



EDITORIAL

Ist Sitzen im Büro tödlich?

Dr. Robert Nehring,
Chefredakteur

Wer lange Zeiten im Büro sitzt, kann die Folgen des damit verbundenen Bewegungsmangels nicht einmal mehr durch Sport in der Freizeit kompensieren. Das haben schwedische Forscher nachgewiesen. Das Team um Elin Ekblom-Bak hat seine alarmierenden Erkenntnisse bereits vor einiger Zeit im *British Journal of Sports Medicine* veröffentlicht. Ähnliche Ergebnisse liefert eine Studie von australischen Wissenschaftlern der Universität Queensland, die für ihre Untersuchung 4.700 Personen mit Messgeräten ausgestattet haben. Ergebnis: Die 25 % der Probanden mit den meisten Sitzunterbrechungen hatten im Vergleich zu dem Viertel mit den wenigsten Unterbrechungen im Schnitt einen um 4,1 cm geringeren Hüftumfang und bessere Cholesterin-Werte.

Das Sitzen im Büro ist deshalb zwar nicht gleich tödlich, wie man in einigen Webkommentaren zu diesem Thema lesen kann. Sehr klar wird jedoch, dass diejenigen Experten, die für mehr Bewegung im Büro plädieren, Recht haben. Wie lässt sich dies aber umsetzen? Zu bewegter Büroarbeit laden z. B. „dynamische“ Bürostühle ein. Richtige Bewegung kommt jedoch erst mit so genannten Steh-/Sitzarbeitsplätzen ins Büro. Am praktischsten sind in diesem Zusammenhang Schreibtische, die sich komplett in die Stehposition hochfahren lassen.

Ab Seite 22 präsentieren wir Ihnen interessante Fakten, Meinungen und Lösungen zu dieser Problematik. Den Auftakt für unseren Steh-Sitz-Schwerpunkt bilden Auszüge aus einer aktuellen Studie des Verbandes Büro-, Sitz- und Objektmöbel (bso). Auf Basis der Befragungsergebnisse und einer Hochrechnung des dem bso angeschlossenen buero-forum sind in den mittleren und großen Unternehmen in Deutschland derzeit nur rund 12 % aller Arbeitsplätze mit Steh-Sitz-Tischen ausgestattet! In kleineren Unternehmen sei sogar von einer noch geringeren Verbreitung auszugehen. Während ergonomische Steh-Sitz-Lösungen bei unseren skandinavischen Nachbarn schon beinahe in jedem Büro eingesetzt werden, herrscht bei uns also noch großer Handlungsbedarf. Packen wir es an!

Die gesunde Büroarbeit beschäftigt uns auch im Schwerpunkt ‚Ergonomischer Bildschirmarbeitsplatz‘. Ab Seite 49 finden Sie Tipps zur richtigen Einstellung, Studienergebnisse zu Maus-Tastatur-Hybriden und viele praktische Lösungen.

Natürlich bietet dieses Heft auch wieder einen bunten Strauß weiterer Themen. Sie können sich u. a. über moderne Headsets, den Nutzen von Business Centern und praktische Hilfsmittel für die Büroorganisation informieren.

So weit, so gut. Aber ist Ihnen eigentlich schon etwas aufgefallen an dieser Ausgabe? Genau, unser Magazin sieht nun anders aus. In Zusammenarbeit mit dem Berliner Grafikdesigner Tino Nitschke konnten wir eine neue Gestaltung für Das Büro realisieren. Somit erscheint diese Zeitschrift bereits ein halbes Jahr vor ihrem 15. Jahrestag in neuem Gewand. Uns gefällt das neue Layout und wir hoffen sehr, dass es Ihnen auch so geht. Teilen Sie uns doch Ihren Eindruck in unserer jährlichen Leserumfrage mit, die Sie auf Seite 62 finden. Durch das Ausfüllen des Fragebogens helfen Sie uns, besser zu werden. Und mit etwas Glück macht sich Ihre Unterstützung auch noch in Form eines Preises bezahlt.

