINEA PRO bietet Hersteller WINI Büromöbel gleich mehrere Sitz-Steh-Modelle für einen dynamischen Büroalltag: vom Einsteiger- bis zum High-Class-Programm, wahlweise als Einzel- oder Duoarbeitsplatz sowie als Sitz-Steh-Konferenztisch – allesamt auf Knopfdruck schnell und leise motorisch verstellbar von 65 cm Sitztiefe auf

maximal 125 cm Stehhöhe und zurück. Für Stehmuffel gibt's die WINI-Tische mit praktischer »Desk Control«-Software, die regelmäßig an den Bewegungswechsel erinnert und persönliche Höheneinstellungen sowie Zielvorgaben (etwa den Kalorienverbrauch) speichert.

Mehr unter: [www.wini.de](http://www.wini.de)

# Wohlfühltemperatur – jederzeit

## Der erste Bürostuhl mit Klimafunktion

Zu warm, zu kalt – das Raumklima gehört zu den Top-Beschwerdeursachen im Büro. Mit seinen Funktionen »Heizen« und »Lüften« bietet der Klimastuhl des Sitzmöbelexperten Klöber eine innovative Lösung: Wie bei einem Autositz passt sich die Temperatur des Bürostuhls den persönlichen Bedürfnissen des Nutzers an – ganz einfach und per Knopfdruck.

Zwei Funktionen gibt es: Mit der Heizfunktion werden die Körperkontaktflächen im Sitz und Rückenbereich auf bis zu 37 Grad erwärmt. Das entspricht der normalen Körpertemperatur des Menschen. Die Lüftungsfunktion hat einen angenehm kühlenden Effekt – die überschüssige



Das Modell Moteo ist der Klimastuhl fürs Management.

Wärme wird vom Körper abgeführt. Jeder Besucher kann so seine ganz individuelle Wohlfühltemperatur einstellen. Das schafft einen völlig neuen Sitzkomfort am Arbeitsplatz, motiviert zu Höchstleistungen und beendet die Diskussionen um offene Fenster und aufgedrehte Heizungen.

Eine Idee, zwei Modelle: Den Klimastuhl gibt es in zwei Ausführungen: Der hochwertige, vielfach

preisgekrönte Bürodrehstuhl Moteo sorgt mit seiner exklusiven Ausstattung für ein neuartiges Langzeitwohlgefühl in Office, Managerbüro und Konferenzraum. Wenn es weniger exklusiv sein soll, bietet der Klimastuhl Mera dieselben Funktionen in ansprechendem Design und individuell konfigurierbarer Ausstattung.

Mehr unter: [www.kloeber-klimastuhl.com](http://www.kloeber-klimastuhl.com)



Die Tastatur muss frei auf dem Schreibtisch platzierbar sein und der Sehabstand zum Monitor passen.

# Gesunde Bildschirmarbeit

Etwa ein Drittel ihrer Lebenszeit verbringen Office-Worker im Büro. Große Teile davon tippend vor einem Bildschirm. Um gesundheitliche Belastungen zu vermeiden, sollten der richtige Monitor und die richtige Tastatur gewählt werden. Doch was ist richtig? Sebastian Klöß über Vorschriften und Erfahrungen.

## Der Bildschirm – Vorschriften

Der Bildschirm muss über eine reflexionsarme Oberfläche verfügen, betont die Arbeitsstättenverordnung im Abschnitt 6.3.1. Und weiter: Das auf ihm dargestellte Bild muss flimmerfrei sein und darf keine Verzerrungen aufweisen. Helligkeit und Kontrast müssen vom Nutzer einfach eingestellt werden können (Abschnitt 6.2.2). Die DGUV Information 215-410 überführt diese Vorschriften unter Punkt 7.2.1 erneut in konkrete Werte: Mindestens 100 cd/m<sup>2</sup> sollte die Helligkeit betragen, der Kontrast zwischen Zeichen und Zeichenuntergrund innerhalb eines Zeichens sowie zwischen Zeichen und Zeichenzwischenraum sollte mindestens bei 4:1 liegen. Der Nutzer muss den Bildschirm frei und leicht drehen sowie neigen können. Eine Mindestgröße des Monitors ergibt sich aus den Vorschriften und Normen nicht, lediglich eine Empfehlung in der DGUV Information 215-410. Unter Punkt 7.2.1

empfiehlt sie für Büroanwendungen mindestens einen 19 Zoll großen Röhrenmonitor oder einen 17 Zoll großen Flachbildschirm.

