Eine Zeitungsbeilage

Mai 2012

modern office

Für das Beste im Büro

Gesundheit & Nachhaltigkeit im Büro

Prof. Dr. Grönemeyer:
Das Kreuz mit dem Kreuz

Prof. Dr. Froböse:
Mut zur Pause!

Boris Palmer:
Das grüne Büro

FÜR EINE GRÜNERE UMWELT.

DANK IHNEN.

Mit der Wahl von Navigator Eco-Logical erhalten Sie die Garantie für Höchstleistung und tragen aktiv zur Wiederaufforstung bei, welche unerlässlich für die Bindung von Kohlenstoffdioxid und die Freisetzung von Sauerstoff ist.

Unser Programm Geben Sie einem Baum Ihren Namen fördert die Verantwortung zur Wiederaufforstung und bietet Ihnen die Möglichkeit einen aktiven Beitrag zur Verminderung der Erderwärmung zu leisten. Darüber hinaus trägt es zum Erhalt und Schutz der Artenvielfalt bei.

SEIEN SIE DABEI. SEIEN SIE ÖKO-LOGISCH.

FSC MIX Paper from responsible sources FSC® C008924

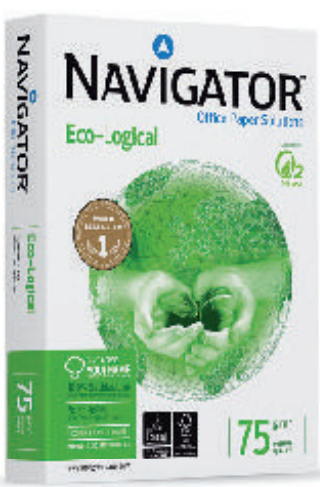
PREMIUM OFFICE PAPER

75 g.m^{-2}

ISO 14001

100% SATISFACTION

EU Ecolabel www.ecolabel.eu



NAVIGATOR™
Office Paper Solutions

UM MEHR ZU ERFAHREN, GEHEN SIE AUF:
www.navigator-paper.com

Gesund und grün!

Foto: B. Velke

Dr. Robert Nehring

Die Zeitschrift Das Büro führt jedes Jahr eine Leserbefragung durch. Dabei wird auch stets danach gefragt, welche Themen die Leser aktuell am meisten interessieren. Noch vor Organisation, IT und Mobiliar rangierten in den letzten Jahren immer Gesundheit und Nachhaltigkeit auf den ersten beiden Plätzen. Diese Interessenlage ist auch anderen Branchenexperten und nicht zuletzt den Herstellern von Office-Lösungen bekannt: Egal, ob Tastatur, Bürostuhl oder Schreibgerät – heute muss alles möglichst ergonomisch sein. Und mittlerweile produzieren die meisten Hersteller auch ökologisch nachhaltig oder zumindest viel umweltfreundlicher als noch vor 10 Jahren.

Wir freuen uns, Ihnen auf den folgenden Seiten viele Gesundheits- und Nachhaltigkeitsaspekte präsentieren zu können. Erfahren Sie z. B. von Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer Näheres über das Büroleiden Rückenschmerz, von Prof. Dr. Ingo Froböse mehr über die Notwendigkeit von Arbeitspausen oder vom Tübinger Oberbürgermeister Boris Palmer, was ein „grünes" Büro ausmacht.

Ich wünsche Ihnen eine interessante, inspirierende Lektüre.

Dr. Robert Nehring
Chefredakteur

4 Das Kreuz mit dem Kreuz
Der Rücken ist mehr als ein Körperteil

6 Das gesunde Büro
Ideen für den idealen Arbeitsplatz

8 Healthy Office
Für Ihre Gesundheit

9 Arbeiten im Bewegungsmodus
Bewegtes Sitzen mit der Glide-Tec-Mechanik

10 Der bewegte Tisch
Ein Aufruf zum Aufstand im Büro

13 In Dänemark längst Standard
Der elektrisch höhenverstellbare Schreibtisch

14 Mut zur Pause!
Aus dem Sport für den Job lernen

15 Gerade im Büro
Bewegung bedeutet Leben und Leistung

16 Fokus Burnout
Erkennen, verstehen, bekämpfen

18 Akustik trifft Ästhetik
Individuell gestaltbare Schallschutzelemente

19 Belebender Genuss
Kaffeevielfalt und Komfort

20 Das grüne Büro
Empfehlungen von Boris Palmer

22 In Hamburg an der Waterkant
Nachhaltigkeit im neuen Spiegel-Gebäude

23 New Work
Meet'n'Work setzt auf Nachhaltigkeit

24 „Grüne" Fakten
Wissenswertes zum umweltfreundlichen Büro

26 Green Meetings
Schlüsselbereiche für Umweltschutz und Nachhaltigkeit

27 Ökologische Lösungen
Praktisches für den Büroalltag

28 Integrierte Energieeffizienz
Klimasystem von Stulz für denkmalgeschützte Kanzlei

30 Umweltfreundliches Papier
Über Recyclingpapier und seine Alternativen

31 Für ein gutes Gefühl im Büro
PEFC: Zertifiziertes Holz lohnt sich!

32 Umweltbewusst drucken
Minimierung des ökologischen Fußabdrucks

33 Think when you print
KMP – Druckerzubehör auf grünem Niveau

34 ClimatePartner
Transparenz im Klimaschutz

34 CO2OL
Natural Carbon Collection

IMPRESSUM

Modern Office
Eine Zeitungsbeilage am 21.05.2012
AUFLAGE: 107.000 Stück
HERAUSGEBER:
I.O.E Initiative Office-Excellence
www.initiative-office-excellence.de
VERLAG: 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)
REDAKTION:
Dr. Robert Nehring (Ltg.),
Tel. +49 30 479071-18
RN@OfficeABC.DE
Anke Templiner, Tel. +49 30 479071-26
AT@OfficeABC.DE
Thore Prokoph, Tel. +49 30 479071-13
TP@OfficeABC.DE
Christoph Schneider, Tel. +49 30 479071-19
CS@OfficeABC.DE
ANZEIGENVERWALTUNG; VERTRIEB:
Tina Stegath, Tel. +49 30 479071-28
TS@OfficeABC.DE
GESTALTUNG:
Gernot Fröbe
TITELMOTIV: CandyBoxImages – pixmac

