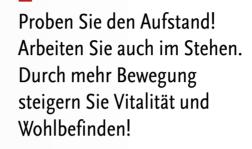




Aufstehen, bitte!







Aktive Menschen benötigen aktive Tische - Schreibtische für alle Höhen und Tiefen.











www.büro-aufstand.de

MAGAZIN FÜR OFFICE-EXCELLENCE

































Gesund und fit im Büro



Dr. Robert Nehring

Die Gesundheit zählt für Office-Worker heute zu den interessantesten Bürothemen. Das hat gerade wieder eine Leserbefragung des Magazins Das Büro ergeben. Gesundheit - das ist aber nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Schwäche, sondern laut WHO ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens. In diesem breitgefassten Sinne präsentieren wir Ihnen Wissenswertes rund um Gesundheit und Fitness im Rüro. Sie erfahren Näheres über Rurn- und Boreout sowie die Notwendigkeit von bewegtem Sitzen und regelmäßiger Steharbeit. Das Spektrum reicht noch weiter, über Fitness-Apps und ergonomische Eingabegeräte bis hin zur Hygiene.

Der Dichter Eugen Roth schrieb einmal: »Damit es nicht kommt erst zum Knackse, erfand der Mensch die Prophylaxe. Doch lieber beugt der Mensch, der Tor, sich vor der Krankheit als ihr vor.« Dementsprechend ist es auch

im Büro wichtig, Gefahren vorzubeugen. Dieser Präventionsgedanke sollte jedoch nie ohne Eigenverantwortung gelebt werden. Machen Sie Ihre Gesundheit deshalb zu Ihrer persönlichen Chefsache!

Und wussten Sie eigentlich, dass man sich mit »Gesundheit!« zu Zeiten der Pest jene nur selbst wünschte? Laut Business-Knigge soll heute dagegen statt des Gesundheitswunsches ein dezentes »Entschuldigung« vom Niesenden für seinen Bakterienausstoß angebracht sein.

Ich wünsche Ihnen lieber eine interessante Lektüre. Lassen Sie sich anstecken – aber von Gesundheit und Fitness.

Dr. Robert Nehring Chefredakteur

INHALT

4 Bewegt euch! Interview mit Achim Achilles alias Hajo Schumacher

6 News & Tipps für die gesunde Büroarbeit

8 Umgang mit psychischen Belastungen

Wie die Mitarbeitergesundheit gestärkt werden kann

9 Boreout und Burnout

Wenn Mitarbeiter unter- oder überfordert sind

10 Berufstätige im mittleren Alter

Zwischen Verpflichtung, Verwirklichung und Verantwortung

12 Bewegt sitzen – mehr bewegen

Warum sich auch in der Sitzhaltung bewegt werden sollte

16 Neues Sitzen dank Gesture

Ein Stuhl für die Arbeit mit mobilen Geräten

17 Immer in Bewegung bleiben

Das A und O für mehr Gesundheit am Arbeitsplatz

18 Der bewegte Tisch

Ein Aufruf zum Aufstand im Büro

22 Immer wieder auf und nieder

Tische für sitzende und stehende Tätigkeiten

24 Es werde Licht

Beleuchtungslösungen für mehr Wohlbefinden

25 Prima Klima

Maßnahmen gegen Luft und Lärm

25 Beleuchtung von morgen

Innovatives Lichtkonzept im »Haus der Wissensarbeit«

26 Wachstumsmarkt Prävention

Die A+A präsentiert Trends, Themen und Tipps

28 Und App geht's

Mehr Bewegung mit Smartphone und Co.

29 I like to move it, move it!

Software für gesunde Unterbrechungen

29 Form meets Function

Sculpt – die ergonomischen Tastaturen

30 Unterstützende Peripherie

Mäuse, Tastaturen, Auflagen, Tragarme

31 Kluger Monitor

Smartes Display für ergonomisches Arbeiten

32 Überall Keime

Gefahrenzonen und Reinigung

32 Händewaschen als A und O

Wissenswertes über die Hygiene im Büro

33 Gesunde Pause

Mit guter Ernährung fit durch den Tag

34 Treibstoff fürs Gehirn

Mit Kaffee den Büroalltag erfolgreich meistern

IMPRESSUM

Modern Office

Eine Beilage zur Frankfurter Allgemeinen Zeitung am 2.10.2013 AUFLAGE: 101.500 Stück HERAUSGEBER: I.O.E. Initiative Office-Excellence

www.initiative-office-excellence.de VERLAG Frank Nehring GmbH Zimmerstraße 56, 10117 Berlin Tel +49 30 479071-0 www.nehringverlag.de

GESCHÄFTSFÜHRER:

Frank Nehring, Tel. +49 30 479071-11 FN@OfficeABC.DE (Alleiniger Inhaber und Gesellschafter, Wohnort Berlin) CHEEREDAKTEUR:

Dr. Robert Nehring, Tel. +49 30 479071-18 RN@OfficeARC DF

REDAKTION

Anke Templiner, Tel. +49 30 479071-26 AT@OfficeABC.DE Sebastian Klöß. Tel. +49 30 479071-13 SK@OfficeABC.DE Christoph Schneide Tel. +49 30 479071-19 CS@OfficeARC DE

ANZEIGENVERWALTUNG; VERTRIEB:

Tina Stegath

Tel. +49 30 479071-28 TS@OfficeABC.DE SATZ/LAYOUT: www.typegerecht.de © RUSSELLTATEdotCOM, iStock GESAMTHERSTELLUNG: möller druck und verlag gmbh ISSN: 2194-0681

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: 31 07 2013



Er war ein unsportliches Kind, später nahm er es ein wenig zu ernst mit der Leibesertüchtigung. Modern Office sprach mit dem Journalisten, Moderator und Buchautor Hajo Schumacher über die Bedeutung der Bewegung für unser Leben.



Dr. Hajo Schumacher, alias Achim Achilles, Journalist, Moderator, Buchautor.

www.hajoschumacher.de

Modern Office: Herr Schumacher, Sie und Achim Achilles – wie geht's Ihnen beiden? Sind Sie noch miteinander befreundet?

Hajo Schumacher: Befreundet? Naja. Es ist eher wie in einer langjährigen Beziehung: Anfangs waren wir blind vor Zuneigung, wir haben uns maßlos überschätzt, dann nach und nach alle möglichen Fehler an uns entdeckt, um jetzt vor allem mit- und übereinander lachen zu können. Der zur partiellen Seriosität verdammte Politikjournalist Schumacher und der sympathische Hooligan Achilles sind aneinander auf Normalmaß gewachsen.

Wer ist eigentlich Achim Achilles und wie haben Sie sich kennen gelernt?

Ich habe 25 Jahre lang Handball gespielt bis zur multiplen Morbidität. In dieser Zeit haben Trainer und Mannschaftskameraden das Anfeuern, Maulen, Zweifeln und Jubeln erledigt. Als ich plötzlich allein durch die Gegend rannte, begann ein innerer Dialog mit jemandem, der da noch in mir steckte, ein Engelsteufel, ein depressiver Spaßvogel, der Erfolg will, aber nicht so gerne rackern. Ein Alter Ego? Vielleicht. Die dunkle Seite? Gut möglich. Schizophrenie? Bestimmt. Die gute Nachricht: Wir haben Freude an dem, was wir tun, wir genießen die Schonungslosigkeit gegenüber Mitsportlern, dem Rest der Welt und uns selbst.

Auf wie viel Bewegung kommen Sie derzeit in der Woche? Was machen Sie wie intensiv?

Es gibt gute Wochen, da schaffe ich jeden Tag eine Stunde Laufen oder Schwimmen oder Radfahren, am Wochenende auch gern zwei bis drei Stunden. Es gibt schlechte Wochen, da komme ich 4,5 Tage nacheinander zu gar nichts und fühle mich schlecht. Und es gibt den Urlaub, wenn ich von morgens um 10 Uhr bis zum Abendbrot praktisch ununterbrochen an der frischen Luft wandere – das ist das Paradies.

Wie bzw. warum sind Sie zu solch einer Bewegungsmaschine geworden?

Reine Ökonomie. Das Bewegen ist nur ein Medium für soziale oder hygienische Akte: Will ich ungestört mit meinen Freunden guatschen, dann gehe ich laufen. Will ich meiner Familie nahekommen, dann fahren wir Kanu. Will ich meine Ruhe, dann ab aufs Rennrad. Und brauche ich saubere Zehennägel, gehe ich Schwimmen. Ein Dutzend Mal im Jahr nehme ich an irgendwelchen Wettbewerben teil, statt Bayreuth oder Rock am Ring. Ein Volkstriathlon ist mein persönliches Kultereianis. Und wem das zu esoterisch ist: Wir wollen im Urlaub kein Smartphone, keine Meetings, sondern frische Luft, Bewegung, ein bisschen strafferes Bindegewebe, Wohlfühlen, gut schlafen, schlemmen ohne schlechtes Gewissen - bekomme ich alles durch eine Stunde Laufen.

In Ihrem Buch »Bewegt euch!« begegnet der Leser auch unserem ehemaligen Außenminister Joschka Fischer. Was verbindet Sie mit ihm?

Der freundschaftliche Hass auf einen, der schneller war. Bislang habe ich nicht geschafft, Fischers Marathonzeit zu knacken. Außenpolitik ist ein schönes Hobby, aber das richtige Leben spielt auf 42 Kilometern.

Sie haben sich lange mit dem Thema »Bewegung« auseinander gesetzt. Worin liegt nun dessen Geheimnis?





Hajo Schumacher: **Bewegt euch!**Die Glücks-Philosophie

Die Glücks-Philosophie des Achim Achilles, Ludwig 2012, 288 S., 19,99 €.

»Depression und Rücken sind die beiden größten Probleme der Erwerbsgesellschaft. Und was hilft dagegen, als Therapie oder präventiv? Bewegung!« »Bewegung ist ein Urbedürfnis wie Essen, Trinken, Schlafen, Sex. Rumliegen können wir noch, wenn wir tot sind; das Sofa ist eine Vorstufe des Sargs.«

Die lange Antwort: Der Mensch ist seit seiner Erschaffung immer ein Bewegungstier gewesen – jagen, sammeln, flüchten, klettern, tanzen, Einbaum fahren. Bewegung ist ein Urbedürfnis wie Essen, Trinken, Schlafen, Sex. Rumliegen können wir noch, wenn wir tot sind; das Sofa ist eine Vorstufe des Sargs. Die kurze Antwort: Bewegen macht Laune, muss ja nicht gleich ein Marathon sein.

Was raten Sie speziell Office-Workern in Bezug auf Bewegung? Was könnte, was sollte man tun?

Alle Statistiken sind sich einig: Depression und Rücken sind die beiden größten Probleme der Erwerbsgesellschaft. Und was hilft dagegen, als Therapie oder präventiv? Richtig. Wohldosiertes Schwimmen, Laufen, Radfahren, ein bisschen Funktionsgymnastik. Ob in der Burnout-Klinik oder in der Bandscheiben-Reha - immer lautet die Therapie: bewegen, Körper spüren, Muskeln anspannen und vor allem wieder lockerlassen. In manchen Unternehmen oder Schulen wird kollektiver Frühsport verordnet. Die ganze Belegschaft tanzt den Gangnam Style. Das ist kein Sozialismus, sondern lustig. Gemeinsames Bewegen sorgt übrigens auch für besseres Klima unter den Menschen. Und ein Firmenlauf wirkt häufig Wunder. Wer es ganz niedrigschwellig will, spannt in der Kantinenschlange mal die Beckenbodenmuskulatur an oder hebt für ein paar Sekunden einfach nur die Füße abwechselnd zehn Zentimeter über den Boden. Jede Bewegung ist besser als keine.

Wie viel wäre aber zu viel des Guten?

Machen wir uns nichts vor: Sport kann zur Sucht werden. Manische Marathonläufer mit Missionierungshintergrund sind die Pest, aber leicht zu erkennen – entweder Achillessehnen kaputt. Herpes vom zerschossenen Immunsystem oder Single, weil alle sozialen Kontakte verdorrt sind. Sport ist wie Alkohol – der Umgang damit muss ausdauernd trainiert werden. Das Problem ist: Den ganzen Tag lang sind wir von Leistungsdruck getrieben, müssen Zahlen liefern, werden überprüft und bewertet. Mit Pulsuhr, App und Computer kann ich diesen Performance-Druck spielend auf meine Freizeit übertragen. Und dann glauben wir Männer in den besten Jahren, es wäre wichtig, die Marathonzeit eines Politikers zu schlagen. Total bekloppt, oder?

In Ihrem Buch ist auch die Rede von einer Performance-Falle – was hat es damit auf sich?

Eine eigene leidvolle Erfahrung. Weil ich unbedingt den Marathon meines Lebens rennen wollte, habe ich mich den Trainingsplänen eines selbsternannten Coaches unterworfen, die leider auf dem Prinzip Verschleiß basierten. Mit zu viel hartem Training werden manche Menschen vielleicht besser, viele andere aber landen in einem sehr unkommoden Zustand, dem Übertraining. Nicht trotz, sondern wegen der vielen Rennerei wird der Athlet langsamer. Er verflucht sich, trainiert noch härter – und wird noch schlechter. Es ist unglaublich, wie viel Selbsthass ein solches

Trainingsprogramm erzeugen kann. Der positive Effekt: Wenn man mal durch ist durch diesen Tunnel, hat man sehr viel über sich selbst, seine Grenzen, Bedürfnisse und Seelenecken gelernt.