## Der Bildschirm – Erfahrungen

Auch wenn sie immer noch in der aktuellen DGUV Information 215-410 auftauchen: Röhrenmonitore sind eine Technik aus dem letzten Jahrtausend. Ein mindestens 24 Zoll großer Flachbildschirm sollte es schon sein, 27 Zoll sind noch besser. Und wer einmal den Luxus hatte, mit zwei oder mehr Bildschirmen zu arbeiten, möchte darauf nicht mehr verzichten. Bequem lassen sich dann einzelne Programmfenster anordnen, ohne dass sie zu klein werden. Damit der Abstand zwischen den Bildschirmen nicht stört, sollten Modelle mit sehr dünnem Rahmen gewählt werden. Davon gibt es gerade immer mehr. Bei der Auflösung sollte es mindestens HD (1.920 x

1.080 Pixel) sein. Denn wer möchte bei der Büroarbeit schon Pixeltreppen statt runder Bögen an den Buchstaben sehen?

Aufgestellt werden sollte ein 24 Zoll großer Monitor in einem Sehabstand von 1 m, empfiehlt die DGUV Information 215-410 unter Punkt 7.2.1. Geht es primär um klassische Schreib- und Leseaufgaben, reichen jedoch auch bei großen Monitoren Sehabstände von 50 bis 65 cm (DGUV Information 215-410, Punkt 7.2.1).

Dass die geforderte Flimmerfreiheit seit dem Ende des Röhrenmonitors automatisch gegeben ist, ist übrigens eine Mär. Auch Flachbildschirme können flimmern, da sich ihre Hintergrundbeleuchtung in einer festen Frequenz an- und ausschaltet. Meist zu schnell, um vom Auge wahrgenommen zu werden. Gerade beim Herunterdimmen kann das Flackern allerdings wahrnehmbar und für die Augen anstrengend werden. Das lässt sich verhindern, indem die An-aus-Frequenz erhöht wird, oder – noch besser – ein konstanter Lichtstrom erzeugt wird. Immer mehr Büromonitore leisten das, was Bezeichnungen wie »Flicker Free« oder »Flicker Safe« erkennen lassen.

# OFFICE ROXX

☆ DER AMTLICHE BÜRO-BLOG ☆

## Neugierig geworden?

Mehr zu ergonomischen Arbeitsplätzen, Normen und Richtlinien finden Sie im Büroblog [www.OFFICE-ROXX.DE](http://www.OFFICE-ROXX.DE).

## Regeln und Tipps für ergonomische Monitore und Tastaturen

Eine weitere Problematik bei Flachbildschirmen ist das blaue Licht, das ihre LED-Hintergrundbeleuchtung emittiert. Es gilt als für das Auge ähnlich schädlich wie UV-Strahlen und kann den Schlaf-Wach-Rhythmus des Menschen stören. Monitore mit Features wie »Blue-light Reducer«, »Low Blue Light« etc. tragen dem Rechnung, indem sie diesen Bereich des Lichtspektrums vermeiden. Wer keinen solchen Monitor hat, kann bei Windows 10 (seit dem Creators Update vom April 2017) selbst einen »Nachtmodus« genannten Blaulichtfilter zuschalten.

Ein Tipp noch für alle Brillenträger: Speziell für die Büroarbeit gibt es Bildschirmarbeitsplatzbrillen. Deren Gläser sind in drei Sehzonen aufgeteilt. Neben dem Fernbereich (ab 3 m) und dem Nahbereich (bis 0,5 m) decken sie in der Mitte den Zwischenbereich von 0,5 bis 1 m ab – also genau die Distanz, in der sich Tastatur und Bildschirm befinden.

### Die Tastatur – Vorschriften

Um die Anforderungen der Arbeitsstättenverordnung (Abschnitt 6.3.2) zu erfüllen, muss die Tastatur eine vom Bildschirm getrennte

Einheit und neigbar sein (damit scheidet die Laptoptastatur für die Büroarbeit aus). Ihre Oberfläche muss reflexionsarm sein, Form und Anschlag ihrer Tasten müssen den Arbeitsaufgaben entsprechen. Die Beschriftung der Tasten muss sich vom Untergrund deutlich abheben und gut lesbar sein. Daher sollten die Tasten hell, die Beschriftung dunkel sein. Die Schrifthöhe der Zeichen sollte laut Punkt 7.2.2 der DGUV Information 215-410 mindestens 2,9, besser 3,2 mm betragen. Im nicht höhenverstellten Zustand sollte sie eine Neigung zwischen 0° und 12° aufweisen. Ihre mittlere Tastenreihe sollte dann maximal 3 cm höher als die Schreibtischoberfläche sein. Mit ausgeklappten Tastaturfüßen darf der Neigungswinkel höchstens 15° betragen.