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: 26.03.2012

FSC www.fsc.org 100% Aus vorbildlich bewirtschafteten Wäldern FSC® C000000

ClimatePartner klimaneutral
Druck | ID: 10389-1203-1012

Das Kreuz mit dem Kreuz

Der Rücken ist mehr als ein Körperteil

Der Rücken hat uns aufgerichtet, mit dem aufrechten Gang sind wir Menschen geworden. Fast ist es eine Ironie der Menschheitsgeschichte, dass nun gerade der Rücken unter eben dieser Zivilisation und ihren Erscheinungen zu leiden hat. Deshalb muss die Heilung von Rückenschmerzen vor allem im Kopf beginnen, so Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer.

Prof. Dr. med. Dietrich H. W. Grönemeyer, Arzt und Autor, Lehrstuhlinhaber für Radiologie und Mikrotherapie an der Universität Witten/Herdecke, Gründer des Grönemeyer Instituts für Mikrotherapie und der Dietrich-Grönemeyer-Stiftung. www.dietrich-groenemeyer.com

Nicht nur Fehlhaltungen bei der Arbeit, mangelnde Bewegung, Übergewicht oder große Lasten machen dem Rücken zu schaffen, auch Stress, psychischer Druck, Mobbing und andere Ängste tragen dazu bei. Alles, was die Hektik des modernen Alltags mit sich bringt, bekommen wir im Kreuz zu spüren.

Außen und innen korrespondieren

Die äußere Haltung des Körpers spiegelt seinen inneren Zustand wider. So nimmt der glückliche Weltmeister seine Medaille stolz und aufrecht entgegen, während der Verlierer seine Schultern hängen lässt. Solche Vorgänge laufen in der Regel unbewusst ab, können aber dennoch Rückenschmerzen verursachen oder beheben. Auch soziale Ereignisse können aufbauend wirken oder krank machen.

Rückenschmerzen gehören zu jenen Beschwerden, unter denen wohl jeder Mensch im Laufe seines Lebens mindestens einmal zu leiden hat. Rund vier von fünf Menschen sind sporadisch davon betroffen, bei etwa jedem Zweiten jedoch kehren sie regelmäßig zurück. Damit steht dieses Leiden an der Spitze der „Hitliste" krankheitsbedingter Arbeitsausfälle.

Unser Lebensstil trägt wesentlich zu dieser Misere bei. Der Alltag ist zu „unbeweglich" geworden, was früher oder später gewaltige Rückenprobleme auslöst. Weit mehr als die Hälfte der Erwachsenen, kritisiert die Weltgesundheitsorganisation WHO, bewegt sich viel zu wenig, jeder Vierte ist sogar fast völlig passiv.

Prävention im Alltag

Der Alltag bietet ausreichend Gelegenheiten, sich ohne viel Mühe zu bewegen. Man muss nicht gleich Leistungssportler werden, um Rückenproblemen vorzubeugen. Vorteilhaft ist z. B., wenn man Rolltreppen links liegen lässt und stattdessen Treppen steigt, zu Fuß ins Büro geht oder viele Wege mit dem Fahrrad erledigt. Es ist unfassbar, dass viele Menschen bereits im Alter von etwa 60 Jahren Probleme haben, drei Treppen zu laufen, ohne „aus der Puste" zu geraten, über Gelenkschmerzen klagen oder morgens mit Rückenschmerzen aufstehen! Das ist nicht naturgegeben und kann in den meisten Fällen nicht auf altersbedingte Abnutzung geschoben werden.

Ein gesunder, beweglicher Körper unterstützt auch die geistige Beweglichkeit, zwei Seiten derselben Medaille.

Wer über den Tellerrand unserer Welt hinausschaut, findet interessante Anreize für eine aktivere Alltagsgestaltung. In China oder Kalifornien z. B. finden sich Menschen frühmorgens zum gemeinsamen Tai-Chi zusammen, abends tanzt man gemeinsam bis zum Sonnenuntergang. Doch auch in unserem näheren Umfeld wird gemeinschaftliche Betätigung angeboten: angefangen bei den Sportvereinen über die Volkshochschulen bis hin zu den Krankenkassen. Suchen Sie, was Ihnen am meisten zusagt, und beginnen Sie einfach – Perfektion sollte dabei nicht im Vordergrund stehen. Denken Sie daran: Kein Arzt und Therapeut kann mehr für Ihren Rücken tun als Sie selbst!