Büro und Bewegung – was würden Sie gern noch loswerden?

Leute, vergesst Ratgeber, Wunderpillen und 48-Stunden-Sixpack-Versprechen. Wer in der Woche 200 Gramm abnimmt, hat schon viel geschafft. Wer dreimal rauskommt, dem geht es besser, nicht sofort, aber nach und nach. Das Wohlfühlen im eigenen Körper ist langsam verschwunden, genauso langsam wird es zurückkehren. Bei mir waren es zehn Jahre des Probierens, Scheiterns, Freuens, von denen ich kaum einen Tag missen möchte. Ich habe mich und viele tolle Menschen kennengelernt. Und das Beste: Ich trinke abends ein Belohnungsbier, weil ich die Kalorien tagsüber abgeschrubbt habe. Manchmal gönne ich mir auch zwei Desserts. Erst dann macht das Bewegen doch überhaupt Sinn.

Vielen Dank.

Die Fragen stellte Dr. Robert Nehring.

News & Tipps

für die gesunde Büroarbeit



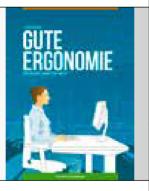
Professor Ergo hilft

Auf unterhaltsame Weise unterstützt die »Prof. Ergo«-Kampagne von Fellowes bei der Einrichtung von Arbeitsplätzen. Auf den Webseiten der Aktion gibt es viele Tipps und Informationen für die ergonomische und flexible Büroarbeit. Ebenfalls angeboten wird eine kostenlose Arbeitsplatzanalyse. Für alle, die dann sofort ihren Arbeitsplatz ergonomisch verändern möchten, empfiehlt Prof. Ergo das passende Equipment. www.profergo.de

Gesünder arbeiten am PC

Falsche Einstellungen am Bildschirmarbeitsplatz führen zu Fehlhaltungen und Belastungen für den Körper. Der Leitfaden »Gute Ergonomie – gesünder arbeiten am PC« richtet sich an alle, die ihre täglichen Belastungen während der Arbeit einfach und schnell reduzieren möchten. Es gilt: Gute Ergonomie ist keine Einmalaktion, sondern ein andauernder Prozess.

www.gute-ergonomie.de





Wohlfühlen im Büro

Warum Bürolärm die Leistung mindert, trockene Luft krank macht und richtiges Licht die Leistung steigern kann, erklärt der kostenlose Ratgeber der Initiative Wohlfühlarbeit, zu der namhafte Vertreter der Büroeinrichtungsbranche gehören. Neben Grundlagenwissen bietet er ausführliche Lösungen und wichtige Praxistipps rund um die Wirkung von Akustik, Klima, Licht und Bewegung auf die Arbeit im Büro.

www.wohlfühlarbeit.de



Arbeit statt Urlaub

Knapp ein Drittel der deutschen Berufstätigen arbeitet im Urlaub ein bis drei Stunden am Tag, 7 % sogar mehr als drei Stunden. Und 14 % könnten eigentlich gleich zu Hause bleiben – sie sind im Urlaub fast genauso viel im Einsatz wie sonst. Das ergab eine Studie, die im Auftrag von Regus, einem Anbieter für flexible Arbeitsplatzlösungen, durchgeführt wurde und für die 26.000 Berufstätige aus über 90 Ländern (davon 990 aus Deutschland) befragt wurden.

www.regus.de



Keimschleuder Handy

Nur jeder vierte Handybesitzer in Deutschland reinigt sein Mobiltelefon, so eine Studie des IT-Verbandes Bitkom. Dabei tummeln sich auf Smartphone & Co. jede Menge Keime und Bakterien: Wir tippen beim Essen darauf herum und nicht wenige nehmen ihr Mobiltelefon sogar mit auf die Toilette. Mit speziellen Hygienesprays und Mikrofasertüchern lassen sich Handys sauber halten. Und natürlich: regelmäßiges Händewaschen nicht vergessen!

www.bitkom.org

Unsicherheit stresst

Arbeitsplatzunsicherheit und -umstrukturierungen sind die häufigsten Ursachen für arbeitsbedingten Stress. Dies gaben 72 % der Befragten bei der dritten gesamteuropäischen Meinungsumfrage an, die Ipsos MORI im Namen der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz durchgeführt hat. Als zweithäufigste Ursache wurden europaweit Arbeitszeit und Arbeitsbelastung genannt, in Deutschland hingegen Mobbing oder Belästigung.

www.osha.europa.eu/de





Für einen starken Rücken

Um Arbeitnehmer dabei zu unterstützen, mehr Bewegung in ihr Leben zu bringen und ihren Rücken zu stärken, bietet die AOK das computergestützte, interaktive Programm »Rückenaktiv im Job« an. Das maßgeschneiderte Rückentraining besteht aus täglich drei Übungseinheiten, die der Lockerung und Entspannung dienen und während der Arbeit absolviert werden können. Ergänzt werden sie durch Ausdauer- und Kräftigungsübungen für die Freizeit.

www.aok.de



Betriebliche Ergonomieberatung

Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) empfiehlt Unternehmen, betriebliche Ergonomieberater nach Vorbild des Finanzministeriums in NRW einzusetzen. Dort fungieren diese als Bindeglied zwischen Mitarbeitern und Vorgesetzten. Die BAuA-Broschüre »Über die Schulter geschaut« gibt praktische Tipps zur Umsetzung und nennt Argumente, die auch qualifizierte Büroeinrichter nutzen können.

www.baua.de

Rückenschmerz weit verbreitet

Fast drei Viertel der Befragten gaben bei einer repräsentativen Umfrage im Auftrag der Präventionskampagne »Denk an mich. Dein Rücken« an, bereits einmal Rückenschmerzen gehabt zu haben. Nur knapp zwei Drittel werden aber für die Gesundheit ihres Rückens aktiv. Überraschend: Schon die 14-bis 29-Jährigen klagten mehrheitlich über Rückenschmerzen (63 %). Am verbreitetsten waren Rückenschmerzen aber unter den 50-bis 59-Jährigen (80 %)





Mit Stress richtig umgehen

Mitarbeiter vor stressbedingter Überlastung zu schützen und dabei selbst gesund zu bleiben — das ist der Spagat, den Führungskräfte zu bewältigen haben. Eine Hilfestellung dabei ist ein vom Projekt Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt (psyGA) zusammen mit der RWTH Aachen entwickeltes E-Learning-Tool, das anhand leicht verständlicher Vorschläge Vorgesetzte sensibilisiert, Stresssignale wahrzunehmen, überlastete Beschäftigte richtig zu behandeln und den Umgang mit den eigenen Stressoren zu verändern.

www.psyga.info

"IN 8 VON 10 UNTERNEHMEN OMJESSELLES UNTER ARBEITS BEDINGTEM BEDINGTEM STRESS"*

Stress am Arbeitsplatz kann zu langen
Ausfallzeiten führen und spielt bei fast 60 %
aller Arbeitsausfälle die entscheidende Rolle.
Wachsender Zeitdruck und die weitere Arbeitsverdichtung machen Prävention unabdingbar.
Auf der A+A präsentieren Aussteller ihre
Produktinnovationen für gesundes Arbeiten
der Welt. Seien Sie dabei!

*Quelle: Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz (EU-OSHA)

5.-8. November 2013 Düsseldorf, Germany



Persönlicher Schutz, betriebliche Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit

Internationale Fachmesse mit Kongress

www.AplusA.de







Wie die Mitarbeitergesundheit gestärkt werden kann

Die Arbeitswelt wandelt sich. Arbeitsdichte, Stress, Termindruck und stetige Veränderungen in den Arbeitsmitteln und -abläufen werden von den Mitarbeitern immer häufiger als (psychische) Belastung wahrgenommen. Entsprechend nehmen Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen kontinuierlich zu.

Aktuell werden 12,5 % aller betrieblichen Fehltage in Deutschland durch psychische Erkrankungen verursacht. Tendenz steigend. »Viele Arbeitgeber scheuen bislang die Bearbeitung psychosozialer Themen im Betrieb wegen ihrer Komplexität und fehlenden Vorstellungen über eine sinnvolle Vorgehensweise«, wissen die Mitarbeiter- und Führungskräfteberater der B·A·D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH, einem der führenden Dienstleister für Arbeitsschutz und betriebliche Gesundheitsvorsorge.

Ein gutes Mittel, um Gefährdungspotenziale und Belastungen im Unternehmen zu identifizieren, ist die Gefährdungsbeurteilung. Zu ihrer Durchführung und zur Umsetzung daraus abgeleiteter Maßnahmen sind alle Unternehmen laut Arbeitsschutzgesetz verpflichtet. Dies umfasst auch die Beurteilung psychischer Gefährdungen (siehe z. B. BGI/GUV-1 8700).

Gründliche Analyse

Die B-A-D GmbH unterstützt Unternehmen bei der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen und bietet aus der Toolbox der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin zwei Verfahrenstypen an. Im moderierten Expertenverfahren werden die typischen Bedingungen der Arbeitsplätze von Arbeitsplätzgruppen orientierend erfasst und beurteilt. Das Vorgehen basiert auf einem Leitfragenkatalog mit 15 Fragen aus vier Themenbereichen. Das B·A·D-Verfahren wurde eigens zusammen mit der Universität Wuppertal entwickelt. Als Alternative bietet die B·A·D GmbH die Mitarbeiterbefragung nach dem Copenhagen Psychosocial Questionnaire an. Durch dieses wissenschaftlich fundierte und anerkannte Analyseinstrument werden die Mitarbeiter direkt beteiligt und in die Planung und Umsetzung der Gefährdungsbeurteilung einbezogen.

Jahrelange Erfahrung

Für die B·A·D-Mitarbeiter- und Führungskräfteberatung sind über 50 Psychologen, Sozialpädagogen und weitere Fachleute für psychosoziale Beratung tätig. Durch jahrelange Erfahrung wissen die Berater um die spezifischen Probleme und typischen Konflikte. Das Leistungsangebot reicht von individueller Beratung für Mitarbeiter, Führungskräfte oder Teams bei psychischen Belastungen über Workshops und Seminare zu Themen wie Stressmanagement, Resilienz oder Sucht bis hin zur telefonischen Beratung, dem Betrieblichen Eingliederungsmanagement

oder der Durchführung einer Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen.

Mehr Informationen unter: www.bad-gmbh.de



Die B·A·D auf der A+A

Die B·A-D-Experten stehen auf der A+A, der internationalen Leitmesse für persönlichen Schutz, betriebliche Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit, vom 5. bis 8. November in Düsseldorf, Halle 10, Stand D55, zur Verfügung. Themen dort: der Umgang mit psychischen Belastungen, Betriebliches Gesundheitsmanagement und das neue Online-Tool PreSys 2.0, mit dem Unternehmen ihr Arbeitsschutz-Management steuern können. So stehen u. a. multimediale Unterweisungen zu Erster Hilfe und Bildschirmarbeit zur Verfügung.

Boreout und Burnout

Wenn Mitarbeiter unter- oder überfordert sind

Die Zahl psychischer Erkrankungen steigt, häufig gelten Über- oder Unterforderung als Auslöser. Boreout oder Burnout lautet dann die Diagnose. Wie Führungskräfte die Explosion der Fehlzeiten verhindern können, verrät Stefanie Demann.

Wenn Mitarbeiter demotiviert arbeiten, ist dies auch ein Problem für das Unternehmen. Spätestens, wenn die Arbeitsergebnisse nachlassen und die Fehlzeiten unakzeptable Dimensionen erreichen. Die möglichen Gründe sind vielfältig – oft ergibt die Analyse, dass der Office-Worker durch Boreout oder Burnout gefährdet ist.

Was ist der Unterschied? Wenn die Herausforderungen am Arbeitsplatz die Kompetenzen eines Menschen bei Weitem übersteigen, droht ständige Überlastung. Der Burnout naht – und dieser kann sich zu einer Depression auswachsen.

Wann ist endlich Feierabend? Langeweile im Büro kann zum Boreout werden.

Aber es gibt auch den umgekehrten Fall: Der Mitarbeiter ist unterbeschäftigt und übergualifiziert, sodass er sich langweilt. Dann sprechen wir vom Boreout.

Kompetenz-Checks helfen

In beiden Fällen liegt ein Widerspruch zwischen Anforderungs- und Qualifikationsprofil vor. Bereits bei der Einstellung sollte die Führungskraft darauf achten, dass Mitarbeiter und Stelle zueinander passen. Bei den Angestellten hilft ein regelmäßiger Kompetenz-Check, Dabei werden die vorhandenen Kompetenzen mit den für die optimale Ausgestaltung des Arbeitsplatzes notwendigen Kompetenzen in Beziehung gesetzt.

Auch der Führungsstil spielt eine Rolle. Der Burnout ist oft auf eine Anerkennungskrise zurückzuführen: Die Führungskraft lobt entweder gar nicht oder nur pauschal – für den Mitarbeiter ist es jedoch wichtig, für außergewöhnliche Leistungen auch eine außergewöhnliche Anerkennung zu erhalten. Dabei geht es weniger um materielle

Anreize, sondern um die ausführliche und begründete Anerkennung.

Der Unterforderung wirkt der Chef entgegen, indem er eine möglichst häufige Kurzsprechstunde anbietet. Der Mitarbeiter berichtet dort, welche Schwierigkeiten aufgetreten sind. Durch diese hautnahe Kommunikation kann die Führungskraft beurteilen, ob eine Unterforderung droht. Bei Boreout- oder auch Burnout-Gefahr kann sie mit dem Mitarbeiter jeden Tag die Tagesziele und die Umsetzung der Ziele besprechen.