> RN@OfficeABC.DE



Das Büro der Zukunft

Seiten 8–10

BÜROKULTUR

- 03 Editorial**
- 06 News**
Bürokultur
- 08 Der Arbeitsplatz 2015**
Digitaler, vernetzter, virtueller
- 10 Future Office**
Studie zeichnet Bürowelten der Zukunft
- 11 Mit Exzellenz zur Effizienz**
Zeit sparen durch das Sofort-Prinzip
- 12 Schneller lesen**
Praktische Sofort-Tipps
- 14 Duden direkt**
Korrekt chatten, bloggen, twittern
- 16 Es geht auch langsamer**
Was bringt uns das Zeitmanagement?
- 18 Bücher & Co.**
Das Fund-Büro
- 34 Prima Office**
Die Redaktion von Das Büro empfiehlt
- 66 W. O. Geberzahn:**
Ergonomie – die alten Standards verblassen!

Zusätzliche Beiträge finden Sie auf unseren Webseiten:




Moderne Steh-/Sitzlösungen

Seiten 22–29

BÜORÄUME

- 19 News**
Büroräume
- 21 Gesünderes Arbeiten am Monitor**
Ergonomische Arbeitsplätze mit dem NOVUS Mehrplatzsystem
- 22 Nur 12 % Sitz-Steh-Tische!**
bso-Studie beleuchtet Qualität der Büroräume
- 24 Sitzen. Stehen. Bewegen!**
Zwei-Flächen-Arbeitsplätze gegen Bewegungsmangel
- 26 Move your body**
10 moderne Steh-/Sitzlösungen
- 28 Hauptsache Bewegung**
Ergonomische Lösungen von WINI stärken den Rücken
- 29 Neue Gasag-Zentrale in Berlin**
CEKA und Kesseböhmer statten Berliner Gaswerke aus
- 30 Individuelle Arbeitsorte**
Business Center: hohe Flexibilität mit starkem Service
- 32 Flexible Büovermietung**
Business Center in Ihrer Nähe
- 33 „customized“ office design**
Plädoyer für ganzheitliche Bürokonzepte
- 36 Zukunft mit Herkunft**
50 Jahre Interstuhl – 70 Jahre Werner Link
- 38 Fantastische Bürowelten**
HALI: Österreichischer Spirit springt über nach Deutschland
- 39 Bühne frei für „Perillo“**
Beeindruckende Performance im Jaarbeurs Utrecht
- 40 Open Space bei der Bahn**
Bene realisiert Bürokonzept für 1.200 Arbeitsplätze in Berlin
- 42 Messe der Muster von morgen**
Highlights von der Zulieferermesse interzum



Ergonomie am Bildschirm

Seiten 49–53

Organisations-talente

Seiten 56–61

INHALT | 05



B Ü R O T E C H N I K

- 44 News**
Bürotechnik
- 45 Eins für alles**
3 Profi-Headsets im Vergleich
- 46 Wer hat's erfunden?**
Das Telefon
- 47 Kommunikation mit Komfort**
Neue Headsets von Sennheiser für Vieltelefonierer
- 48 Das Office immer dabei**
Mobil arbeiten mit Software aus dem Netz
- 49 Fit im Büro**
10 Tipps zur Vermeidung von Schmerzen
- 50 Eingabe auf dem Prüfstand**
Alternative Tastatur- und Mauskonzepte im Vergleich
- 52 Entdecke die Möglichkeiten!**
Lösungen für den ergonomischen Bildschirmarbeitsplatz
- 54 Diktat in der Kanzlei**
Moderne Technik erzielt Produktivitäts- und Kostenvorteile
- 55 Zum Diktat, bitte!**
Neue Lösungen für Büro und unterwegs
- 55 Elegant gelöst**
Strom- und Medienanschlüsse für Möbel