Fit im Büro

Im Büroalltag kann man viel durch einfache Verhaltensänderungen erreichen, indem man z. B. das Büro so einrichtet, dass man gelegentlich aufstehen muss, hin und wieder Lockerungsübungen einschiebt oder auch einmal an einem Stehpult arbeitet. Einige Übungen entlasten den Rücken aktiv im Arbeitsalltag:

- Dreimal am Tag den Bürostuhl weit zurückschieben und Oberkörper und Kopf auf die Tischplatte legen, die Arme seitlich vom Kopf nach vorn oder unter den Tisch pendeln lassen. Eine Minute lang so liegen bleiben.
- Dreimal am Tag hinstellen und vorsichtig die Hände bei nach unten geneigtem Oberkörper pendeln lassen (dreimal 20 Sekunden).
- Dreimal pro Stunde seitlich zur Schulter neigen, über die Schulter zur Seite schauen und vor- und zurückneigen.
- Das Telefon auf dem Tisch so platzieren, dass der Hörer nur bei gestrecktem Oberkörper zu erreichen ist.

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer: „Das Grönemeyer Rückentraining", Sandmann 2009, 240 S., 19,85 €. Dieses Buch ist sowohl Ratgeber als auch gesundheitspolitisches Manifest. Denn die Ursachen für die zunehmende Zahl an Rückenleiden sieht Grönemeyer in chronischem Stress und Anspannung. Das beschriebene Übungsprogramm soll die Selbstheilung durch gezielte Entspannung und Bewegung aktivieren. Es verbindet moderne medizinische Erkenntnisse mit den Erfahrungen der asiatischen Bewegungslehren.

Einfache Übung für Vielsitzer:

Ausgangsposition: Sie sitzen auf dem vorderen Stuhldrittel. Die Beine sind hüftbreit auseinander, die Füße stehen flach auf dem Boden. Strecken Sie beide Arme seitlich des Oberkörpers Richtung Boden.

Endposition: Greifen Sie mit der linken Hand zur rechten Stuhllehne. Drehen Sie Ihren Oberkörper nach rechts, Kopf und Blick folgen der Bewegung. Gehen Sie nach 3 bis 5 Sekunden zurück in die Ausgangsposition. Nach fünf Übungen wechseln Sie die Seite.

Und noch ein Tipp:
Vor allem falsches Heben belastet die Wirbelsäule enorm und kann bei Vorbelastungen zu Schmerzen und Schäden führen. Schwere Lasten müssen nah am Körper mit gebeugten Beinen und ohne gebeugten Rücken gehoben werden. Zum Verschieben schwerer Gegenstände mit dem Rücken dagegen lehnen. Schieben (oder ziehen) immer mit den Armen und dem Oberkörper zugleich.

ANZEIGE

Design trifft Ergonomie

Steh-Sitz-Tisch WINEA PRO von WINI

Mit dem Steh-Sitz-Tisch der Serie WINEA PRO bietet WINI Büromöbel ein Einrichtungssystem, das höchsten Ansprüchen an Design und Ergonomie gerecht wird.

Einen gesunden Haltungsmix im Büro ermöglichen heute neben einer dynamischen Sitzmöblierung auch höhenverstellbare Tischsysteme. Derart ergonomisch gestaltete Arbeitsplätze fördern bei den Nutzern Gesundheit, Motivation und Leistung und sie sparen durch die Reduzierung von Fehlzeiten langfristig oftmals sogar hohe Personalkosten.

Für optimale Ergonomie am Arbeitsplatz hält Büromöbelhersteller WINI mit dem nachhaltig konstruierten Tischsystem WINEA PRO gleich zwei Gestell-Varianten bereit. Neben dem T-Fuß-Gestell ist auch das C-Fuß-Gestell mit einer schnellen (40 mm/Sek.), geräuscharmen (< 35 dB), energiesparenden (0,1 Watt im Stand-by), elektromotorischen Höhenverstellung von 65–125 cm lieferbar und bietet damit für jede Körpergröße perfekte Ergonomie auf Knopfdruck. Dank seiner starken Motorleistung schafft WINEA PRO den „Aufschwung" in nur 15 Sekunden. Die Höhenverstellung funktioniert dabei bequem über ein Bedienelement mit Anzeigendisplay und Memory-Funktion. Dazu verfügen die motorischen Steh-Sitz-Tische serienmäßig über Antikollisionsschutz (Piezo-Technik) – für optimale Sicherheit.

Mit den WINEA PRO Steh-Sitz-Tischen lässt sich ein rundum gesundes Arbeitsumfeld schaffen, das seinen Nutzern langfristig den Rücken stärkt.

Außerdem überzeugen die Modelle durch eine intelligente Elektrifizierung, hohe Stabilität und vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten: So lassen sich auf Wunsch auch großflächige (Chef-) Arbeitsplätze mit bis zu 220 cm Breite, Chromgestell und 90°-Winkelverkettung realisieren.

Mehr Informationen unter: **www.wini.de**

Das gesunde Büro

Ideen für den idealen Arbeitsplatz

Rund 18 Millionen Menschen arbeiten hierzulande im Büro. Unergonomische Arbeitsplätze, ungeeignete Arbeitsmittel und ungünstige Arbeitsbedingungen belasten deren Gesundheit oft unnötig. Der Arbeitsplatzexperte Dr. Peter Schäfer erklärt, wie Büros aussehen sollten, damit sie gesunde Arbeitsbedingungen bieten.

Das ideale Büro berücksichtigt nicht nur die Arbeitsumgebung, sondern ist auch sicherheitstechnisch und ergonomisch auf dem neuesten Stand. Ob das Büro eher ein Einzelbüro oder ein Kombibüro mit Einzelbürozellen und Gemeinschaftszonen ist, hängt von den Aufgaben, den Arbeitsweisen und den Bedürfnissen der Mitarbeiter ab. Um von vornherein Zwangshaltungen entgegenzuwirken, die Verspannungen und Beschwerden nach sich ziehen, sollte auf eine ausreichende Bemessung des Raumes und der Arbeitsflächen geachtet werden.