In diesem Zusammenhang gewinnen Zielvereinbarungsgespräche an Bedeutung. Die Führungskraft darf dabei nicht allein die Interessen des Unternehmens im Auge behalten. Die Frage ist auch: Kann der Mitarbeiter diese Ziele erreichen? Benötigt er Unterstützung? Oder unterfordern ihn die Ziele? Diese Fragen lassen sich am besten in der direkten Kommunikation klären. Darum ist es von Bedeutung, Selbstcoachingfähigkeiten zu stärken. Was heißt das?

Selbstcoaching als Lösung

Selbstcoaching hilft, Blockaden aufzulösen, Potenziale zu nutzen und Stärken auf- und auszubauen, um die Persönlichkeit zu entfalten. Selbstcoacher sind in der Lage, Ziele zu setzen, diese klar zu artikulieren und eigenverantwortlich Entscheidungen zu treffen. Dadurch kann ein Mitarbeiter offen kommunizieren, dass er sich unterfordert fühlt. Das Problem ist: Die meisten Boreout-Gefährdeten legen ein Vertuschungsverhalten an den Tag, damit niemand erkennt, wie es um sie steht.

Die Führungskraft kann durch ihren Führungsstil die Office-Worker ermutigen, die Langeweileproblematik im Gespräch zu thematisieren und bei Chef oder Chefin offensiv eine Veränderung einzufordern: »Hey, Chefin, ich brauche anspruchsvollere Aufgaben!«



Stefanie Demann, Kommunikationstrainerin, Vortragsrednerin, Business-Coach.

www.demannplus.de



Berufstätige im mittleren Alter

Zwischen Verpflichtung, Verwirklichung und Verantwortung

Die Generation der 35- bis 54-Jährigen – häufig als Sandwich-Generation bezeichnet – steht oft im Fokus, wenn es um Zukunftsentwicklungen unserer Gesellschaft geht. Dabei muss sie in der Rushhour des Lebens die Balance zwischen Arbeit und Familie halten.



dere Männer in der Pflicht und fordert Väter auf, mehr für die eigene Work-Family-Balance zu tun. Dagegen findet die Aussage, dass Frauen sich zwischen Beruf und Familie entscheiden müssten, kaum noch Zustimmung: Lediglich jeder fünfte berufstätige Mann und nur jede zehnte berufstätige Frau befürwortet dies. Die Berufstätigen sind sich einig: Nicht der eine oder der andere soll sich um den Nachwuchs kümmern, sondern beide Elternteile. Wie wichtig das Thema einer ausgewogenen Balance zwischen Arbeit und Familie für Arbeitnehmer ist, zeigt sich deutlich anhand der folgenden sieben Fakten:

Wunsch nach Vereinbarkeit

Neun von zehn Berufstätigen unterstützen die Forderung nach Vereinbarkeit von Beruf und Familie, insbesondere für Frauen. Diese umfasst z. B. mehr Halbtagesstellenangebote, mehr gesellschaftliche Anerkennung und bessere Betreuungsangebote für Kinder unter drei Jahren (Frauen 94 % – Männer 88 %).

Drei Viertel der Befragten sehen die Wirtschaft in der Pflicht und fordern Firmen auf, mehr für die Betreuung von Kindern zu tun, z. B. durch Firmenkindergärten oder durch finanzielle Zuschüsse für Eltern (Frauen 77 % – Männer 74 %).

Fast drei von fünf Arbeitnehmern finden es gut, wenn durch ein Angebot an Ganztagesbetreuung für Kinder beide Eltern berufstätig sein könnten (Frauen 56 % – Männer 61 %).

Fast zwei Drittel der berufstätigen Frauen (65 % – Männer 56 %) wünschen sich mehr kostenfreie Betreuungsangebote für Babys und Kleinkinder, damit Mütter die Möglichkeit haben, berufstätig zu sein.

Eine staatliche Förderung von Firmen, die sich für eine gute Vereinbarkeit von Beruf und Familie einsetzen, fordern 69 % der berufstätigen Frauen, aber nur 52 % der berufstätigen Männer.

Ebenso sympathisieren deutlich mehr Frauen als Männer mit familienfreundlichen Unternehmen, die z. B. Teilzeit auf allen Ebenen, Vereinbarkeit von Familie und Beruf oder Elternzeit ermöglichen und unterstützen (60 %).

Groß sind auch die Unterschiede, wenn es um eine Frauenquote im öffentlichen Dienst und großen Unternehmen geht (z. B. 30 % Frauen in Führungspositionen). Während lediglich jeder fünfte Mann (19 %) diese unterstützt, sind es bei den berufstätigen Frauen immerhin fast zwei von fünf (37 %).

Fazit

Den berufstätigen 35- bis 54-Jährigen kann ein klarer Zukunftsrealismus attestiert werden. Sie machen sich kein falsches Bild über ihre Lage, sondern versuchen, objektiv die eigene Lebenssituation zu bewerten. Im Kontext der Work-Life-Balance bedeutet dies den Versuch einer Balance in der Rushhour des Lebens – zwischen Verpflichtung, Verwirklichung und Verantwortung für die (familiäre) Gemeinschaft.



Prof. Dr. Ulrich Reinhardt, Wissenschaftlicher Leiter, Stiftung für Zukunftsfragen.

www.stiftungfuer zukunftsfragen.de



Form. Funktion. Lebensräume.

Das Büro als Lebensraum ist ein dynamischer Ort, der sich mit einer flexiblen Möblierung ebenso schnell neuen Bedingungen anpassen können muss wie die Menschen, die darin arbeiten. Als Hersteller eines großen Sortiments hochwertiger modularer Möbel zeigen wir Ihnen gern, wie Ihr Büro von morgen aussehen könnte.



Fleischer Büromöbelwerk GmbH & Co. KG www.fleischer-bueromoebel.de

Bewegt sitzen – mehr bewegen

Warum sich auch in der Sitzhaltung bewegt werden sollte



Die meisten Office-Worker bewegen sich deutlich zu wenig – mit z.T. verheerenden Folgen. Es wird zu wenig gestanden und gelaufen. Aber auch im Sitzen sollte man sich bewegen. Ein Plädoyer für mehr Bewegtsitzen von Dr. Robert Nehring.

Der Zappelphilipp ist zurück. Heute werden mitunter ADHS-Kinder so genannt. Der Zappelphilipp wird aber zunehmend auch zur Symbolfigur für gesunde Büroarbeit. Denn er verkörpert die im Büro und insbesondere beim Sitzen so notwendige Bewegung.

Alter Hut - hochaktuell

Das Thema »Bewegt sitzen im Büro« ist nicht neu. Erstaunlich ist eher, dass es schon wieder eines ist. Das liegt u. a. daran, dass im Büro fast nur noch die Finger bewegt werden - bei der Bedienung von Maus und Tastatur. Auch scheint sich hier in Sachen Bewegungsförderung bislang wenig getan zu haben. Zumindest auf Nutzerseite: Zwar ist des Öfteren davon zu lesen, welche große Bedeutung die Bewegung für Gesundheit, Wohlbefinden und Produktivität des Office-Workers hat und es immer mehr Lösungen fürs Büro gibt, die zu dieser anregen, vor allem Sitz-Steh-Tische und Stühle mit großer Bewegungsfreiheit. Aber die im Büro Tätigen erledigen ihre Arbeit mehrheitlich noch immer in starrer Sitzhaltung. Sie sitzen sie quasi aus.

Sitzen ist tödlich

Wenn heute vom Sitzen und insbesondere dem im Büro die Rede ist, wird es schnell dramatisch. Zuletzt wurden Beiträge darüber z. B. gern mit der Überschrift »Sitzen ist tödlich! « versehen. Denn jüngere Studien kamen zu der Ansicht, dass wer lange sitzt, früher tot ist.

Amerikanische Wissenschaftler des Pennington Biomedical Research Center der Louisiana State University etwa haben herausgefunden, dass eine um 2 Jahre höhere Lebenserwartung hat, wer täglich weniger als drei Stunden sitzt. Männer, die im Schnitt 6 Stunden am Tag und mehr sitzen, weisen laut der Studie eine 20 % höhere Sterberate auf solche, bei denen es nur höchstens 3 Stunden täglich sind. Bei Frauen ist diese Rate sogar 40 % höher.

Einer Vielzahl an Studienergebnissen zufolge ist der Mensch einfach nicht dafür geschaffen, dass er heute im Schnitt 9,3 Stunden am Tag sitzt. Zum Vergleich: Er schläft nur durchschnittlich 7,7 Stunden am Tag. Erwachsene in den Industrieländern sitzen heutzutage im Schnitt sogar 10 bis 14 Stunden pro Tag.

Ein durchschnittlicher Office-Worker verbringt ca. 80 bis 85 % oder bis zu 80.000 Stunden bzw. 9 Jahre seines Berufslebens in der »Po-Ebene«. Gesundheitsexperten empfehlen deshalb, 10.000 Schritte am Tag zu machen, mindestens sollten es 6.000 sein. Im Büro Tätige schaffen aber heute im Schnitt nur 2.000 bis 3.000 Schritte. Kein Wunder also, dass ca. 75 % der Office-Worker früher oder später Rückenschmerzen haben. Dieses Büroleiden Nummer eins führt derzeit zu jährlich ca. 80 Millionen Ausfalltagen in Deutschland!

»Die beste Sitzhaltung ist immer die nächste.«

Sitzen ruiniert den Körper

Das viele bewegungsarme Sitzen schadet dem Menschen, Es zerstört seinen Körper, Muskelaktivität, Kreislauf- und Stoffwechselaktivität, Kalorienverbrauch und Fruchtbarkeit sinken. Cholesterinspiegel, Insulinwerte, Hüftumfang und das Risiko für Krankheiten - z. B. Krebs, Diabetes 2 und Adipositas – sowie für Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und Haltungsschäden steigen. In sitzenden Berufen ist das Risiko für Herzerkrankungen doppelt so hoch wie in stehenden.

Langes, starres Sitzen belastet auch die Psyche. Spanische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass diejenigen, die mehr als 42 Stunden pro Woche im Sitzen verbringen, ein um 31 % erhöhtes Risiko für psychische Erkrankungen aufweisen.

Und wer zur Kompensation des Stillsitzens auf viel Bewegung nach Feierabend setzt, für den hatte vor einiger Zeit ein schwedisches Forscherteam um Elin Ekblom-Bak eine schlechte Nachricht. Laut ihrer im British Journal of Sports Medicine veröffentlichten Studie kann, wer lange Zeiten im Büro sitzt, die Folgen des damit verbundenen Bewegungsmangels nicht einmal mehr durch Sport in der Freizeit ausgleichen.

Am besten verbringt man sein Leben also in Bewegung. Aber seien wir realistisch: Büroarbeit – insbesondere das konzentrierte Schreiben am Computer – lässt sich nun mal am besten in der Sitzhaltung erledigen. Deshalb ist es aber umso wichtiger, sich auch im Sitzen zu bewe-

Bewegt sitzen

Generell hat sich heute in der Forschung und darüber hinaus die Auffassung durchgesetzt, dass es DIE beste Sitzhaltung gar nicht gibt, sondern dass es auf häufige Wechsel der Sitzpo-

Informationen zum Sitzen im Büro

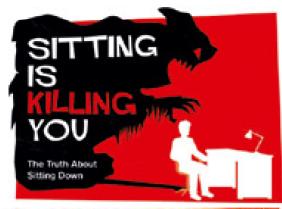
- 1. Die Aktion »Bewegung im Büro« setzt sich intensiv für mehr Bewegtsitzen ein. Renommierte Partner unterstützen die Kampagne.
 - www.büro-bewegung.de
- 2. Der deutsche Büromöbelverband bso informiert umfassend über Vorschriften, Trends u.v.m. www.buero-forum.de
- 3. Die Broschüre »Sitzlust statt Sitzfrust« der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin macht die Thematik anschaulich. www.baua.de
- 4. Die Info-Map »Die Qual der Wahl« der Gesetzlichen Unfallversicherung informiert kompakt. www.vbg.de
- 5. Der Dauphin Sitzcheck hilft Ihnen in nur 60 Sekunden. Ihren Bürodrehstuhl richtig einzustellen. www.dauphin.de/sitzcheck



Stand out. Fit in.

Dank intuitiver Einstellungsmöglichkeiten und einer außergewöhnlichen Ergonomie begeistert HÅG SoFi mit einem besonderen Sitzerlebnis. Und auch optisch passt sich der innovative Bürostuhl den Vorstellungen seines Nutzers an. Die drei unterschiedlichen Looks Formal, Casual und Edge lassen keine Wünsche offen.







SITTING MAKES US FAT

Obese people sit for 2.5 mora hours per day than thin people.

1 In 3 Americans is obese.

Batween 1980 and 2000:

Exercise rates stayed the same.

Sitting time noreased 8%

Obesity doubled

Sitting time noreased 8%

Obesity doubled

Sitting time noreased 8%

Sitting time noreased 8%

Water

Sitting time noreased 8%

Obesity doubled

Effects of sitting aren't just long term, though Your body goes into melidown this mornant you art down.

»Sitzen ist tödlich!« – zumindest senkt Bewegungsmangel die Lebenserwartung.