B Ü R O B E D A R F

- 56 News**
Bürobedarf
- 57 Auf individuelle Art**
Briefe nach Bedarf drucken, versenden und erhalten
- 58 Urlaubsübergabe ohne Stress**
Mit den Helfern von Avery Zweckform entspannt in die Ferien
- 60 Alles in Ordnung**
Tipps für eine effiziente Büroorganisation
- 61 Klebt in allen Varianten**
Seit über 80 Jahren erleichtert Scotch die Organisation im Büro
- 62 Leserbefragung 2011**
- 63 Top-Adressen**
für die Büroausstattung

I M P R E S S U M

Das Büro, Ausgabe 03/11, www.OfficeABC.DE, www.Das-Buero-Magazin.de **VERLAG:** Verlag Frank Nehring GmbH, Zimmerstraße 56, 10117 Berlin, Tel. +49 30 479071-0, Fax +49 30 479071-20, www.nehringverlag.de
HERAUSGEBER/GESCHÄFTSFÜHRER: Frank Nehring, Tel. +49 30 479071-11, FN@OfficeABC.DE (Alleiniger Inhaber und Gesellschafter, Wohnort Berlin) **FACHBEIRAT:** Dr. Lars Adolph (Leiter der Gruppe 2.3 Human Factors, Ergonomie bei der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)), Monika Gunkel (1. Vorsitzende des Bundesverbandes Sekretariat und Büromanagement e. V. (bSb)), Prof. Dr. Dieter Lorenz (Technische Hochschule Mittelhessen, Lehrstuhl für Arbeitswissenschaft), Helmer Nettelau (Referatsleiter Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG)), Willi Schneider (Vorsitzender Deutsches Büromöbel Forum und Vorstandsmitglied des Deutschen Netzwerks Büro e.V.) **CHEFREDAKTEUR/VERLAGSLEITER:** Dr. Robert Nehring, Tel. +49 30 479071-18, RN@OfficeABC.DE **REDAKTION:** Anke Templiner, Tel. +49 30 479071-26, AT@OfficeABC.DE, Thore Prokoph, Tel. +49 30 479071-13, TP@OfficeABC.DE **ABO- UND ANZEIGENVERWALTUNG; VERTRIEB:** Bärbel Skrzypczak, Tel. +49 30 479071-27, BS@OfficeABC.DE **GESTALTUNG:** Tino Nitschke, Grafikdesign Berlin
TITELMOTIV: Avery Zweckform **ERSCHEINUNGSWEISE, EINZELVERKAUFS- UND ABONNEMENTPREIS:** Das Büro erscheint sechsmal jährlich zzgl. Sonderausgaben. Der Einzelverkaufspreis beträgt 6 €. Der Abonnementpreis beträgt 33 € exklusive Versandkostenanteil. Darin enthalten ist der kostenlose Bezug von Sonderheften und anderen zusätzlichen Veröffentlichungen. **GESAMTHERSTELLUNG:** Druckhaus Dresden GmbH, ISSN 1867-818. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Kopien nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlages. Namentlich gekennzeichnete Beiträge entsprechen nicht in jedem Fall der Meinung der Redaktion. Für unverlangt eingesandte Manuskripte bzw. Datenträger übernehmen wir keine Garantie. **REDAKTIONSSCHLUSS: 09.06.2011**

BEILAGENHINWEIS: Teilen der Auflage liegt die DVD des VBG-Gesundheitsmagazins „Arbeiten im Ausland“ bei, Teilen eine Information zum Office Forum 2011. Wir bitten um Ihre Aufmerksamkeit!



Das Büro ist Organ der Initiative Office-Excellence.



Das Büro ist Medienpartner des Verbandes Büro-, Sitz- und Objektmöbel e. V.



Der Verlag Frank Nehring ist Medienpartner von Deutsches Netzwerk Büro e.V.



Der Verlag Frank Nehring ist Kooperationspartner des Bundesverbandes Sekretariat und Büromanagement e. V.