Gründliche Planung

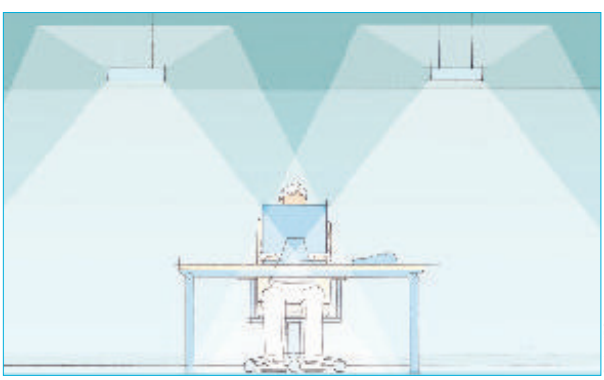
Schon bei der Planung eines Büros können spätere Störfaktoren, wie zu wenig Bewegungsraum oder fehlerhafte Beleuchtung, beeinflusst werden. Jedem Büroarbeiter sollte für seinen Arbeitsplatz eine Fläche von mindestens 8 bis 10 m² in einem hellen und ausreichend mit Tageslicht versorgten Raum zur Verfügung stehen. Ein geeigneter verstellbarer Sonnenschutz beugt einer zu starken Sonneneinstrahlung vor. Will man auch einer zu starken Raumaufheizung entgegenwirken, haben sich außen liegende verstellbare Jalousien bewährt.

Foto: djd/Trancolong

Zu den häufigsten Erkrankungen von Beschäftigten im Bürobereich zählen Beschwerden des Muskel-Skelett-Systems. Regelmäßige Bewegung und ergonomisches Equipment wirken dem entgegen.

Die richtige Beleuchtung

Eine gute Beleuchtung schafft eine angenehme Arbeitsumgebung. Bei künstlicher Beleuchtung darf keine Blendung auftreten. Die gesetzliche Unfallversicherung VBG empfiehlt daher eine Indirekt-Direkt-Beleuchtung, die eine gleichmäßige Raumbeleuchtung erzeugt, indem sie sowohl indirekt nach oben als auch direkt nach unten strahlt. Dies kann z. B. mit abgehängten Leuchten oder mit Stehleuchten erreicht werden. Stehleuchten lassen außerdem eine relativ flexible Aufstellung am Arbeitsplatz zu. Mitarbeiter, die zusätzliches Licht auf dem Schreibtisch bevorzugen, können auf Tischleuchten zurückgreifen. Je nach Arbeitsaufgabe kann mit der Wahl der Lichtfarbe eine leistungsfördernde Lichtstimmung geschaffen werden. Für einen warmen Lichteindruck sorgt eine warmweiße Lichtfarbe, für einen eher sachlichen Eindruck eine neutralweiße Lichtfarbe.



Grafik: VBG

Eine Indirekt-Direkt-Beleuchtung erzeugt eine gleichmäßige Raumbeleuchtung, indem sie sowohl indirekt nach oben als auch direkt nach unten strahlt.

Ergonomische Büromöbel

Neben ausreichend Platz und einer gut durchdachten Beleuchtung steht die Auswahl des richtigen Mobiliars auf der Liste für das gesunde Büro. Damit Beschäftigte ihre Arbeitsmittel flexibel anordnen können, müssen Arbeitstische groß genug sein. Hierfür ist mindestens eine Arbeitsfläche von 1,60 m x 0,80 m erforderlich. Um eine ergonomische Sitzhaltung nicht zu behindern, muss auch ausreichend freier Beinraum von mindestens 85 cm Breite zur Verfügung stehen. Rückenschmerzen entstehen häufig durch eine zu eintönige Haltung. Gerade im Büro sollte es Beschäftigten ermöglicht werden, sowohl im Stehen als auch im Sitzen zu arbeiten. Spezielle Sitz-Steh-Arbeitstische mit elektromotorischer Höhenverstellung sind dafür die beste Lösung. Damit es nicht zu Blendungen oder störenden Spiegelungen kommt, sollte der Arbeitstisch so aufgestellt werden, dass der Bildschirm nicht vor einem Fenster steht oder sich das Fenster im Rücken des Benutzers befindet.

Foto: Microsoft

Ergonomische Mäuse beugen gesundheitlichen Schäden vor.

Ein weiteres Utensil für die Rückengesundheit ist ein dreh- und höhenverstellbarer Bürostuhl, der die Wirbelsäule in unterschiedlichen Sitzhaltungen unterstützt und den Büroarbeitern ein dynamisches Sitzen ermöglicht. Idealerweise sollte dazu die Andruckkraft der Rückenlehne dem Körpergewicht angepasst werden können.

