



EDITORIAL

Office-Ergonomie – aber wie?

Dr. Robert Nehring,
Chefredakteur

Das versuchen wir Ihnen in dieser Ausgabe auf verschiedenste Weise näher zu bringen. Zunächst erläutert Karl-Heinz Lauble ergonomische Basics wie Beleuchtung, Akustik und Bewegung, insbesondere auch vor dem Hintergrund des ernstzunehmenden demografischen Wandels (ab Seite 7). Die darauf folgenden Tipps für eine gesündere Büroarbeit (Seiten 10/11) nehmen ihren Ausgangspunkt in einer aktuellen Studie, laut der 73% der Deutschen in den letzten drei Jahren mit Beschwerden zu kämpfen hatten, die durch Computerarbeit entstanden sind.

Jeder in die berufliche Gesundheitsförderung investierte Euro bringt aufgrund der verringerten Fehlzeiten eine Investitionsrendite von zwischen 2,50 und 4,80 Euro. Dies sagt Dr. Christa Sedlatschek, Direktorin der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz. Im Interview mit ihr über eine europaweit gestartete Kampagne für gesunde Arbeitsplätze (Seiten 12/13) hebt sie auch den Nutzen von Sitz-Steh-Tischen hervor. Flexibel per Knopfdruck höhenverstellbare Modelle seien eine sinnvolle Alternative. Sie zeigten deutliche Verbesserungen in puncto Gesundheit und Wohlbefinden, Leistungsbereitschaft und Motivation der Mitarbeiter.

Wie Sie vielleicht schon wissen, stehen in diesem Jahr Sitz-Steh-Lösungen ganz besonders im Fokus von Das Büro. Gemeinsam mit vielen Branchenpartnern haben wir die Aktion „Aufstand im Büro“ ins Leben gerufen (www.büro-aufstand.de). In dieser Ausgabe finden Sie zu diesem Thema einen Beitrag darüber, was die einzelnen Varianten aktueller Sitz-Steh-Lösungen technisch voneinander unterscheidet (Seite 44). Ein praktisches Anwendungsbeispiel folgt gleich im Anschluss (Seite 45).

Sitz-Steh-Lösungen sind aber nicht nur für die Gesundheit von Office-Workern eine gute Sache. 2009 analysierten z. B. Forscher der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) in München in Zusammenarbeit mit dem Büromöbelhersteller Steelcase eine diesbezügliche Gruppenarbeit von etwa 300 Studenten. Resultat: Sitz-Steh-Arbeitsplätze fördern Ideenreichtum und Entscheidungsfindung! Die Probanden gelangten hier im Stehen weitaus öfter zu den richtigen Ergebnissen (+25%), zu neuen Ideen (+24%) und zu korrekten Entschei-

dungen (+50%) als im Sitzen. Allerdings wurde das Arbeiten im Sitzen als angenehmer und komfortabler empfunden. Die Forscher der LMU rund um Lehrstuhlinhaber Prof. Dr. Frank Fischer ließen am Ende aber keinen Zweifel daran, dass die untersuchten Sitz-Steh-Arbeitsumgebungen bei richtigem Einsatz tatsächlich Problemlösung und Kreativität fördern.

Neben der Office-Ergonomie finden Sie in dieser Ausgabe auch vieles zum Thema Präsentieren: Konferenzhotels und -möbel, Projektoren und Präsentationsbedarf. Es gibt sogar bereits die Möglichkeit, seine Slides vor der Präsentation noch einmal von einem externen Dienstleister bewerten zu lassen. Bei einem Triple A kann dann eigentlich nichts mehr schief gehen (Seiten 14/15).

Laut einer gemeinsamen Studie von Steelcase und Corenet Global ist das Büro übrigens für 72% der Mitarbeiter immer noch der beste Ort, um sich mit Kollegen auszutauschen (Seiten 50/51). Und 60% der jüngeren Arbeitnehmer würden laut einer Forsa-Studie für eine bessere Büroausstattung sogar beim Gehalt Abstriche machen (Seite 52). Zahlen wie diese lassen mich skeptisch gegenüber der mobilen Büroarbeit bleiben, die heute viele als die vorherrschende Arbeitsweise in der nahen Zukunft verkaufen. Schon seit mehreren Jahren wird immer wieder das Post-Office-Zeitalter beschworen – eine Zeit, in der es keine Büros mehr gibt, weil man ja überall arbeiten kann. Aber muss denn in Zeiten von Smartphones, kostenloser Bildtelefonie und wehenden Nachhaltigkeitsfahnen wirklich jeder immer überall persönlich vor Ort sein? Sollte es nicht lieber heißen: „Im Büro, da ist es doch am schönsten.“?