### Die Tastatur – Erfahrungen

Welche Tastatur einem persönlich liegt, ist absolute Gewöhnungssache. Das merkt jeder, wenn er mal mit einer anderen als der gewohnten schreibt und sich dann oft vertippt. Viele schrecken daher vor einer gebogenen, in zwei Hälften unterteilten besonders ergonomischen Tastatur zurück. Einen Versuch ist sie aber allemal wert – und hat man sich erst einmal auf

sie eingestellt, kann man sich oft keine andere mehr vorstellen (siehe oben: Gewöhnungssache). Anders als in den Richtlinien definiert, sind solche ergonomischen Tastaturen übrigens meist nicht zum Nutzer hin-, sondern von ihm weggeneigt. Das entspricht eher der natürlichen Stellung des Handgelenks. Genauso wie die Biegung der Tastatur in der Mitte und ihre leichte Wölbung. Und ob die Tasten dann hell oder – wie bei den meisten neueren Tastaturen – dunkel sind, ist dem versierten Zehnfigertipper, der ohnehin nur auf den Bildschirm schaut, letztlich egal.

Für Profitipper, die ein besonders präzises Schreibgefühl möchten und dafür einen höheren Preis in Kauf nehmen, lohnt sich ein Blick auf mechanische Tastaturen. Bei ihnen befindet sich unter jeder Taste eine kleine Metallfeder. Je nach persönlicher Vorliebe sind unterschiedliche Schalter (Switches) mit unterschiedlichem Druckwiderstand und unterschiedlichem Hub erhältlich. Weitere Vorteile der mechanischen Tastaturen: Bei ihnen lassen sich mehrere Tasten gleichzeitig bedienen, und ihre Lebensdauer ist deutlich länger als bei herkömmlichen Tastaturen.

# Ergonomisch eingeben

## Universell einsetzbare Tastaturen und Mäuse



**MX Master 2S von Logitech:** Das Scrollrad der Maus verfügt über eine Geschwindigkeitsanpassung. So lässt sich unkompliziert durch lange Dokumente blättern. Für horizontale Bildläufe gibt es ein Daumenrad. Vollständig geladen, hält der Akku bis zu 70 Tage durch. Im Zusammenspiel mit der Software Logitech Flow können mit einer Maus drei Computer gleichzeitig bedient werden.

**B.Unlimited 3.0 von Cherry:** Mehr als 20 Millionen Betätigungen übersteht die Tastatur dank ihrer SX-Tasten mit Scherentechnik. Ihre Laserbeschriftung ist dauerhaft abriebfest. Für hohen Datenschutz übertragen Tastatur und Maus ihre Signale mit einer 128-Bit-AES-Verschlüsselung. Die Multi-Desktop-Funktion erlaubt es, mehrere B.Unlimited-Sets auf engem Raum zu betreiben.



**Surface Ergonomische Tastatur von Microsoft:** Die doppelt gepolsterte Handballenauflage sorgt für mehr Komfort beim Tippen. Das geteilte Tastaturlayout und die gewölbte Form halten Unterarme und Hände in einer entspannten Position. Im Design passt die Tastatur zu Microsofts Surface-Produkten, via Bluetooth 4.0 lässt sie sich jedoch mit allen modernen Windows-, Mac OS-, iOS- und Android-Devices verbinden.





★ OFFICE-ROXX.DE ★

DER AMTLICHE BÜROBLOG

DER BLOG, DER ROCKT!

# Fast wie Medizin

## Zur Wirkung von Kaffee auf den Körper

Kaffee wirkt auf unseren Körper. Sein Inhaltsstoff Koffein ist die am häufigsten konsumierte pharmakologisch aktive Substanz der Welt und deswegen ein beliebter Forschungsgegenstand. Wir stellen verschiedene Fakten über die gesundheitsförderliche Wirkung des Lieblingsgetränks der Deutschen vor.