Der richtige Bildschirm

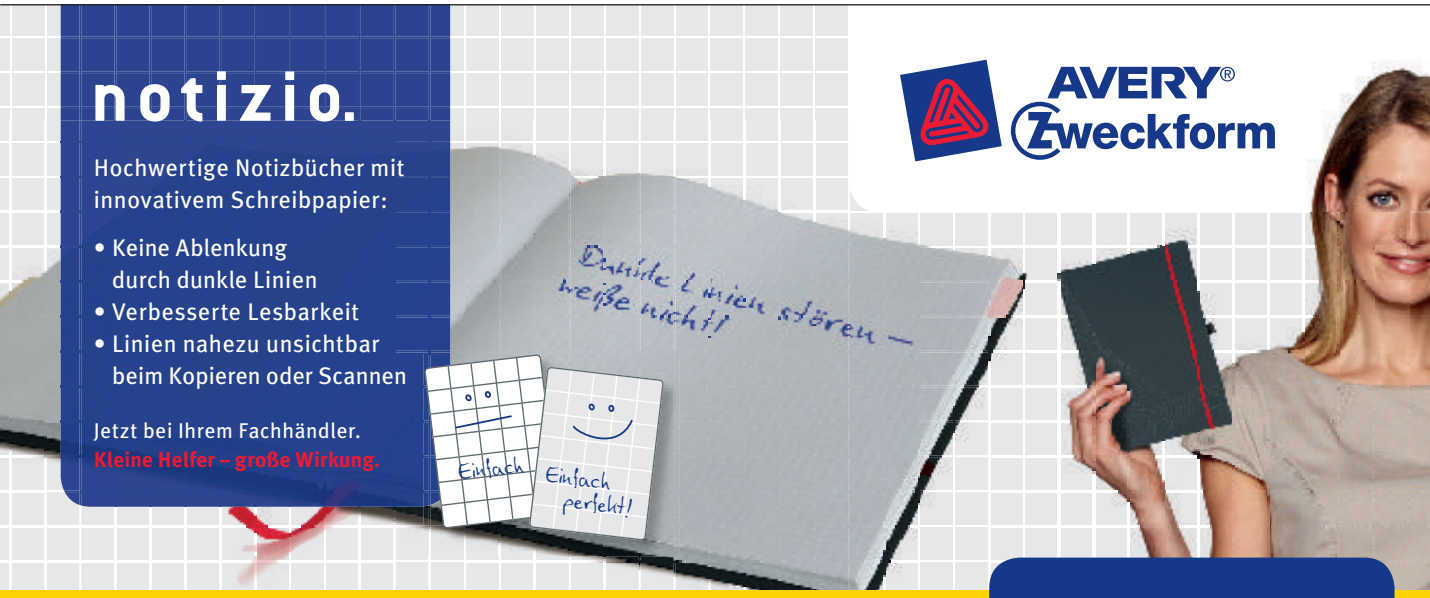
Beschäftigte arbeiten produktiver im Büro, wenn alle Arbeitsmittel, wie Bildschirm, Tastatur und Maus, ergonomisch an den Benutzer angepasst sind. Bei Bildschirmen ist auf eine an die Arbeitsaufgabe angepasste Größe von mindestens 19 Zoll und auf eine Anzeige mit matter, gut entspiegelter Oberfläche zu achten. Außerdem sollten sie so einstellbar sein, dass sie mit entspannter Kopf- und Augenposition betrachtet werden können. Im Idealfall wird hierzu der Blick ca. 30° nach unten geneigt. Durch eine ständig nach oben gerichtete Kopfhaltung können sonst Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich auftreten. Für typische Büroaufgaben mit Leseaufgaben werden Sehabstände von 0,50 m bis 0,65 m empfohlen, dabei dürfen die Zeichen auf dem Bildschirm nicht kleiner als 3,2 mm sein.

Ergonomische Tastatur und Maus

Nach der Bildschirmarbeitsverordnung gehört zu jedem Notebook am Büroarbeitsplatz auch eine externe Tastatur und Maus sowie je nach Arbeitsaufgabe zusätzlich ein separater Bildschirm. Aus ergonomischen Gründen werden niedrige und wenig bis gar nicht geneigte Tastaturen empfohlen (Aufstellfüßchen eingeklappt). Im Idealfall ist bei der Tastenbetätigung ein Druckpunkt zu spüren. Zur Vermeidung störender, ermüdender Helligkeitsanpassungen des Auges beim Blickwechsel zwischen Bildschirm und Tastatur sollten Letztere positiv beschriftet sein, das heißt mit dunklen Zeichen auf hellem Untergrund. Außerdem sind solche Tastaturbeschriftungen in hellen Büros besser lesbar und durch häufige Benutzung machen sich glänzende Tasten weniger störend bemerkbar. Statt Universalmäuse zu benutzen, sollten PC-Mäuse an die Handgröße angepasst sein.

Kommt jetzt noch aufgabenangemessene Software zum Einsatz, die die Beschäftigten unterstützt und nicht behindert und verfügen alle eingesetzten Arbeitsmittel über ein GS-Zeichen (GS = geprüfte Sicherheit), ist man dem idealen Büro schon sehr nahe.

Dr. Peter Schäfer,
Experte für Arbeitsplatzgestaltung,
gesetzliche Unfallversicherung VBG.
www.vbg.de



Healthy Office

Für Ihre Gesundheit

Kluger Monitor

Mit dem weltweit ersten ErgoSensor-Monitor leistet MMD, Lizenznehmer von Displays der Marke Philips, einen Beitrag dazu, ungesunde Körperhaltungen bei der Büroarbeit zu vermeiden. Die kleine Kamera im Monitor macht den Nutzer unaufdringlich darauf aufmerksam, z. B. den Sitzabstand zu korrigieren oder den Kopf besser wieder gerade zu halten. Zudem empfiehlt der Monitor nach zu langer Zeit vor dem Bildschirm, mal eine kurze Pause einzulegen.
www.ergosensormonitor.com

Lärmpegel senken

Das Paneelsystem von acousticpearls reduziert deutlich den Lärmpegel im Büro. Zertifiziert mit dem höchsten Schallabsorptionsgrad der Klasse A wirken die Paneele in einem besonders breiten Frequenzbereich und tragen zu einer deutlichen Verbesserung der Raumakustik bei. Mit dem international anerkannten Umweltsiegel „greenguard" verbürgt sich acousticpearls zudem für innovative Produkte ohne Schadstoffe aus besten Materialien.
www.acousticpearls.de