> RN@OfficeABC.DE



Der ergonomische Bildschirm- arbeitsplatz

Seiten 7–13, 28/29,
40, 44/45



Meetings & Konferenzen

Seiten 14–17, 27, 30–33, 38/39, 56/57

BÜROKULTUR

- 03 Editorial**
- 06 News**
Bürokultur
- 07 Ergonomie am Arbeitsplatz**
Die vier zentralen Elemente im Büro
- 10 Erkannt – gebannt**
Gefahren für Ihre Gesundheit
- 12 Partnerschaft für Prävention**
Europaweite Kampagne für gesunde Arbeitsplätze
- 14 Triple A**
Rating-Einstufung für Präsentationen
- 16 Tagen unter neuem Namen**
Hotel-Rebranding für die ibis-Familie
- 17 Leonardo Hotels**
Fair Conferencing mit Fairtrade
- 18 Das Fund-Büro**
- 19 And the winner is ...**
Der Duden-Champion 2012
- 66 Check „Gute Büroarbeit“**
Wissensbasis zur Erfolgsbasis machen

BÜROTECHNIK

- 20 News**
Bürotechnik
- 22 Drucker von Dell**
Neues Sortiment für unterschiedlichste Anforderungen
- 24 Ultrabooks**
Die neue Ära der mobilen Computer
- 26 Mehr Platz und mehr Ruhe**
Fujitsu Zero Clients beim Bildungsträger IAL
- 27 Wer hat's erfunden?**
Der Daten-Video-Projektor
- 28 Gesundere Büroarbeit!**
10 Lösungen für Ihren Bildschirmarbeitsplatz
- 30 Videotelefonie leicht gemacht**
Vorteile und Nutzen der Videokommunikationstechnik
- 31 Trend Telepresence**
Erfolgreiche Meetings per High-End-Videokonferenz
- 32 Hell und anschlussfreudig**
Projektoren für den professionellen Einsatz
- 34 Besser diktieren**
Diktiergeräte von Olympus setzen neue Maßstäbe
- 35 Elegante Leichtigkeit**
Sony präsentiert sein dünnstes Diktiergerät
- 36 Bereit zur Aufnahme!**
Drei professionelle Diktierlösungen

IMPRESSUM

Das Büro, Ausgabe 03/12, 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)), Bruno Zwingmann (Geschäftsführer der Bundesarbeitsgemeinschaft für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit (Basi) e. V. und Vorsitzender des Deutschen Netzwerks Büro e. V. (DNB)), Prof. Dr. Dieter Lorenz (Technische Hochschule Mittelhessen, Lehrstuhl für Arbeitswissenschaft), Helmer Nettlau (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-Schwabe, Tel. +49 30 479071-13, TP@OfficeABC.DE, Christoph Schneider, Tel. +49 30 479071-19, CS@OfficeABC.DE **ABO- UND ANZEIGENVERWALTUNG, VERTRIEB:** Tina Stegath, Tel. +49 30 479071-28, TS@OfficeABC.DE **GESTALTUNG:** Tino Nitschke/Grafikdesign Berlin, www.tn-grafikdesign.de **TITELMOTIV:** Dell **ERSCHEINUNGSWEISE, EINZELVERKAUFS- UND ABONNEMENTPREIS:** Das Büro erscheint sechsmal jährlich zzgl. Sonderausgaben. Der Einzelverkaufspreis beträgt 6 €. Der Abonnementpreis beträgt 33 € inklusive Versandkostenanteil. Darin enthalten ist der kostenlose Bezug von Sonderheften und anderen zusätzlichen Veröffentlichungen. **GESAMTHERSTELLUNG:** möller Druck und Verlag GmbH, ISSN 1867-8181. 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: 06.06.2012**

Die richtige Beleuchtung

Seiten 41–43



| 05

Höchster Kaffeegenuss

Seiten 58/59

BÜRO RÄU M E

- 37 News**
Büroräume
- 38 Königlich konferieren**
Attraktive Möbel für Ihre Besprechungen
- 40 Ideal für Brillenträger**
Das individuell einstellbare NOVUS Mehrplatzsystem
- 41 Immer das passende Licht**
Moderne Bürobeleuchtung verbindet Komfort und Effizienz
- 42 Licht am rechten Ort**
5 Leuchten für ermüdungsfreies Arbeiten
- 43 Designorientierte Beleuchtung**
Das LED-Konzept von Nimbus im Bürogebäude Ijburg
- 44 Lift Up Your Life**
Ergonomisch arbeiten mit Sitz-Steh-Lösungen
- 45 Sitz-Steh-Lösungen in der Praxis**
WINEA PRO bei Booz & Co. in Frankfurt
- 46 Electrify me!**
So kommt der Strom in Ihren Schreibtisch
- 47 Elegant versteckt**
Technik für stimmiges Konferenzraum-Konzept
- 48 Fragen an die Büromöbler**
Synchron oder nicht synchron?
- 50 Happy Birthday Steelcase!**
Arbeitswelten der Zukunft – für die nächsten 100 Jahre
- 52 Geld ist nicht alles**
Wohlfühlfaktor wichtiger als zusätzlicher Lohn

B Ü R O B E D A R F

- 53 News**
Bürobedarf
- 54 Alle Sinne ansprechend**
Werbeartikel von DIE6 als passgenaue Lösungen
- 55 Planet Gadget**
Nützliches, Witziges und Schräges
- 56 Perfekt in Szene gesetzt**
Von sprechenden Visitenkarten bis zum Raummanager
- 58 Automatisch mit Genuss**
Maschinen für den anspruchsvollen Kaffeekonsum
- 59 Tassimo Professional**
Die On-Demand-Lösung für den Arbeitsplatz
- 60 Fix gedruckt & sicher haftend**
Etiketten und Etikettendrucker für den Bürogebrauch
- 62 Ihre Meinung zählt**
Unsere Leserbefragung 2012
- 63 Top-Adressen**
für die Büroausstattung



Titel

Neue Drucker von Dell

Seiten 22/23