Mit einem Verbrauch von 162 Litern pro Kopf im Jahr 2016 steht Kaffee an der Spitze der Lieblingsgetränke der Deutschen. Die Zahlen des Kaffeereports 2017 von Tchibo, brandeins und Statista sind eindeutig. Doch Kaffee wird nicht nur gerne getrunken, sondern offensichtlich auch mit positiven Eigenschaften in Verbindung gebracht. Die europaweite Umfrage hat ergeben, dass die Menschen mit Kaffee vor allem Folgendes assoziieren: Wärme, Liebe, Freude, Energie, Geborgenheit, Ruhe und Heimat. Durchweg positive Eigenschaften.

### Studienobjekt Kaffee

Ein Trend zeichnet sich ab: Die gesundheitsförderliche Wirkung von Kaffee wird mehr und mehr in den Mittelpunkt verschiedener Studien gerückt und sein früheres, leicht negatives Image wird widerlegt. 2015 hat eine Studie der Harvard University herausgefunden, dass Kaffeetrinker länger leben. Alterskrankheiten wie Demenz, Arthrose und Diabetes können durch moderaten Kaffeekonsum (etwa drei Tassen pro Tag) reduziert werden. Eine aktuelle Studie, die auf den Auswertungen der europäischen Langzeitstudie »European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition« (EPIC) beruht, belegt die positive Wirkung von Kaffee: Bessere Leberwerte, stärkeres Immunsystem und auch eine verringerte Anfälligkeit für Darm- und Prostatakrebs konnten festgestellt werden.

### So wirkt Kaffee im Körper

In weniger als 30 Minuten nach dem Kaffeegenuss ist das Koffein über Magen und Dünndarm resorbiert und im Körper verteilt. Koffein überwindet die Blut-Hirn-Schranke fast ungehindert. So erreicht es schnell das Gehirn und wirkt auf das zentrale Nervensystem. Koffein wirkt als Antagonist zu dem körpereigenen Botenstoff Adenosin, der dem Körper Müdigkeit signalisiert. Die Folge: Die Wirkung der Adenosin-Rezeptoren wird ausgehebelt, und die Leistungsfähigkeit bleibt länger erhalten. Koffein stimuliert zudem das Herz – es schlägt schneller, der Puls steigt leicht, die Gefäße erweitern sich. Der Effekt ist allerdings nicht gesundheitsschädigend.

Kaffeebohnen enthalten Lipide, die dafür bekannt sind, die Cholesterinwerte im Blut leicht zu erhöhen. Wobei verschiedene Studien hier nicht von einem Gesundheitsrisiko ausgehen. Zudem erhöht Kaffee minimal den Blutdruck (für maximal drei Stunden). Eine langfristige Wirkung, die die Volkskrankheit Bluthochdruck fördert, wird allerdings ausgeschlossen.

### Kaffee alleine reicht nicht

Kaffee sollte trotz seiner vorbeugenden Wirkung nicht zu einem Heilmittel stilisiert werden. Wer sich Sorgen um seine Gesundheit macht, sollte anfangen, Sport zu treiben oder mehr Obst und Gemüse zu essen. Anstatt über gesundheitliche Folgen des Kaffeekonsums zu philosophieren.

### Die Top-5-Assoziationen der Kaffeetrinker

Kaffeetrinker von 18 bis 64 Jahren; 2016; in Prozent

Deutschland	Wärme 91,4	Liebe 88,5	Energie 86,6	Freude 84,5	Geborgenheit 82,4
Österreich	Wärme 91,1	Liebe 85,8	Energie 85,8	Freude 82,0	Geborgenheit 77,9
Schweiz	Wärme 90,7	Liebe 89,5	Freude 83,8	Energie 81,8	Geborgenheit 80,4
Polen	Energie 90,6	Wärme 87,9	Liebe 83,4	Heimat 78,9	Freude 78,3
Tschechien	Wärme 86,6	Ruhe 82,7	Liebe 81,3	Energie 78,6	Geborgenheit 78,1

Quelle: Statista

Die Assoziationen, die der Genuss von Kaffee in unterschiedlichen Ländern hervorruft.