Haltung bewahren

Abwechselndes Arbeiten im Stehen und Sitzen fördert die Gesundheit. Mit dem Ergotron Workfit-A ist dies nun auch ohne Sitz-Steh-Tisch möglich, denn ein in der Höhe beweglicher Arm hält Monitor, Tastatur sowie Maus und kommt so dem Bedürfnis nach Positionsänderung entgegen. Dies beugt Beeinträchtigungen der Körperhaltung sowie muskulären Dysbalancen vor, fördert den Stoffwechsel und steigert die Leistungsfähigkeit des Office-Workers.
www.monitorhalterung.de

Besser sehen

Das neue Office-Brillenglasportfolio von Carl Zeiss Vision mit M.I.D.-Technologie ermöglicht ein besseres Sehen im Büro – ganz ohne Verrenkungen. Die Maximum Intermediate Distance (M.I.D.) bietet hierfür drei verschiedene Optionen: Near, Room oder Individual. Denn der Weg zu entspanntem und scharfem Sehen im nahen und mittleren Bereich führt über die Bestimmung der maximalen mittleren Entfernung. So lässt sich entspannt und mit voller Sehkraft in allen Lagen am Arbeitsplatz arbeiten.
www.vision.zeiss.de

Nicht rauchen

Laut eines Berichts der DGUV zeigen Untersuchungen, dass Passivrauchen nicht nur in Gaststätten und Diskotheken als Gefährdung wahrgenommen wird. Auch in Büros erreicht das ungewollte Einatmen von Rauch Konzentrationen, welche denen bei einem Kneipenbesuch in nichts nachstehen. Deswegen müsse laut DGUV über strikte Rauchverbote während der Arbeitszeit nachgedacht werden.
www.dguv.de

Nicht stören!

Die Broschüre „Bitte nicht stören!" der BAuA gibt auf 40 Seiten praktische Hinweise, wie mit Arbeitsunterbrechungen und Multitasking souverän umgegangen werden kann. Sie empfiehlt, Aufgaben nicht parallel, sondern anhand ihrer Priorität abzuarbeiten, sowie sich von Kollegen nicht stören zu lassen. Die gesamte Broschüre kann über das Informationszentrum der BAuA oder im Internet bezogen werden.
www.baua.de

Dynamisch sitzen

InTouch von Dauphin ist ein Bürodrehstuhl, der wie ein Maßanzug passt. Bei sämtlichen Bewegungen gewährleistet er einen permanenten Kontakt zu Sitz und Rücken. Ungesunde Hohlräume zwischen Körper und Stuhl werden dabei eliminiert. So trägt der InTouch sehr gut zur Vermeidung von Haltungsschäden bei.
www.dauphin-group.com

Der SAIL GT 6 von SATO OFFICE erlaubt gesundes, dynamisches Sitzen.

Arbeiten im Bewegungsmodus

Bewegtes Sitzen mit der Glide-Tec-Mechanik

Mal hohl, mal rund: Auch der Rücken braucht Abwechslung. Aber dieses Wechselspiel lassen viele Sitzgelegenheiten gar nicht zu.

Neueste Untersuchungen haben ergeben, dass ein unbewegtes, nur gerades Sitzen keineswegs gesund ist. Im Gegenteil: Sich auch mal bequem zurückzulehnen und dabei einen Rundrücken zu machen, ist viel besser. Allerdings ist dies bei vielen Stühlen kaum möglich, da diese den Sitzenden reglementieren: Um sich anzulehnen, muss eine entgegengesetzt wirkende Federkraft überwunden werden und wenn man sich doch zurücklehnt, verliert man den Kontakt zum Arbeitsbereich. Das hat zur Folge, dass man nicht mehr weiterarbeiten kann.

Der instinktive und gesunde Wechsel von aufrechtem und zurückgelehntem Sitzen bei der Möglichkeit, trotzdem weiterarbeiten zu können, wird von Stühlen mit der Glide-Tec-Mechanik unterstützt. Konzipiert hat diese Mechanik die SATO OFFICE GMBH mit ihrer Marke GRAMMER OFFICE, die eng mit Wissenschaftlern aus der Wirbelsäulenforschung zusammenarbeitet. Untersuchungen unabhängiger wissenschaftlicher Institute haben ergeben, dass die Nutzer eines Bürostuhls mit Glide-Tec mehr als doppelt so viel Zeit in einer zurückgelehnten, entspannten Position verbringen, wie Personen, die auf Stühlen mit herkömmlicher Mechanik sitzen. Hinzu kommt, dass die Komfortwinkelzonen in jeder Position sehr günstig sind. Bürostühle mit Glide-Tec lassen somit ein optimales, dynamisches Sitzen ohne Komforteinbußen zu – man sitzt komfortabel und entspannt.

Mehr Informationen unter:
www.satooffice.com

Der bewegte Tisch

Ein Aufruf zum Aufstand im Büro

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, Chefredakteur von Modern Office, mit einem Plädoyer für mehr Steharbeit im Büro.

Foto: Forgiss/Fotolia

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 ließen. 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, mit dem Einzug der Schreibmaschine ins Büro, der zugleich den Eintritt der Frauen in die Bürostuben markiert, setzte man sich bei der Büroarbeit zunehmend – und stand erst zuletzt wieder hier und da etwas mehr auf.