Sitzen macht fett – mit Hüftumfang, Cholesterinspiegel und Insulinwerten steigt auch das Risiko für Krankheiten wie Krebs, Diabetes 2 und Adipositas.



Dank patentierter swopper-Technologie fordert und fördert der 3Dee von aeris natürliche Bewegungen – nach vorn, hinten, zur Seite sowie ein vertikales Schwingen. Dadurch wird aktiv-dynamisches Sitzen mit ergonomisch optimierter Entspannung vereint.



Mit einer dreiteiligen Sitzschale und einer Rückenlehne, die dem Körperprofil nachempfunden ist, folgt der InTouch von Dauphin den Bewegungen seines Be-Sitzers und gibt ihm durchgehend Halt.



Langes, starres Sitzen erhöht:

- den Cholesterinspiegel
- die Insulinwerte
- den Hüftumfang
- das Risiko für Krankheiten, z. B. Krebs, Diabetes 2 und Adipositas
- das Risiko für Rücken- und Kopfschmerzen, für Haltungsschäden und psychische Beeinträchtigungen
- · den Druck auf die Bandscheiben
- die Fehlerquote

Langes, starres Sitzen mindert:

- die Muskelaktivität
- die Kreislaufaktivität
- die Stoffwechselaktivität
- den Kalorienverbrauch
- die Lebenserwartung
- die Konzentration
- die Leistungsfähigkeit



Der von Paolo Fancelli entworfene Bürodrehstuhl 646 von Giroflex bietet zahlreiche Einstellmöglichkeiten für ein dynamisches Sitzen, bei dem Bänder, Bandscheiben, Muskeln und der Rücken als Ganzes entlastet werden.

sition ankommt. Getreu dem Motto: »Die beste Sitzhaltung ist immer die nächste.« Es kommt also auf Bewegtsitzen an.

Bewegtsitzen bedeutet, sich im Sitzen zu bewegen – etwa durch einen Wechsel zwischen aufrechter, vorgelehnter, zurückgelehnter oder seitwärts geneigter Sitzhaltung. Wichtig dabei ist die abwechselnde Ent- und Belastung, vor allem von Muskulatur und Bandscheiben.

»Office-Worker aller Länder – bewegt euch!«

Wesentlich für bewegtes Sitzen ist zum einen der Wechsel der Sitzpositionen. Idealerweise werden intuitive Sitzhaltungswechsel ermöglicht – ähnlich wie beim freien Stehen. Deshalb sind flexible Stuhleigenschaften sehr empfehlenswert. Sogenannte Synchronmechaniken, über die die meisten qualitativ hochwertigen Bürodrehstühle verfügen, ermöglichen z. B. ein zweidimensionales Sich-nach-vorn- und Sich-weit-nach-hinten-Lehnen. Sogenannte 3-D-Stühle bieten zusätzlich sogar Animation zu und Unterstützung bei Seitwärtsbewegungen, sodass Bewegungen in 360° möglich werden.

Wichtig ist zum anderen der Gedanke, dass das Sitzen im Büro den Körper nicht nur entlasten darf, sondern ihn auch (in Maßen) belasten soll. Denn längst ist erwiesen, dass insbesondere der Rückenschmerz bei Office-Workern viel mehr von der Unterforderung als einer Überforderung dieses Körperteils herrührt. Muskeln, Bandscheiben und Wirbel benötigen einen Wechsel von Be- und Entlastung, um gut zu funktionieren. Büroarbeitsstühle sollten daher nicht nur für Entspannung, sondern auch für Aktivierung – von Muskulatur, Kreislauf, Sauerstoffversorgung etc. – sorgen.

Vor- und Nachteile

Die Vorteile des Bewegtsitzens liegen auf der Hand. Erstens die Erhaltung und Förderung der Gesundheit. Zweitens die Belebung von Physis und Psyche. Bewegsitzen steigert die Produktivität, die Leistungsbereitschaft, die Konzentration, die Motivation und sie fördert die Kreativität. Drittens lässt sich die Ausstattung mit einem Stuhl, der das Bewegsitzen besonders fördert, als Akt der Anerkennung, als Wertschätzung der Arbeit verstehen. Viertens macht bewegtes Sitzen auch einfach Spaß. Und als Summe dieser Vorteile leitet sich ein fünfter ab: das gesteigerte Wohlbefinden des Be-Sitzers.

Diesen Aspekten stehen vermeintliche Nachteile gegenüber. Etwa erstens die psychologische Wirkung: Es könnte der Eindruck entstehen, die bewegt Sitzenden würden sich auf ihrem Stuhl »lümmeln«, sich »hinfläzen«. Bewegtsitzen könnte zweitens auch als Gefährdung eingestuft werden. Schließlich könnte sich jemand beim Zurücklehnen den Kopf anstoßen. Sitzmechaniken, die durch viel Bewegung viel beansprucht werden, könnten drittens schneller verschleißen. Und viertens könnten Kollegen, die nicht mit einem modernen beweglichen Stuhl ausgestattet wurden, neidisch werden. Aber

diese möglichen Einwände sind zu vernachlässigen. Es sind keine ernst zu nehmenden Anhaltspunkte für sie bekannt.

Einzig mit dem Kostenfaktor wäre sich auseinanderzusetzen. Bewegungsstühle sind i.d.R. keine Schnäppchen. Sie sind kaum für einen Listenpreis von unter 450 Euro zu haben. Demgegenüber steht der Erfahrungswert, dass heute im Schnitt nur 60 Euro pro Büroarbeitsstuhl ausgegeben werden. Allerdings ist zu berücksichtigen, dass ein moderner Bewegungsstuhl die genannten Vorteile bietet, im Gegensatz zu Discount-Möbeln viele Jahre hält und schon ein krankheitsbedingter Ausfalltag den Arbeitgeber mittlerweile durchschnittlich 130 Euro kostet. Aus Nutzersicht ist ebenfalls interessant, dass Institutionen wie die Deutsche Rentenversicherung die Anschaffung solcher Möbel bei nachweisbarem Bedarf mit bis zu 435 Euro bezucchuccon

Move it!

Unterm Strich greift also nicht einmal der Kostenfaktor als Gegenargument. Deshalb: Auf die Stühle, fertig, los! Bewegen, bewegen – nicht nur im Sitzen, auch immer wieder im Wechsel mit Stehen und Laufen!

FA7IT

OFFICE-WORKER ALLER LÄNDER, BEWEGT EUCH!





Neues Sitzen dank Gesture

Ein Stuhl für die Arbeit mit mobilen Geräten

Der Büromöbelhersteller Steelcase hat untersucht, wie die Sitzhaltungen im Büro durch die Nutzung von mobiler IT beeinflusst werden. Die Erkenntnisse sind in die Entwicklung des Bürodrehstuhls Gesture geflossen.

In seiner »Global Posture Study«, die das Sitzverhalten von 2.000 Menschen in elf Ländern untersuchte, hat Steelcase neun Sitzhaltungen definiert, die sich durch die zunehmende Nutzung von Notebooks, Tablets und Smartphones heute etabliert haben.

Neue Haltungen, alte Stühle

Junge Mitarbeiter der Generation Y ziehen beispielweise beim Bedienen eines Smartphones häufig die Beine auf ihren Bürostuhl und sitzen wie in einem Kokon. Ein weiterer Sitztyp – »The Draw« – lehnt sich weit in seinen Stuhl zurück und stützt dabei die Arme

> Die Sitzhaltung »The Cocoon«: Junge Menschen lehnen sich beim Bedie-

nen von Tablets und Smartphones häufig zurück, ziehen die Beine an den Körper und beugen den Rücken nach vorn. auf, um auf einem Tablet zu tippen. Doch die bisherigen, meist statischen Stühle unterstützen die Bewegungen dieser modernen Sitztypen nicht. Die Folge: Mitarbeiter gleichen das mit Fehlhaltungen aus, indem sie sich auf den Tisch lümmeln oder krumm sitzen.

Ein Stuhl, der mitgeht

Gesture ist weltweit der erste Stuhl, der die intuitiven Körperbewegungen während der Arbeit mit verschiedenen technischen Geräten optimal unterstützt. Er entlastet die Gelenke, die Wirbelsäule und entspannt die Muskeln, indem er sich jeder Bewegung anpasst und gleichzeitig stabilen Halt gibt. Die Funktionen von Rückenlehne und Sitzfläche sind bei Gesture fein aufeinander abgestimmt, um auf geringfügige Haltungsänderungen zu reagieren und jederzeit eine optimale Unterstützung des Lendenwirbelbereichs, des Oberkörpers, der Arme und des Gesäßes zu erreichen. Er animiert zur Bewegung anstatt den Körper in bestimmten Positionen zu halten.

Die Gesture-Features

Beim Zurücklehnen schmiegt sich z. B. die Rückenlehne an den Körper an und verhindert so, dass der Nutzer beim Bedienen mobiler Geräte seinen Rücken krümmen muss. Die flexiblen Armlehnen lassen sich darüber hinaus nicht nur in der Höhe und im Neigungswinkel verstellen, sondern auch seitlich an den Körper heranziehen – etwa für die Nutzung eines Tablets. Die natürlich geformte Sitzfläche verteilt das Gewicht optimal und erlaubt komfortables Sitzen auch über längere Zeit. Die Sitzkanten geben nach, sodass auch ein seitliches Sitzen beguem ist.

Mehr Informationen unter: www.steelcase.de

»The Draw« – der Mitarbeiter tippt Texte auf dem Tablet und betrachtet dort Inhalte. Dazu zieht er das Display zu sich heran und rückt die Ellenbogen an den Körper, um die Arme zu stabilisieren.



Immer in Bewegung bleiben

Das A und O für mehr Gesundheit am Arbeitsplatz

Endlich kommt Bewegung an Deutschlands Arbeitsplätze, denn moderne Unternehmen und Mitarbeiter sagen Rückenschmerzen, Verspannungen und Müdigkeit den Kampf an. Wie das funktioniert? Mit einem regelmäßigen Haltungswechsel – der menschliche Körper ist schließlich für Bewegung geschaffen.

Wer täglich mehrere Stunden am Schreibtisch verbringt, sollte seinen Arbeitsalltag aus Liebe zu seiner Gesundheit möglichst dynamisch gestalten. Mit einem ergonomischen Bürostuhl, der den Körper intuitiv in Bewegung hält, ist ein Schritt in Richtung Wohlbefinden getan. Das steigert die Effektivität bei der Arbeit und kann den ein oder anderen rückenschmerzbedingten Krankheitstag verhindern.

Richtig sitzen heißt immer in Bewegung bleiben. Was paradox klingt, wird von Arbeits- und Ergonomieexperten empfohlen. Bürostühle wie HÅG SoFi, das neueste Familienmitglied des skandinavischen Bürostuhlherstellers HÅG, machen das möglich. Er unterstützt den natürlichen Drang des Menschen nach gesunder Bewegung, indem er den Sitzenden zu einem ständigen Wechsel der Sitzposition anregt. Dieses Prinzip der dynamischen Ergonomie wird mit der von HÅG entwickelten Balanced Movement-Mechanik umgesetzt, durch die bereits aus dem Gleichgewicht heraus vielfältige, unbewusste Bewegungen ausgeführt werden.

Fit durch bewegtes Sitzen

Mit den Füßen werden die Bewegungen ausgelöst und gesteuert, wodurch sich der Mensch bewegt, ohne dass er darüber nachdenken muss. So erhält der Körper mehr Energie, die Blutzirkulation wird angeregt und die Sauerstoffversorgung im Gehirn gefördert. Man bleibt bei der Arbeit wach, konzentriert und leistungsfähig. Weiterer positiver Effekt: Die Mikrobewegungen trainieren die wirbelsäulennahe Muskulatur. Denn jedes Mal, wenn der Körper die ausbalancierte Position verlässt, muss diese Muskulatur arbeiten, um den Sitzenden wieder in die Ausgangsposition zurückzubringen.

Stehsitzen statt Sitzmarathon

Ein gutes Beispiel in Sachen Ergonomie ist der Bürostuhl HÅG Capisco, der beim Sitzen jede denkbare Position zulässt: vorwärts, seitwärts oder auch umgekehrt. Speziell in Verbindung mit Sitz-Steh-Arbeitsplätzen zeigt er sich von seiner besten Seite. »Er ist Stuhl und Stehunterstützung zugleich. Durch die besonders geformte Sattelsitzfläche unterstützt er den Sitzenden in jeder Position bis hin zum Stehen und erlaubt so eine Vielzahl ergonomischer Haltungen«, erklärt Claudia M. Beltermann, Leiterin Ergonomie und Training bei Scandinavian Business Seating Deutschland, zu der die Marke HÅG gehört.

Für Designbewusste

Ebenso konsequent wie die ergonomischen Prinzipien verfolgt die norwegische Marke die Themen Design und Umweltfreundlichkeit. Alle HÅG-Produkte orientieren sich an skandinavischen Werten. Minimalistisch, elegant und mit versteckter Funktionalität sind sie auf die Bedürfnisse des Menschen zugeschnitten. Als Nachhaltigkeit noch kaum ein Thema war, entwickelte HÅG bereits die ersten Stühle, die aus Recyclingmaterialien bestanden und teilweise recycelbar waren. Heute enthalten alle Stühle von HÅG einen hohen Anteil an Recyclingmaterialien und sind bis zu 99 % wiederverwertbar.

