

GESUNDHEIT IM BÜRO: Ein kurzer Überblick

von Dr. Robert Nehring

ITZ Fulda, 2. Dezember 2019

Nach 20 Jahren mit schlechter Haltung an
mangelhaft eingerichteten Arbeitsplätzen.



Erschreckende Tendenz

Gesundheitsreport 2019 Techniker Krankenkasse

Die Anzahl der gemeldeten Fehltage ist im vergangenen Jahr bundesweit um 2,5 Prozent auf durchschnittlich 15,5 Fehltage pro Erwerbsperson gestiegen ist.

„Psychoreport 2019“ der Deutschen Angestellten-Krankenkasse

Die Krankschreibungen aufgrund psychischer Probleme hat sich in den vergangenen 20 Jahren mehr als verdreifacht haben.

Theorie und Praxis

Das Thema gesunde Büroarbeit ist eigentlich omnipräsent. Die meisten Office-Worker wissen, wie sie ihre Gesundheit erhalten können. Aber offenbar scheitern viele an der Umsetzung. Die meisten im Büro Tätigen handeln wider besseres Wissen. Sie bewegen sich nicht, ernähren sich falsch, lassen sich ablenken ...

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**

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.“**



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

#3 Ergonomische Grundsätze werden nicht mehr beachtet ...

**... in der Welt der Start-ups und Coworking-Spaces,
aber auch in vielen Home-Offices spielen
Vorschriften wie die Arbeitsstättenverordnung oft
kaum noch eine Rolle.**

#4 Wir ernähren uns falsch ...

... manche zu wenig, 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.

#6 Arbeits- und Privatleben verschmelzen ...

Work-Life-Blending: Das Fehlen von Erholung, Abstand, Muße wirkt sich über kurz oder lang negativ auf Produktivität und Privatleben aus.

#6 Arbeits- und Privatleben verschmelzen ...

Wir sind always on und viel unterwegs:

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

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.
buero-aufstand.de










www.büro-aufstand.de



Bewegt sitzen – mehr bewegen!

Bewegung im Büro Auch im Sitzen bewegen!
 Die Aktion für mehr Beweglichkeit.
www.buero-bewegung.de







www.büro-bewegung.de

#3 Ergonomisch arbeiten

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

Wände raus,
Wände rein?

DAS QUALITÄTSNETZWERK
FÜR EINE BESSERE RAUMAKUSTIK



QUIET PLEASE!
AKUSTIKAKTION.DE

AGORaphil Gute Raumakustik	inertion.baumann	andree akustik	ORC-DELTA Technische Consulting Engineers
albo	B11	hund akustik	BÜROEXPERTS akustik
hain akustik	Traumdeuter	SCHWARZER akustik	dIN
akustik	akustik	dasburo	OFFICE ROXX akustik
			OFFICE DEALZZ akustik

Eine Initiative des Deutschen Instituts für moderne Büroarbeit DIMBA

Erst laut,
dann taub?

AKUSTIKAKTION.DE!

#4 Richtig ernähren



#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. Unnötige Stressoren minimieren:
Wohlfühlen statt Multitasking, Meetingitis, Lärm etc.
5. Stress abbauen: Hobby, Sport, Familie, Freunde.
6. Verantwortung für psychische Belastungen tragen
insbesondere Führungskräfte, aber vor allem jeder selbst.

#6 Work-Life-Balance

1. Arbeiten, um zu leben, nicht umgekehrt.
2. Family first (Die Firma ist nicht Ihre Familie) oder:
Vorrang des persönlichen Lebensglücks.
2. Not always on: Erreichbarkeit nur in echten Notfällen.
3. Im Urlaub die Gedanken frei von der Arbeit bekommen.
4. Nutzen Sie unterstützende Maßnahmen: Betriebskita, verkürztes Arbeiten, Home-Office.
5. Letzter Ausweg: neuer Job.

Vielen Dank.

Dr. Robert Nehring

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

Leiter DIMBA Deutsches Institut für moderne Büroarbeit

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

„Quiet please! Die Akustikaktion“

Verleger/Geschäftsführer PRIMA VIER Nehring Verlag GmbH

RN@OFFICE-ROXX.DE