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 seinen Spaziergang brauchte. Goethe bevorzugte die Arbeit auf einem Sitzbock, einem eigens von ihm in Auftrag gegebenen Steh-Sitz.

Der mit Ziegenleder bezogene Schreibbock, den Goethe „besessen" hat.

Foto: Klassik Stiftung Weimar

Pulte haben oft das Schicksal, als Ablage „missbraucht" zu werden.

… zu Sitzern und Lenkern

Seit 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 hat sogar eine im Auftrag der BAuA durchgeführte Untersuchung alternativer Sitzgelegenheiten und Sitz-Steh-Konzepte des Fraunhofer IAO nachgewiesen (Wittig, 2000).

Pro und Contra

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

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

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

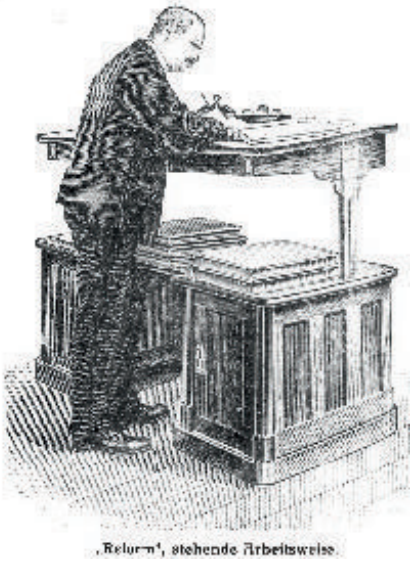
Die durch die Nutzung von Sitz-Steh-Lösungen hervorgerufene Belebung von Körper und Geist wirkt sich aber nicht nur positiv auf die Gesundheit aus, sondern ebenfalls auf Arbeitsleistung und Leistungsbereitschaft. Wer auch im Stehen arbeitet, ist produktiver. Denn er ist motivierter, kreativer und kann 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 Imagebildung 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 schon ab ca. 500 €. Hochwertige Modelle dagegen kosten 1.000 € bis 1.500 € (alles Listenpreise). Es besteht aber die Möglichkeit, sich solche Lösungen mit bis zu 1.200 € bezuschussen zu lassen, etwa von der Deutschen Rentenversicherung (siehe z. B. Magazin Das Büro 5/2010, S. 30ff.). Und Experten haben errechnet, dass sich die höheren Anschaffungskosten bereits nach kürzester Zeit rechnen. Mehrkosten von 0,30 bis 0,60 € stehe – aufgrund der Verbesserung von Produktivität, Gesundheit und Wohlbefinden – ein Ertrag von bis zu 3,00 € gegenüber.

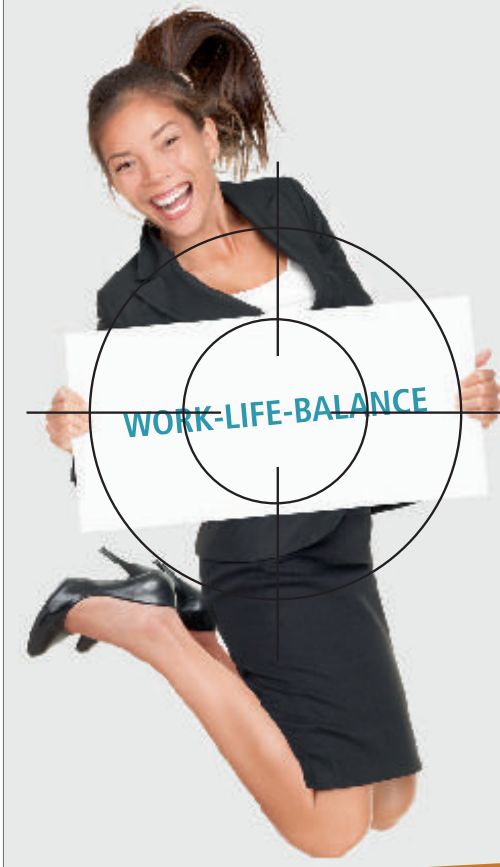
Die psychologische Wirkung, wenn etwa an einem Doppelarbeitsplatz ein Mitarbeiter steht



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 höhenverstellbaren 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

Vorteile:

Gesundheit
Produktivität
Vitalität, Kreativität,
Motivation, Konzentration
Anerkennung
Attraktivität/Image
Wohlbefinden



Arbeitsschutz Aktuell
Wichtigster Branchentermin in 2012
Die Nr. 1 für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit

IM ZENTRUM:
CORPORATE HEALTH

www.arbeitsschutz-aktuell.de

Arbeitsschutz Aktuell
Das Präventionsforum
Kongress & Fachmesse
16.-18.10.2012
Messe Augsburg

FASI
HINTE
Messen ▲ Kongresse
Ausstellungen ▲ Events

Moderne Sitz-Steh-Lösungen wie Argo von Fleischer überzeugen in Bezug auf Ergonomie, Nachhaltigkeit, Komfort und Ästhetik.

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 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 gegenüber allen anderen Alternativen auch das größte Bewegungspotenzial auf und konnten die größten Sympathien der Testteilnehmer auf sich vereinen.

Dänen statt Tränen?

Eine halbe Stunde am Tag zu stehen reicht jedoch bei Weitem 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 hat sich jedoch ein realistischerer Haltungsmix von 70 – 20 – 10 % als Empfehlung durchgesetzt. Es ist in diesem Zusammenhang auch zu bedenken, dass zu langes Stehen wiederum kontraproduktiv wirkt. Das Sitzen bei der Büroarbeit ist also 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 zum Thema „Aufstand ausgesessen? Sitz-Steh-Lösungen im Büro" am 26. Januar 2012 in Berlin (siehe Das Büro 1/12, S. 48ff.) kamen die versammelten Branchenexperten allerdings 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.