Mehr unter: [www.tchibo.com/kaffeereport](http://www.tchibo.com/kaffeereport)

# Gesund ernähren, besser fühlen

Powerfoods fördern Gesundheit und Wohlbefinden



**SMU:DI von foodlose:** Die Zutaten der Smoothies in Riegelform werden hier schonend getrocknet und haben Rohkostqualität. Das erhält wichtige Nährstoffe und Vitamine, die in flüssigen Smoothies häufig durch die Konservierung verloren gehen. Die Snacks für zwischendurch enthalten unter anderem die Superfoods Moringa, Acerola, Kurkuma oder Baobab und sind in ausgefallenen Geschmacksrichtungen wie Himbeere/Rote Beete und Spinat/Minze erhältlich.



**Xucker von Xucker:** Das Berliner Unternehmen bietet einen Ersatz für industriellen Zucker an. Die Süßungsmittel bestehen aus Xylit und Erythrit und eignen sich gut für Diabetiker, Sportler und ernährungsbewusste Menschen. Xylit ent-

hält bis zu 40 Prozent weniger Kalorien als raffinierter Zucker und trägt zur Remineralisierung der Zähne bei. Erythrit wird mittels Fermentation von Traubenzucker gewonnen und ist komplett kalorienfrei.



## Magnesium Mineralizer von BWT:

Die Filterkartuschen machen aus gutem Leitungswasser ein noch besseres Getränk. Sie reduzieren einerseits den Kalkgehalt und entfernen gesundheitsschädliche und geschmacksstörende Stoffe wie Chlor und Schwermetalle. Andererseits wird das Leitungswasser um das Mineral Magnesium angereichert. Eine Filterkartusche sättigt 120 Liter Wasser mit Magnesium.

**Ein Hauch von Pink:** Vielerorts gehören die Fahrradfahrer mit den pinken Jacken bereits zum alltäglichen Stadtbild. Der 2014 gegründete Lieferdienst foodora arbeitet mit mehr als 2.200 Partnerrestaurants zusammen. Jedes bestellte Essen soll in circa 30 Minuten beim Kunden sein. Es gibt spezielle Firmenprogramme, bei denen Budgets und Zeitfenster für die Bestellung der einzelnen Mitarbeiter definiert werden können.



# Abwechslung muss sein

Gutes Essen einfach liefern lassen



**Die gesunde Alternative:** eatclever wurde Mitte 2014 in Hamburg gegründet und ist ein Online-Lieferdienst für frisch zubereitetes, gesundes Essen. Statt fettiger Pizza und aufgewärmten Tiefkühlgerichten steht eine Auswahl an Wraps, Currys und Pfannengerichten auf dem Speiseplan. Suppen und Salate sowie gesunde Nachtische runden die Menükarte ab. Die Gerichte werden von lokalen Lieferpartnern frisch zubereitet und ausgeliefert.

**Der Truck kommt:** 2013 gründeten Jan Dinter und Oliver Meiser das Start-up Celebrate Street-food. Aus dem Frankfurter Zwei-Mann-Unternehmen ist mittlerweile eine bundesweite Flotte von 14 Foodtrucks geworden, die mit den vier Konzepten Burrito Bande, Burger Unplugged, Cucina Nostra und Trinity BBQ Indoor- und Outdoor-Caterings für Unternehmen anbietet. Die frische Zubereitung der Speisen vor den Augen der Gäste steht dabei im Mittelpunkt.





# Bewegt sitzen – mehr bewegen!



**Bewegung im Büro**  
Auch im Sitzen bewegen!

Die Aktion für mehr Bewegt-sitzen.

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

**interstuhl**

**dasbüro**  
MAGAZIN FÜR MODERNE BÜROARBEIT

**DAUPHIN**  
HumanDesign® Group

**ONGO**  
Active Sitting

Bundesarbeitsgemeinschaft für  
Hilfsmittel- und Bewegungsförderung e.V.  
**BAG**

**dnb** Deutsches  
Netzwerk Büro

**HBS**  
Handelverband Bürowirtschaft  
und Schreibwaren

**OFFICE ROXX**  
★ DER AMTLICHE BÜRO-BLOG ★

»Bewegung im Büro«  
ist eine Aktion von:  
**DIMBA** Deutsches Institut  
für moderne Büroarbeit



Mehrzweckstuhl Aula:  
Kunst-Stück aus Kunststoff.

Wilkhahn-Verwaltung, Bad Münde. Architekt Herbert Hirche, 1959.  
Mehrzweckstuhl Aula: Design Wolfgang C. R. Mezger, 2017.

**Wilkhahn**  
design made in germany