Mehr Informationen unter: www.hag-deutschland.de



Der Sitz-Steh-Schreibtisch Reform von der Firma Reiss aus dem Jahre 1910.

bewegte

Der

Tisch



Mit sogenannten Sitz-Steh-Lösungen ist es ein bisschen wie lange Zeit mit dem Nichtrauchen – die Vorteile überwiegen die Nachteile bei Weitem, aber zu oft triumphiert die Gewohnheit.

Dr. Robert Nehring macht sich für mehr Steharbeit im Büro stark.

Sitz-Steh-Lösungen für die Büroarbeit sind keine neue Erfindung. Bereits vor über 100 Jahren hat z.B. die Firma Reiss Tische verkauft, deren Oberflächen sich bis in die Stehhöhe bringen lie-Ben. Generell wurden Tätigkeiten, die heute als Büroarbeit gelten, mindestens sieben Jahrhunderte lang, bis ins 20. Jahrhundert hinein, vorwiegend im Stehen erledigt. Nicht nur bei den schriftlichen Tätigkeiten in den Kontoren und Kanzleien handelte es sich im Wesentlichen um Steharbeit. Schon im Mittelalter waren die Mönche in den klösterlichen Skriptorien, der wahrscheinlich frühesten Vorform des Büros, vorwiegend stehend tätig. Erst gegen Ende des 19. Jahrhunderts setzte man sich bei der Büroarbeit zunehmend. Das lag unter anderem daran, dass mit den Schreibmaschinen auch erstmals Frauen in die Bürostuben einzogen, denen wiederum schon aus Schicklichkeitsgründen ein Platz anzubieten war. Erst zuletzt wurde man im Büro wieder etwas mehr stehend tätig.

Von Dichtern und Denkern ...

Beim Arbeiten zu stehen oder gar zu laufen, war auch lange Zeit bei Dichtern und Denkern



beliebt. Von Immanuel Kant ist überliefert, dass er zum Verfassen seiner Werke viel stand – daheim wie in der Universität an einem sogenannten Katheder – und zum Denken regelmäßig einen Spaziergang brauchte. Goethe bevorzugte die Arbeit auf einem Sitzbock, einem eigens von ihm in Auftrag gegebenen Steh-Sitz.

... zu Sitzern und Lenkern

Mit Beginn des 20. Jahrhunderts nahm das Stehen im Büro immer mehr ab. Das Sitzen auf einem Stuhl, einst nur Herrschern vorbehalten, wurde

zur bestimmenden Arbeitshaltung. Allerdings wurden manche Arbeitsplätze ergänzend zu den Sitztischen auch mit einem Stehpult ausgerüstet.

Ablage P (P wie Pult)

Moderne Stehpulte können sehr komfortabel sein: Viele lassen sich z.B. individuell einstellen und sind dank Rollen sogar mobil. Allerdings werden viele Pulte nur zweckentfremdet als Ablagefläche genutzt. Dies konnte sogar eine Untersuchung alternativer Sitzgelegenheiten und Sitz-Steh-Konzepte des Fraunhofer IAO nachweisen (Wittig, 2000).

Pro und Contra

Seit ca. 15 Jahren ziehen vermehrt Sitz-Steh-Arbeitstische in die Büros ein. Verschiedenste Mechaniken ermöglichen hier das Hochfahren der Tischplatte bis in die individuelle Stehhöhe. Ein cleveres Kabelmanagement und CPU-Halterungen sorgen dafür, dass dabei nichts vom Tisch fällt.

Arbeitswissenschaftler sind sich einig: Der Wechsel von Sitz- und Stehposition, am besten



Die Vorteile:

- 1. Gesundheit
- 2. Produktivität
- 3. Vitalität, Kreativität, Motivation, Konzentration
- 4. Anerkennung
- 5. Attraktivität/Image
- 6. Wohlbefinden

Die Nutzung von Sitz-Steh-Tischen hält gesund und fit.

noch verbunden mit Bewegung wie beim Laufen, stellt eine Grundvoraussetzung für nachhaltig gesunde und produktive Arbeit dar.

Als größter Vorzug, den Sitz-Steh-Lösungen bieten, gelten die Erhaltung und die Förderung der Gesundheit. Denn durch das regelmäßige Auf und Ab werden der Kreislauf aktiviert und die Muskeln angespannt. So kommt es zu einer guten Blut- bzw. Sauerstoffversorgung im gesamten Körper.

Die durch die Nutzung von Sitz-Steh-Lösungen hervorgerufene Belebung von Körper und Geist wirkt sich aber nicht nur positiv auf die Gesundheit aus, sondern ebenfalls auf Arbeitsleistung und Leistungsbereitschaft. Wer auch im Stehen arbeitet, ist produktiver. Denn er ist motivierter, kreativer und kann sich besser konzentrieren.

Durch die Ausstattung mit Sitz-Steh-Lösungen kann ein Unternehmen seinen Mitarbeitern gegenüber auch Anerkennung ausdrücken – eine Wertschätzung für die Wichtigkeit ihrer Arbeit – und etwas für eine positive Imagebil-

dung tun: Moderne Unternehmen arbeiten mit modernen Arbeitsmitteln.

Als Folge der genannten Vorteile profitiert der Nutzer last but not least auch noch von einem gesteigerten Wohlbefinden, zu dem die Nutzung von Sitz-Steh-Lösungen deutlich beiträgt._

Den Vorteilen stehen diese - oft nur vermeintlichen - Nachteile gegenüber: Als erstes wird in diesem Zusammenhang meist der im Vergleich mit gewöhnlichen Tischen höhere Anschaffungspreis genannt. Jedoch gibt es Sitz-Steh-Lösungen heute bereits ab ca. 500 Euro. Hochwertige Modelle dagegen kosten 1.000 Euro bis 1.500 Euro (alles Listenpreise). Es besteht aber die Möglichkeit, sich solche Lösungen mit bis zu 1.200 Euro bezuschussen zu lassen, etwa von der Deutschen Rentenversicherung. Und Experten haben errechnet, dass sich die höheren Anschaffungskosten bereits nach kürzester Zeit rechnen. Mehrkosten von 0,30 bis 0,60 Euro pro Tag und Mitarbeiter stehe – aufgrund der Verbesserung von Produktivität, Gesundheit und Wohlbefinden ein Ertrag von täglich bis zu 3,00 Euro gegenüber.

Die psychologische Wirkung, wenn etwa an einem Doppelarbeitsplatz ein Mitarbeiter steht und der andere sitzt, wird manchmal als weiteres Gegenargument genannt: Wer arbeitet schon gern »unter« einem anderen? Dieser Einwand lässt sich jedoch vernachlässigen, da solche Situationen erfahrungsgemäß eher zum Aufstehen des Sitzenden führen als zu einem Missbehagen. Bei der Nutzung moderner Modelle ebenfalls weitestgehend zu vernachlässigen ist das Sicherheitsrisiko, da die Verletzungsgefahr hier nur unwesentlich steigt. Auch der bei motorisch höhen-

Informationen zum Stehen im Büro

- ① Die Aktion »Aufstand im Büro« setzt sich für mehr Sitz-Steh-Lösungen ein. Sie wird von zahlreichen Branchenpartnern unterstützt.
 - www.büro-aufstand.de
- 2 Der deutsche Büromöbelverband bso informiert umfassend über Vorschriften, Trends u. v. m.
 - www.buero-forum.de
- 3 Die Broschüre »Auf und nieder immer wieder! Mehr Gesundheit im Büro durch Sitz-Steh-Dynamik« der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin gibt einen informativen Überblick.
 - www.baua.de
- Oie Firma Linak hat Sitz-Steh-Arbeitsplätzen einen Blog gewidmet. www.bewegtes-arbeiten.de
- 5 Die Broschüre »Ergonomie Kennen Sie Ihren Körper?« der Firma Kesseböhmer Ergonomietechnik informiert ausführlich über die Hintergründe und Lösungsmöglichkeiten.
 - www.kesseböhmer.com



verstellbaren Modellen anfallende Stromverbrauch taugt nicht als Ausschließungsgrund: Der Energieverbrauch ist sehr gering. In Großraumbüros wird manchmal befürchtet, dass das Hochfahrgeräusch der Tische die Konzentration beeinträchtigen könnte. Die Erfahrung zeigt aber auch hier, dass das leichte Brummen des Hubmotors kein wirkliches Problem darstellt. Und wo viele Tische in einem großen Raum stehen, da existieren in Sachen Akustik ganz andere Herausforderungen. Experten zufolge sind Sitz-Steh-Modelle auch nicht wesentlich reparaturanfälliger als gewöhnliche Schreibtische. Und wenn hier und da Innenarchitekten bemängeln mögen, dass ein uneinheitliches Gesamtbild entstehen würde, wo die einen sitzen und andere stehen, dann darf wohl gesimpelhubert werden: Über Geschmack lässt sich (nicht) streiten.

Theorie und Praxis

Die Vorteile von Sitz-Steh-Lösungen überwiegen also bei Weitem die Nachteile. Warum aber werden solche Lösungen dann in Deutschland nur relativ selten genutzt?

Daran, dass die Vorzüge nicht ausreichend bekannt sind, kann es eigentlich nicht liegen. Nicht nur Ergonomen, Hersteller oder Händler, auch die meisten Planer und Architekten sind hierüber im Bilde, wenngleich Letztere die Vorteile so manches Mal dem Design zu opfern scheinen. Und auch bei den Office-Workern selbst darf man mittlerweile von einem solchen Bewusstsein als weit verbreitet ausgehen. Auf Nachfrage wüssten wohl die meisten um die Vorzüge gegenüber traditionellen Tischen. Nur wenn es an die Umsetzung geht, scheint die letzte Konsequenz zu fehlen. Dann siegt offenbar die Gewohnheit.

Vielmehr dürfte es zum einen daran liegen, dass Sitz-Steh-Lösungen hierzulande nur verhältnismäßig wenig verbreitet sind. Eine Studie vom Branchenverband für Büromöbel, bso, hat 2011 gezeigt, dass hochgerechnet nur jeder achte Büroarbeitsplatz in Deutschland mit Sitz-Steh-Tischen ausgestattet ist, also ca. 12 %. Laut bso-Zahlen soll in den letzten Jahren optimistisch gerechnet auch nur jeder sechste ausgelieferte Schreibtisch in Deutschland eine Sitz-Steh-Lösung gewesen sein.

Zum anderen bedeutet die Ausstattung mit einer Sitz-Steh-Lösung noch nicht, dass diese auch bestimmungsgemäß genutzt wird. Die Erfahrungen von Arbeitsplatzexperten zeigen, dass hier ebenfalls die Gewohnheit oft Gesundheit und Vitalität entgegensteht.

Immerhin: Die bereits genannte Fraunhofer-Studie hat ergeben, dass an Pulten im Schnitt 5 Minuten, an Sitz-Steh-Tischen dagegen durchschnittlich 30 Minuten täglich, also sechs Mal so lang, gearbeitet wird. Letztere wiesen in der Studie auch das größte Bewegungspotenzial gegenüber allen anderen Alternativen auf und konnten die größten Sympathien der Studienteilnehmer auf sich vereinen.

Steh auf, wenn du ...

Eine halbe Stunde am Tag zu stehen reicht jedoch nicht an die Empfehlungen von Ergonomen und Medizinern heran. Arbeits- und Gesundheitsexperten haben lange Zeit einen Haltungsmix aus Sitzen, Stehen, Bewegen von 50–25–25 % bzw. 60–30–10 % für die Büroarbeit empfohlen. Alle 45 Minuten oder sogar bis zu vier Mal pro Stunde sollte man eine andere Haltung einnehmen. Mittlerweile scheint sich jedoch ein realistischerer Haltungsmix von

70–20–10 % als Empfehlung durchzusetzen. Es ist in diesem Zusammenhang auch zu bedenken, dass zu langes Stehen wiederum kontraproduktiv wirkt. Das Sitzen bei der Büroarbeit ist demnach nicht zu verteufeln, sondern nur des Öfteren durch andere Haltungen zu unterbrechen.

Wenn also vor allem die liebe Gewohnheit und hier und da ein bloßes Kostenstellendenken der Nutzung von Sitz-Steh-Lösungen im Wege stehen, sind dann vielleicht die bestehenden Vorschriften nicht bindend oder konkret genug? Schließlich zeigen uns andere Länder, wie es geht – etwa in Skandinavien. Dänemark gilt als besonderes Vorbild. Hier beträgt der Anteil der Sitz-Steh-Modelle an den neuverkauften Bürotischen bereits seit vielen Jahren über 90 %. Unsere nördlichen Nachbarn unterstützen dies jedoch auch gesetzlich und bieten weitaus bessere steuerliche Abschreibungsmöglichkeiten als hierzulande.

Auf einem Roundtable zu diesem Thema 2012 in Berlin kamen die versammelten Branchenexperten zu dem Ergebnis, dass es keiner neuen oder restriktiveren Regelwerke bedarf, sondern lediglich mehr Aufmerksamkeit. Ein gesundes Auf und Ab solle man nicht verordnen, sondern positiv dafür werben. Dabei gelte es auch, an die Eigenverantwortung der im Büro Tätigen für ihre Gesundheit und Produktivität zu appellieren.

ALSO:

STEHEN SIE IN IHREM EIGENEN INTERESSE DOCH IMMER WIEDER EINMAL AUF!



Uns gefällt's, wenn's Ihnen gefällt.

Im Office.Forum auf Facebook informieren die Office-Magazine »Das Büro«, »Alex« und »Modern Office« über interessante Neuigkeiten aus der Bürowelt. Hier finden Sie Produkt-, Artikel-, Buch-, Film- und Veranstaltungstipps aus allen Büro-Bereichen.



www.facebook.com/Office.Forum

iMOVE-C von Leuwico:

An diesem Tisch kann man in Höhen von 68 bis 120 cm arbeiten. Neben seinen ergonomischen Qualitäten punktet er auch mit seinem Design, das 2010 den Internationalen Designerpreis Baden-Württemberg »Focus in Silber« und 2011 den renommierten red dot award erhielt.

www.leuwico.com



Imm auf Tische für stehende

Immer wieder auf und nieder

Tische für sitzende und stehende Tätigkeiten

WINEA ACTIVE von WINI:

Auf Knopfdruck wird aus diesem Schreibtisch ein Steharbeitsplatz, an dem sich auf einer Höhe von 68 bis 133 cm arbeiten lässt. Optional erhältlich sind Details wie ein abklappbarer Kabelkanal, ein Druckertablar an der Außenseite der dreifach teleskopierten Gestellsäule oder eine CPU-Halterung unter der Traverse.

www.wini-mein-buero.de

Talo.S von König + Neurath:

Egal ob als Einzelarbeitsplatz
oder als Workbench für zwei
Office-Worker – immer ist die
Konstruktion traversenfrei,
sodass Raum für Beine und
Container garantiert ist. Für die
Höhenverstellung sorgt –
je nach Wunsch – eine Gasdruckfeder oder ein Elektromotor, dessen Memoryfunktion
sich die bevorzugten
Arbeitshöhen merkt.
www.koenig-neurath.de





Cegano von C+P:

Ob mit Rundrohr- oder Quadratrohrgestell dieser Tisch vereint stets schlankes Design, praktische Funktionen, Stabilität und Langlebigkeit. Da es ihn in mehreren Konfigurati $onen vom \, Einzelt is ch \, bis \, zum \, Mehr fachar beits$ platz gibt, passt er sich den Bedürfnissen im Büro flexibel an.

www.cp.de



VitalForm von CEKA:

In Ausführungen für den Arbeitsplatz, den Konferenzraum und das Management-Office ist diese Sitz-Steh-Lösung erhältlich. Damit ermöglicht sie dynamisches Arbeiten während des gesamten Office-Alltags. Die Traverse zwischen den Säulen garantiert hohe Seitenstabilität, die Arbeitsplatte ist mit bis zu 80 kg belastbar.

www.ceka.de



Works GE von Kinnarps:

Schnell und leise lässt sich hier die Tischfläche mithilfe eines Elektromotors oder einer Gasfeder auf die richtige Arbeitshöhe bringen egal ob im Sitzen oder im Stehen. Die stabile Gestellkonstruktion mit Auffahrschutz kann optional um Anbauelemente – z. B. CPU-Halterungen, Anbauplatten oder Druckeransätze – erweitert werden.

www.kinnarps.de



Votus E von Hund:

Durch eine große Beinfreiheit zeichnet sich dieses Modell aus, das eine Weiterentwicklung des Tischprogramms Votus ist. Die Konstruktion mit C-Fuß ist in unterschiedlichen Ausführungen erhältlich, etwa in Weißaluminium- oder Graphitoptik. Ergänzt werden kann das System durch CPU-Halterung, Kabelwanne und vertikalen Kabelkanal.

www.hund-buero.de



Argo-C von Fleischer:

Das fein gerillte Aluminiumprofil verleiht diesem Sitz-Steh-Tisch gleichzeitig ein elegantes Erscheinungsbild und hohe Stabilität. Die Höhe der Arbeitsplatte lässt sich wahlweise elektromotorisch oder von Hand verstellen. Mit speziellen Adaptern können auch nachträglich Besucherelemente platzsparend mit dem Arbeitstisch verkettet werden.

www.fleischer-bueromoebel.de



VH-Lift Premium In jeder Höhe bietet das travervon VIELHAUER:

Motorisch stufenlos verstellen lässt sich diese Sitz-Steh-Lösung in Höhen von 65 bis 128 cm. Und komfortabel zu bedienen ist sie obendrein, z.B. durch die Memory-Funktion. Da die Tische in einem umfangreichen Farbsortiment erhältlich sind, lassen sie sich in verschiedenste Büroeinrichtungen integrieren.

www.vielhauer.de



ECO N von REISS:

senfreie Gestell komfortablen Freiraum unter der Tischplatte. Die Höhenverstellung erfolgt wahlweise mittels einer Lift-, Kurbel- oder Motorschnellverstellung. Optisch passt sich der Tisch durch seine klaren Konturen in die Büroumgebung ein.

www.reiss-bueromoebel.de

Es werde Licht

Beleuchtungslösungen für mehr Wohlbefinden

Auch wenn die Wirkung von Licht auf den menschlichen Biorhythmus bis heute nicht vollständig erforscht ist, kann mit Sicherheit gesagt werden: Licht beeinflusst die biologischen Vorgänge im Körper und wirkt sich auf die Gesundheit aus. Das sollte bei Bürobeleuchtungskonzepten beachtet werden.

Die europäische Richtlinie EN 12464-1 nennt insgesamt vier grundlegende Qualitätsparameter für das richtige Arbeitslicht in Innenräumen: die Minimierung von Blendung, ein stabiles Beleuchtungsniveau, Uniformität und eine möglichst natürliche Farbwiedergabe. Um ein individuelles Beleuchtungskonzept zu erstellen, ist es daher wichtig, sich zunächst mit der grundlegenden Wahrnehmung von Licht zu beschäfti-



Mit Licht lassen sich Büros in unterschiedliche Bereiche gliedern.



Neben der Grundbeleuchtung sollten die Arbeitsplätze Tischleuchten erhalten.

ORT	LICHTNIVEAU	EMPFOHLENER LUX-WERT
Büroarbeitsplatz	Konzentriertes und leistungsorientiertes Arbeiten. Trotzdem sollte ein angenehmes Ambiente vorherrschen.	500
Gangbereich	Schnelle Orientierung – aber auch Kommunikationsplattform. Es sollte eine mittlere Beleuchtung gewählt werden.	300
Besprechungsraum	Kreativität und Konzentration. Mimik und Gestik müssen gut zu erkennen sein.	500
Meet + Eat	Begegnungen und Informationsaustausch. Es sollte eine offene, helle Atmosphäre geschaffen werden.	200–300

gen. Das unangenehme Gefühl einer Blendung entsteht, sobald die Helligkeit des Sichtfeldes beträchtlich höher ist als die, an die sich das Auge zuvor angepasst hat. Infolge der begrenzten Adaptionsfähigkeit des Auges können diese abrupten Helligkeitsänderungen zu verminderter visueller Leistung und sogar zu Stress führen. Ein Zustand, der durch eine professionelle Lichtplanung dauerhaft vermieden werden kann.

Nur hell reicht nicht

Bei der optimalen Beleuchtung eines Arbeitsplatzes kommt es außerdem auf die Richtung des Lichteinfalls an. Indirektes Licht, das von Decke und Wänden reflektiert wird, wirkt schattenärmer und verstärkt die Helligkeitswahrnehmung. Direktes Licht wirkt dagegen klarer und erzeugt einen stärkeren dreidimensionalen Eindruck. Werden direktes und indirektes Licht kombiniert, kann eine gleichmäßige, sehr natürliche Ausleuchtung geschaffen werden.

Grundsätzlich wird empfohlen, dem Raum eine Grundbeleuchtung nach EN-Richtlinie zu geben

und den einzelnen Arbeitsplatz mit einer dimmbaren Tischleuchte zu ergänzen. Die installierte Tischleuchte sollte ein möglichst breites Lichtfeld werfen. Dies kann zum Beispiel durch asymmetrisch fallendes Licht erreicht werden, das seitwärts auf die Arbeitsfläche gelenkt wird und so störende Reflexionen am Nutzer vorbeiführt.

Das Sonnenlicht als Maßstab

Auch die Farbwiedergabe wirkt sich auf die Lichtstimmung eines Raumes aus. Sie bestimmt, wie gut die Originalfarben – betrachtet im Sonnenlicht des Hochsommers zur Mittagszeit – durch eine Kunstlichtquelle wiedergegeben werden. Je natürlicher ein Objekt scheint, desto »uninteressanter« ist es, da der Betrachter mit einem Blick den Gegenstand erfasst, erkennt und als gesehen ablegt. Wenn aber eine deutliche Verfremdung stattfindet, muss der Betrachter erst überlegen, wie das Objekt in der Natur aussieht. Er »verschwendet« also wertvolle Arbeitszeit für die Zuordnung.

Mehr Informationen unter: www.glamox.com/de



Prima Klima

Maßnahmen gegen Luft und Lärm

PlasmaTRUE von Fellowes:

Allergische Reaktionen sind häufig Folgen von schlechtem Raumklima. Studien zeigen, dass Innenraumluft oft bis zu fünfmal verschmutzter ist als Luft im Freien. Hier setzt dieser Luftreiniger an: Er entfernt zuverlässig 99,97 % der Schadstoffe in der Luft, wie z. B. Pollen, Staubmilben und durch die Luft beförderte Allergene.

www.fellowes.com

TP30 Knit von Rossoacoustic:

Mit unterschiedlichen Beschlägen und Verbindungen schaffen die Paneele flexible Landschaften freistehend im Raum: um Besprechungsinseln gruppiert, an Möbeln oder direkt an der Wand angebracht. Erhältlich ist dieses Akustikpaneel in 17 Farben – vom dezenten Erdton bis zum knalligen Pink. www.rossoacoustic.com



Beleuchtung von morgen

Innovatives Lichtkonzept von TRILUX im »Haus der Wissensarbeit«

Müder Geist, schmerzende Augen, trübe Stimmung – so ergeht es derzeit noch vielen »Kopfarbeitern« am Ende eines Tages. Innovative Beleuchtungslösungen beugen dem vor und sorgen für eine angenehmere Atmosphäre und höhere Produktivität.

Das Fraunhofer Institut für Arbeitswirtschaft und Organisation (IAO) ist der Frage nachgegangen, wie die ideale Arbeitsumgebung beschaffen sein muss. Die Antwort liefert das »Haus der Wissensarbeit«. In diesem Gebäude des IAO werden die idealen Bedingungen zukünftiger Bürowelten erlebbar.

Eine zentrale Erkenntnis bringt Vanessa Borkmann vom IAO auf den Punkt: »Ein wichtiger Aspekt ist nach unseren Forschungen auch der Faktor Beleuchtung: Sie nimmt direkten Einfluss auf Wohlbefinden, auf Stimmung und Gesundheit. TRILUX hat uns mit einem Lichtkonzept überzeugt, das LED als innovative Technologie berücksichtigt und sich mit den Produkten und ihrem Design optimal in die besondere Architektur einfügt.«

Die spezifischen Wellenlängen des Lichts stimulieren unterschiedliche hormonelle Prozesse. Licht mit einem höheren Blau-Anteil besitzt einen aktivierenden Charakter, fördert die Konzentration und eignet sich zum Einsatz in Besprechungsräumen und Büros. Für eine beruhigende Wirkung, beispielsweise in Aufenthaltsräumen, empfiehlt sich Licht mit einem höheren Rot-Anteil.

Mehr Informationen unter: www.trilux.com/de



Die TRILUX Polaron sorgt im Lounge-Bereich für eine individuelle farbliche Gestaltung.



In den Büroräumen kommen radial angeordnete TRILUX Neximo Leuchten zum Einsatz.

Wachstumsmarkt Prävention

Die A+A präsentiert Trends, Themen und Tipps

Vom 5. bis 8. November findet in Düsseldorf die A+A statt, der weltweit größte Marktplatz für Sicherheit, Gesundheit und Ergonomie. Von der Bundesarbeitsgemeinschaft für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit e. V. (Basi) wird der dort stattfindende Kongress veranstaltet. Modern Office sprach mit ihrem Geschäftsführer Bruno Zwingmann.

Modern Office: Herr Zwingmann, Anfang November findet wieder die A+A mit Kongress und Fachmesse statt. Was erwartet die Besucher?

Bruno Zwingmann: Der Kongress präsentiert mit 60 Veranstaltungen und 350 Referenten das aktuelle Themenspektrum für Sicherheit, Gesundheit und Ergonomie – von der Produktsicherheit über das Gaststättengewerbe bis hin zum Büro. Für die Großgruppen der betrieblichen Arbeitsgestaltung gibt es den A+A-Unternehmertag, den Tag der Betriebs- und Personalräte und den Tag der Sicherheitsbeauftragten. Die Fachmesse ist mit über 1.600 Ausstellern schon lange ausgebucht und erwartet mehr als 60.000, der Kongress 5.000 Fachbesucher. Die seit Jahrzehnten positive Entwicklung der Messe ist ein Beleg dafür, dass die Prävention ein wirklicher Wachstumsmarkt ist.

Gibt es so etwas wie ein Hauptthema in Bezug auf Arbeit und Gesundheit?

Ein besonderer Schwerpunkt der A+A 2013 liegt auf Gesundheit, Stress und Psyche. Beim Thema psychische Gesundheit beginnt es mit dem Regelungsbedarf bei psychischen Belastungen. Es folgen Veranstaltungen zu Gefährdungsbeurteilung und Praxiserfahrungen. Sie zielen auf den riesigen Bedarf an effektiven Methoden der Prävention. Denn dieses Thema leidet wie kaum ein anderes Gesundheitsthema unter einem Übergewicht an Thematisierung im Vergleich zu konkreten Maßnahmen. In der Fachmesse gibt es als Pendant den Ausstellungsbereich Corporate Health Plaza. Auch im Treffpunkt Sicherheit + Gesundheit, die von der Basi organisierte große Präsentation der Orga-



Die A+A in Düsseldorf ist ein internationaler Treffpunkt für die Themen Sicherheit, Gesundheit und Ergonomie.

nisationen der Prävention mit 100 Ausstellern, finden sich alle wichtigen Anbieter zu diesem Thema

Psychische Belastungen sind insbesondere auch im Büro ein Thema. Wie wird der Bereich Office auf der A+A abgebildet?

Da ist zunächst die Kongressveranstaltung »Gute Büroarbeit – Ergonomie, Gesundheit und Personalführung« unter Federführung des Deutschen Netzwerks Büro (DNB) zu nennen. Dort sind psychische Belastungen Thema, vor allem die unendliche Informationsflut. Aber auch Konzepte gegen den Bewegungsmangel und schließlich die wieder aktuellen Basics Akustik, Optik und Klima. Ein eigener Block beschäftigt sich mit Personalführung und Prävention. Dass aute Führung wichtig ist, bestreitet kaum jemand. Doch was Führung und Prävention systematisch miteinander zu tun haben, berührt alle Fragen der Kultur eines Unternehmens und geht über Allerweltsweisheiten hinaus. Auf der Fachmesse gibt es den Ausstellungsbereich WorkPlaceDesign mit einem Gemeinschaftsstand mit Praxislösungen, verschiedensten Office-Herstellern, daneben Stände der Verwaltungsberufsgenossenschaft (VBG), des Deutschen Netzwerks Büro (DNB), der Deutschen MTM-Gesellschaft wie auch der Gesellschaft für Arbeitswissenschaft (GfA).

Abgesehen von der Psyche – welchen Herausforderungen haben sich Office-Worker in Bezug auf Gesundheit und Sicherheit in nächster Zukunft zu stellen?

Der »ausgebrannte Mensch«, der immer kreativ, innovativ und sein bester Vermarkter sein soll, ist vielleicht die Grundthematik der arbeitsbedingten Erkrankung der Zukunft. Daneben ist und bleibt der Bewegungsmangel Thema. Hierzu wird es im A+A-Kongress eine spannende Diskussion zwischen Gesundheitsförderung und Sicherheit geben. In der Vergangenheit liefen Konzepte der Arbeitssicherheit de facto auf Bewegungsarmut hinaus. Ins Büro muss aber wieder Bewegung gebracht werden. Der Ausgleich nach der Arbeit scheint letztlich nicht zu



Bruno Zwingmann, Geschäftsführer der Bundesarbeitsgemeinschaft für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit e. V. (Basi).

www.basi.de

»Der ›ausgebrannte Mensch‹, der immer kreativ, innovativ und sein bester Vermarkter sein soll, ist vielleicht die Grundthematik der arbeitsbedingten Erkrankung der Zukunft. Daneben ist und bleibt der Bewegungsmangel Thema.« reichen. Es geht um Bürostühle, die sich wieder an der Bewegung orientieren und trotzdem Halt geben, um Sitz-Steh-Dynamik bis hin zu Laufbändern. Weitere Probleme sind Störungen durch Lärm, Klima und Beleuchtung. Der Check »Gute Büroarbeit« des DNB ist ein nationaler Qualitätsstandard und hilft, hierbei systematisch vorzugehen.

Was sollten im Büro tätige Angestellte selbst für ihre Gesundheit und Sicherheit tun?

Bewegung, Ernährung, Entspannung und Drogenprävention sind seit jeher die personenbezogenen Maßnahmen, die die Gesundheit erhalten bzw. fördern. Bewegen sollte man sich ja nicht erst dann, wenn man dazu angehalten wird. Und die betrieblichen Bewegungsangebote kann man auch wahrnehmen oder gar initiieren. Die gesetzlichen Krankenkassen, die Berufsgenossenschaften oder die Arbeits- und Gesundheitsschutzberatung unterstützen hierbei. Die Arbeitgeber haben heute meistens offene Ohren hierfür. Und die Bewegung für mehr Bewegung wächst erfreulicherweise.

Vielen Dank für das Gespräch.

Die Fragen stellte Dr. Robert Nehring.



Auf der letzten A+A wurde u.a. gezeigt, wie ein sicheres Büro nicht aussehen sollte.

Moderne Büroarbeitsplätze gibt's



Die Möglichkeiten, gute Arbeitsbedingungen zu schaffen, sind vielfältig. Für jedes Unternehmen und jede Raumform werden die Umsetzungen unterschiedlich ausfallen. Und oft reichen schon kleine Veränderungen, um die Arbeitsabläufe besser zu unterstützen. Qualifizierte Beratung finden Sie beim Fachhandel. Wer sich dort wirklich gut mit Büroeinrichtungen auskennt, können Sie an den QUALITY OFFICE-Zeichen für Fachberater erkennen. Das Zeichen für zertifizierte Bürofachhändler weist Ihnen darüber hinaus den Weg zu maßgeschneidertem Service.



Und App geht's

Mehr Bewegung mit Smartphone und Co.



PME nach Jakobson:

App-Hilfe bei Burnout- und Stresssymptomen leistet die PME Training App, die im App Store erhältlich ist. Mit ihr steht ein animierter Leitfaden überall zur Verfügung – zu Hause, in der Freizeit oder in Arbeitspausen zwischendurch. Die Progressive Muskelentspannung (PME) gilt als bewährte Therapie-Methode bei Erschöpfungszuständen und kann zu einer schnellen Verbesserung des persönlichen Wohlbefindens führen.

www.audiobite.com



»Gesund führen«:

Durch Arbeitsverdichtung, Flexibilität und Multitasking fühlen sich viele Mitarbeiter und Führungskräfte unter Druck gesetzt. Diese App hilft Führungskräften, diese Herausforderungen zu meistern, psychische Überlastungen bei Mitarbeitern zu erkennen und rechtzeitig gegenzusteuern. Die App ist ein Angebot von psyGA (Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt) und für Unternehmen jeder Größe für iOS und Android kostenlos verfügbar.

www.psyga.info



MyFitnessPal:

Dieser Fitness-Kumpel sorgt für Kalorienverlust. Protokolliert der Nutzer gewissenhaft den Verzehr von jeglicher Nahrung, hat er jederzeit einen Überblick über den Kalorienstand. Außerdem kann er sich mit anderen Nutzern austauschen, wodurch Motivation sowie Spaß an Fitness und Gesundheit steigen. Eine Anleitung mit sinnvollen Fitnessübungen rundet das Angebot ab. MyFitnessPal läuft auf Android, iOS, Blackberry. Kindle und Windows Phone.

www.myfitnesspal.com/de



Moves:

Sportpädagogen empfehlen mindestens 10.000 Schritte pro Tag. Der durchschnittliche Büroangestellte schafft aber nur 2.000 bis 3.000 Schritte. Um das tägliche Pensum zu erhöhen und zu kontrollieren, gibt es die kostenlose Schrittzähler-App »Moves« fürs iPhone. Der integrierte Bewegungssensor protokolliert jeden einzelnen Schritt und stellt die zurückgelegte Strecke via GPS auf einer Karte dar.

www.justapps.de

Office-Balance-App:

Die App wurde durch intensive Forschung gemeinsam mit Mitarbeitern unterschiedlicher Unternehmen, Ernährungsexperten und Coaches entwickelt. Besonders für KMU bietet die App einen guten Einstieg in die betriebliche Gesundheitsförderung. Sie liefert einfache Bewegungstipps und Infos über gesunde Ernährung. Die Unternehmenslizenz beinhaltet u. a. ein Corporate Branding.

www.officebalanceapp.de





Ein wenig Bewegung schadet nie – auch nicht im Büro.

I like to move it, move it!

Software für gesunde Unterbrechungen

Die folgenden drei Softwareprogramme unterstützen Office-Worker bei der täglich empfohlenen Dosis Bewegung.

Bei »froach — mach mal Pause« basiert die Übungsauswahl auf den Gesundheitsprinzipien der Salutogenese nach Antonovsky — Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Sinnhaftigkeit und Selbstwirksamkeit. So kann Froach den organisatorischen Aufwand bei der Gesundheitsprävention für Firmen und Mitarbeiter reduzieren. Froach regt zu Minipausen an, die das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter erhöhen sollen.

WakeUp! besteht aus einer Web-Applikation und dem WakeUp! Reminder. Dieser erinnert regelmäßig an die Durchführung einer »aktiven Kurzpause«. Bei WakeUp! werden nicht nur Mobilisations- und Dehn-, sondern auch Kräftigungsübungen angeboten. Die Verwendung von WakeUp! über einen Internetzugang ist kostenlos.

fit@work sorgt mit ausgewählten Übungen und einer individuell konfigurierbaren Erinnerungsautomatik für Bewegung. In regelmäßigen Abständen erscheint eine virtuelle Trainerin, die in Echtzeit-3-D-Technologie dazu aufruft, abwechslungsreiche Übungen zu absolvieren. Durch Computerarbeit verursachte Beschwerden sollen so dauerhaft vermieden werden.

Mehr Informationen unter:

www.froach.de, www.office-wake-up.de, www.fitatwork.com

Form meets Function

Sculpt – die ergonomischen Tastaturen

Mit dem Sculpt Ergonomic Desktop Set und dem Sculpt Comfort Desktop hat Microsoft zwei neue Tastaturen vorgestellt. Sie zeichnen sich durch ergonomisches Design und zahlreiche Funktionen aus.

Das in drei Dimensionen geschwungene und drahtlose Sculpt Ergonomic Keyboard ist das neue Flaggschiff der Ergonomie-Produktlinie von Microsoft. Die zweigeteilte Tastenanordnung wird von einer komfortablen Handballenauflage ergänzt. So übt die ergonomische Tastatur viel weniger Druck auf die Sehnen

der Handgelenke aus als herkömmliche Keyboards. Die zugehörige Sculpt Ergonomic Maus schmiegt sich in die Hand, der Unterarm nimmt dadurch eine natürliche Haltung ein und bleibt auch bei langem Arbeiten in dieser entspannten Position. Beim Sculpt Comfort Desktop fördern ein ergonomisch geschwungenes Tastenfeld und die zweigeteilte Leertaste der Tastatur eine natürliche Handhaltung und entlasten dadurch Handgelenke und Schultern. Zahlreiche Schnellwahltasten ermöglichen den direkten Zugriff auf häufig genutzte Funktionen – damit ist das Sculpt Comfort Keyboard nicht nur komfortabel, sondern auch praktisch. Die mitgelieferte Maus verfügt über eine sichere 2,4-GHz-Drahtlosverbindung und funktioniert dank Microsofts eigener BlueTrack-Technologie auf nahezu jeder Oberfläche.

Mehr Informationen unter: www.microsoft.de/hardware



Unterstützende Peripherie

Mäuse, Tastauren, Auflagen, Tragarme



Clevere Computerperipherie kann die Bildschirmarbeit heute deutlich erleichtern. Ergonomische Mäuse. Tastauren, Auflagen usw. helfen, den Arbeitstag gesund und fit zu meistern.

Maus und Tastatur

Stundenlanges Klicken und Schreiben kann Hände und Arme schnell ermüden. Mittlerweile gibt es Mäuse, welche die natürliche Handhaltung unterstützen und so für Entlastung sorgen. Die Oyster Maus von ergologik z. B. ist eine universelle ergonomische Maus für Rechts- wie Linkshänder. Herkömmliche Mäuse kennen nur die flache, vertikale Mäuse lediglich die aufrechte Handstellung. Die Oyster Maus stellt hier eine gelungene Symbiose dar, da ihr Winkel in verschiedenen Stufen eingestellt und sie daher auch in allen Zwischenpositionen verwendet werden kann.

Tastaturen mit Handballenauflage und ergonomisch geformtem Design helfen ebenfalls, Ermüdungen vorzubeugen. Geschwungene

Formen ermöglichen in diesem Zusammenhang eine natürliche Haltung von Hand, Handgelenk und Unterarm. Dies verringert die Wahrscheinlichkeit von Erkrankungen aufgrund einer falschen Arbeitshaltung.

Hilfreiche Auflagen

Handballenauflagen, die die Handgelenke entspannen und Sehnenscheidenentzündungen vorbeugen, gibt es auch für Mäuse. Bei speziellen Handballenauflagen von Fellowes etwa vermindert ein patentierter Health-V™-Kanal den Druck auf den mittleren Handgelenknerv und schützt so vor dem Karpaltunnel-Syndrom. Die Auflage bewegt sich mit der Maus und unterstützt so eine gesunde neutrale Bewegung.

Dokumentenauflagen sorgen für eine gesunde Körperhaltung bei denjenigen, die mit Dokumenten und Display gleichzeitig arbeiten. Ihre Nutzung ermöglicht ein aufrechtes, rückenschonendes Sitzen, ohne Verdrehungen und Nackenschmerzen. Die Augen bleiben entspannt, da die Blickrichtung nicht mehr zwischen Monitor und Dokument wechseln muss. Zusätzlich macht ein Tischpult das Lesen und Abtippen über die erhöhte und geneigte Dokumentenauflage komfortabler.

Was auf dem Tisch hilfreich ist, kann unter ihm nicht schaden. Auch Fußstützen können die Schreibtischarbeit erleichtern, Beim Modell Relax-Plus von WEDO z.B. lässt sich der Neigungswinkel stufenlos durch sanften Druck des Fußes einstellen.

Monitortragarme

Tragarme ermöglichen eine ergonomisch richtiae Einstellung des Monitors in Sekundenschnelle. Der Monitortragarm M8 von Humanscale z.B. passt sich an nahezu alle bestehenden Monitore mit einem Gewicht von bis zu 18 ka an - auch bei Anwendungen mit Doppelmonitoren. Für alle Office-Worker, die noch ohne Sitz-Steh-Arbeitsplatz arbeiten müssen, ist der »SpaceArm« von magnetoplan, der an der Organisationsschiene »SpaceBeam2« befestigt werden kann, eine clevere Lösung. Er sorgt für ergonomisches, abwechselndes Arbeiten im Stehen und Sitzen. Der Scherenlift hilft dabei, Tastatur und Maus in die richtige Arbeitshöhe zu bringen.

Mehr Informationen unter:

www.ergologik.de, www.fellowes.com, www.wedo.de, www.humanscale.com, www.magnetoplan.de, www.officeplus.de



Der ErgoSensor-Monitor sorgt für eine gesunde und produktive Bildschirmarbeit. Denn er analysiert automatisch die Körperhaltung und gibt Tipps für diese.

Für die Arbeit an Bildschirmgeräten im Büro gilt die Bildschirmarbeitsverordnung. Mit ihr will der Gesetzgeber die Gesundheit der Beschäftigten schützen, insbesondere was das Sehvermögen sowie körperliche und psychische Belastungen betrifft. Die BGI 650 führt diese Bestimmungen in Bezug auf Displays weiter aus. Laut dieser Berufsgenossenschaftlichen Information muss der Monitor frei von Reflexionen und Blendungen, drehbar, neigbar und seine Darstellung scharf sein. Der Sehabstand sollte für typische Büroarbeiten 500 bis 650 mm betragen, die Blicklinie auf ihn sollte um ca. 35 Grad aus der Waagerechten abgesenkt werden und das Display so geneigt sein, dass die Anzeige senkrecht zur Blickrichtung steht.

Ergonomische Anforderungen

Um diese Anforderungen zu erfüllen, muss bei der Auswahl des Monitors besonders auf dessen ergonomische Eigenschaften geachtet werden. Das neue 23-Zoll-Modell mit IPS-Display und ErgoSensor von MMD, Lizenznehmer von Monitoren der Marke Philips, hat alle Komfortfunktionen an Bord, die für ein gesundes Arbeiten sorgen. Durch die Smart ErgoBase kann das Display flexibel in der Höhe und im Winkel angepasst werden. Damit können Benutzer jeder Körpergröße die Displayposition optimal anpassen. Die Smart ErgoBase gestattet es sogar, das Display fast bis auf die Höhe der Schreibtischplatte abzusenken – das ist besonders wichtig für Anwender, die mit Gleitsichtbrillen arbeiten.

Matt – nicht »glossy«

Zudem sollte bereits bei der »Gerätebeschaffung berücksichtigt werden, dass Reflexionsminderungen am besten mit herstellerseitig getroffenen Antireflexionsmaßnahmen erzielt werden können«, empfiehlt die BGI 650. Displayoberflächen sollten im Businessalltag matt und nicht spiegelnd sein, denn Reflexionen sorgen auf Dauer für Ermüdung, Verspannungen und Kopfschmerzen. Vor diesem Hintergrund bietet die IPS-LED-Technologie eine ideale Ergänzung zum ErgoSensor. Sie ermöglicht einen Betrachtungswinkel von nahezu 180 Grad, ohne dass Schärfe oder Plastizität verloren geht, und vermeidet Reflexionen.

Monitor mit Köpfchen

Um festzustellen, ob der Anwender »gesund« vor dem Bildschirm sitzt, ist im ErgoSensor-Monitor ein CMOS-Sensor – also eine kleine Kamera - eingebaut, der Daten an den Pro-

Monitor

Smartes Display für ergonomisches **Arbeiten**

zessor liefert. Darin arbeitet ein intelligenter Algorithmus zur Untersuchung der Mensch-Maschine-Interaktion. Sowohl der (Augen-) Abstand zum Display als auch die Haltung des Kopfes werden analysiert. Hat sich über einen längeren Zeitraum eine Fehlhaltung eingeschlichen, erscheint am unteren Bildschirmrand ein unaufdringlicher und freundlicher Hinweis, den Sitzabstand zu korrigieren oder den Kopf besser wieder gerade zu halten. Auch die ohne Pause vor dem Monitor verbrachte Zeit wird gemessen, und kurz erscheint der Tipp, vielleicht mal eine kurze Pause einzulegen.

Energieeffizienz

Entfernt sich der Anwender vom Arbeitsplatz, wird das Display automatisch gedimmt. Das macht den Monitor ausgesprochen energieeffizient. Denn bis zu 80 % des Energiebedarfs lässt sich so einsparen. Außerdem verfügt der ErgoSensor über einen Netzschalter, der den Energieverbrauch auf 0 Watt reduziert. Nach Feierabend muss also auch kein Bereitschaftsstrom mehr fließen.

Mehr Informationen unter: www.ergosensormonitor.com



So sollte nach der BGI 650 der Bildschirm positioniert werden.



Büroarbeitsplätze beheimaten eine Vielzahl von Keimen. Wo sich »Gefahrenzonen« befinden und wie diese gereinigt werden sollten.

Im Büro kommt man mit Millionen von Keimen in Berührung. Sie lauern auf Schreibtisch, Tastatur, Maus, Telefon, Türklinken etc. Studien zufolge finden sich z.B. auf Tastaturen bis zu 400-mal so viele Bakterien wie auf einer Toilettenbrille. Das hat vor allem den Grund, dass Toilettenräume regelmäßig gereinigt werden, der Arbeitsplatz aber eher nicht. Die besonders keimbelastete Tastatur sollte regelmäßig mit einem antibakteriellen Spray, einem Schwamm bzw. mit Stäbchen für die Zwischenräume gereinigt werden. Sollte das nicht reichen, empfiehlt sich ein Druckluftspray, das den Schmutz aus den Zwischenräumen pustet, ein kleiner Staubsauger oder auch das Ausbauen der einzelnen Tasten zum Reinigen.

Auch an Telefonen sammelt sich eine Vielzahl von Keimen (ca. 162.000 Mikroben pro cm²). Denn beim Sprechen benetzt ein Nebel aus winzigen Speicheltropfen den Hörer. Experten empfehlen, das Telefon im Winter mindestens alle zwei Tage mit einem antibakteriellen Mittel zu entkeimen, im Sommer reicht einmal wöchentlich.

Händewaschen als A und O

Wissenswertes über die Hygiene im Büro



Die Hände eines Angestellten kommen täglich mit etwa zehn Millionen Keimen in Kontakt. Dies ist einer von 99 Fakten über Hygiene, die Initial gesammelt hat.

Neben dem Schreibtisch sind auch Handtaschen mit ca. 10.000 Bakterien pro cm² große Keimsammler. Speziell Lederhandtaschen bieten aufgrund ihrer Oberfläche einen guten Nährboden. Da hilft nur regelmäßiges Reinigen mit Desinfektionstüchern und vor allem regelmäßiges Händewaschen (mindestens 20 Sekunden mit Seife). Bei 30 % der Bakterien soll es sich hier um Fäkalbakterien handeln!



Das Initial Factbook Hygiene ist unter www.initialservice.de zu finden.

22 % der Arbeitnehmer waschen sich vor der Zubereitung oder dem Verzehr von Speisen im Büro nicht die Hände. Bakterien haben es so sehr leicht, in den Körper zu gelangen. Wo sonst noch »Keimgefahren« lauern, zeigt der kostenlose Hygiene-Check von Initial. Er macht die vorhandene Keimbelastung an »Hygiene-Hot-Spots« sichtbar und zeigt u.a., wie Luftströme – und damit Krankheitserreger – im Gebäude zirkulieren.

Mehr Informationen unter: www.initialservice.de



Obstkiste von HelloFresh:

Mit diesen Obst-Boxen können Unternehmen ihre Mitarbeiter bei einer vitaminreichen Ernährung unterstützen. Das Angebot an frischen Früchten wird individuell auf die Mitarbeiteranzahl und gewünschte Lieferhäufigkeit abgestimmt. Alle Früchte werden deutschlandweit ohne zusätzliche Lieferkosten zugestellt.

www.hellofresh.de

Gesunde Pause

Mit guter Ernährung fit durch den Tag

IMPRESSA XJ5 Professional von Jura:

Kaffeekonsum in Maßen fördert Konzentration und Wohlbefinden. Mit der XJ5 kommen Kaffee-Spezialitäten fix und frisch zubereitet in die Bürotasse. Genauso einfach wie die Bedienung ist auch die Pflege. Integrierte Spül-, Reinigungs- und Entkalkungsprogramme reduzieren den Pflegeaufwand und garantieren TÜV-zertifizierte Hygiene.

www.juragastroworld.de

WL2 Firewall™ von Waterlogic:

Dieser kompakte Wasserspender bringt wohlschmeckendes Wasser direkt an den Arbeitsplatz. Dank der Firewall-UV-Technologie werden nahezu alle Keime eliminiert und das Aktivkohlefilter-System entfernt alle schädlichen bzw. geschmacks- und geruchsintensiven Stoffe. Das stille Wasser ist gekühlt, ungekühlt und heiß erhältlich.

www.waterlogic.de



Tee-Paket von Samova:

Extra für den Office-Bereich gibt es von Samova spezielle Starter-Pakete mit jeweils zehn Packungen der fünf beliebtesten Tee- und Kräuterteemischungen, Rohrzucker-Sticks und Rührstäbchen. Die unkonventionellen Tees sind eine anregende und gesundheitsfördernde Alternative zu Kaffee und Wasser.

www.samova.net





Genussvoller Kaffee braucht drei Dinge: eine edle Röstung, eine gute Kaffeemaschine und perfektes Wasser. Am besten veredelt man Trinkwasser mit Gourmet Tischwasserfiltern von BWT. Dank ihrer patentierten Mg2+-Technologie entsteht perfektes Kaffeewasser – frei von Kalk und anderen störenden Stoffen und gezielt mit Magnesium mineralisiert. Ein Unterschied in Tasse und Becher, den man einfach schmeckt

www.bwt-filter.com



Treibstoff fürs Gehirn

Mit Kaffee den Büroalltag erfolgreich meistern

Ob als täglicher Schreibtisch- oder Meeting-Begleiter – eine frische Tasse Kaffee fördert die Stimmung und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Der Tchibo Coffee Service bietet eine flexible Kaffeeversorgung für die vielfältigen Anforderungen in Bürolandschaften.

»Kaffee ist für mich – neben der Philosophie und dem Schachspiel – das beste Treibmittel des Gehirns.« So hat der deutsche Schriftsteller Jean Paul einmal die anregende Wirkung von Kaffee beschrieben. Vor allem im Büro greift man heute gern auf das natürliche Genussmittel zurück. Kaffee ist aus dem Büroalltag nicht mehr wegzudenken. Mit einer exklusiven Kaffeeversorgung können Unternehmen insofern ihre Wertschätzung gegenüber den eigenen Mitarbeitern sowie Kunden und Gästen zeigen.

Coffee-Pantry

Mit der hochwertigen Coffee-Pantry bietet der Tchibo Coffee Service eine flexible Rundum-Lösung für eine zuverlässige Kaffeeversorgung in nahezu allen Arbeitsplatzumgebungen. Das Komplettpaket verbindet frischen Kaffeegenuss in Tchibo-Qualität mit einem attraktiven Vorteilspaket, das der Bürolandschaft Flexibilität in vielfältiger Hinsicht bietet. So sind die Laufzeit, die Abnahmemenge und der Standort der Kaffeeversorgung frei wählbar – und das jeden Tag.

Mobil und modular

Die Coffee-Pantry ist dank kompaktem, mobilem Design und einem integrierten Wassertank flexibel und einfach einsetzbar. Die Tchibo-Kaffeespezialitätenmaschine wird innerhalb des Moduls durch Aufbewahrungsmöglichkeiten für Geschirr und wahlweise To-go-Becher ergänzt. Dies garantiert perfekte Kaffeespezialitäten aus der ganzen Bohne und leckere Schokoladengetränke – unabhängig vom Einsatzort.

Kein Kauf, keine feste Miete

Die Abrechnung erfolgt mittels »pay-per-use« — ohne Mindestabnahme, ohne Laufzeitbindung. Die Bezugsdaten der Coffee-Pantry werden per Telemetrie automatisch erfasst und an Tchibo übermittelt. Der Kunde honoriert die Nutzung des Konzepts nur auf Basis seines effektiven Tassenbezugs. Somit garantiert die Tchibo Coffee-Pantry eine attraktive Kaffeeversorgung für alle Unternehmen, die flexibel bleiben wollen.

Mehr Informationen unter: www.tchibo-coffeeservice.de



Ideal fürs Büro: die mobile Coffee-Pantry in ansprechendem Design.



Die Tchibo Coffee-Pantry bietet höchsten Kaffeegenuss bei flexibler Laufzeit.





»Büro-Bewegung« ist eine Aktion der I. O. E. Initiative Office-Excellence.

aeris Leben in Bewegung



buro Wilkhahn