Steh auf, wenn du …

Die Berliner Expertenrunde stellte u. a. großen Handlungsbedarf in Bezug auf Verbreitung und Nutzung von Sitz-Steh-Lösungen fest. Daraufhin haben die I.O.E. Initiative Office-Excellence und das Magazin Das Büro – die Initiatoren des Roundtables – die Kampagne „Aufstand im Büro" ins Leben gerufen. Unterstützt werden Sie dabei bereits vom I.O.E.-Partner WINI Büromöbel, den Premium-Partnern der Kampagne König + Neurath und Kinnarps, den weiteren Herstellern Aeris Impulsmöbel, C+P Möbelsysteme, CEKA, Hund Büromöbel, Fleischer Büromöbelwerk, REISS Büromöbelwerk sowie dem Deutschen Netzwerk Büro (DNB) und dem Bundesverband Bürowirtschaft (BBW). Weitere Unternehmen wollen noch folgen. Die Inhalte der Kampagne können unter www.büro-aufstand.de betrachtet werden.

Machen Sie mit und stehen Sie immer wieder einmal auf!

Büroarbeit im Stehen belebt Körper und Geist. Und das ist noch nicht alles …

Foto: CEKA

In Dänemark längst Standard

Der elektrisch höhenverstellbare Schreibtisch

Schreibtische, deren Oberfläche man per Motor bis in die Stehposition bringen kann, sind hierzulande leider zu oft noch eine Seltenheit. In Dänemark dagegen werden schon seit Langem kaum noch andere Modelle für die Büroarbeit verkauft. Ein Besuch bei unserem nördlichen Nachbarn.

Bei Finn Jansen von Kontor Syd im dänischen Sonderborg werden zu ca. 98 % Tische mit elektrischer Höhenverstellung gekauft.

Finn Jansen schaut ein wenig verdutzt auf die Frage, wie hoch denn der Anteil an elektrisch höhenverstellbaren Schreibtischen sei, die er verkaufe. „Wir verkaufen eigentlich nur Tische mit einer elektrischen Höhenverstellung. Sehr vereinzelt will mal jemand einen Tisch ohne diese Option." In Prozentzahlen ausgedrückt schätzt Jansen den Anteil auf etwa auf 98 %. Finn Jansen ist seit 30 Jahren im Möbelverkauf tätig. Er arbeitet bei Kontor Syd in Sonderborg, Dänemark.

Kampf um die Mitarbeiter

In Dänemark hat die Ergonomie am Arbeitsplatz einen besonderen Stellenwert, und das schon seit vielen Jahren. „Meine Kunden fragen gar nicht mehr, ob der Tisch eine elektrische Höhenverstellung hat, sie setzen es einfach voraus. In den 90er Jahren hatten wir eine große Ergonomie-Diskussion, nun dreht sich alles um das Design. Die Unternehmen müssen sich etwas anstrengen, damit sie attraktive Arbeitsplätze anbieten. Nur so bekommen sie die qualifizierten Mitarbeiter, die sie suchen."

In Dänemark herrscht ein starker Wettbewerb um qualifizierte Mitarbeiter. Die Unternehmen setzen schon lange nicht mehr nur auf eine attraktive Bezahlung. Der Arbeitsplatz muss ergonomisch, praktisch und schön sein. Die Mitarbeiter sollen sich wohlfühlen. Die Umsetzung dieser Maxime kann man in der Firmenzentrale von Danfoss bestaunen. Wenige Kilometer von Kontor Syd entfernt baut einer der größten Arbeitgeber Dänemarks seine Firmenzentrale mit viel Aufwand um. Danfoss investiert hier viel Geld. Aber die Investition lohnt sich. Besprechungsräume, Zwischenräume und spezielle Akustikmöbel sorgen für ein angenehmes Arbeiten. Auch hier haben alle Schreibtische eine elektrische Höhenverstellung. Die Mitarbeiter schätzen das sehr. Einige berichten, dass sie nun viel lieber zur Arbeit kommen.

Gesunde sind motivierter

Was bei Danfoss im großen Stil geschieht, das ist bei kleinen Unternehmen ebenfalls selbstverständlich. Finn Jansen schickt uns zu einem kleinen Beratungsunternehmen für die Pharmaindustrie. Auch hier hat sich der ergonomische Arbeitsplatz durchgesetzt. Annette Jakobsen ist Gründerin und Geschäftsführerin. Mit ihren elf Mitarbeitern bietet sie Service-Dienstleistungen für Pharmaunternehmen, von Übersetzungen bis zur Beantragung von Medikamenten. „Nicht nur als Unternehmen, das im Medizinbereich arbeitet, legen wir viel Wert auf die Gesundheit unserer Mitarbeiter. Gesunde Mitarbeiter sind viel motivierter. Wir haben auch eine Verantwortung." Ihre Mitarbeiter, besonders die jüngeren, nutzen die Schreibtische intensiv als Sitz-Steh-Arbeitsplätze. Sie selbst schätzt es, den Tisch für verschiedene Tätigkeiten einstellen zu können. „Wenn ich Korrektur lese, fahre ich den Tisch gern ein bisschen höher."

Auf deskfit.de findet man Näheres zum Thema Sitz-Steh-Lösungen.

Zahlreiche Studien belegen den hohen Nutzen von elektrisch verstellbaren Schreibtischen. Und die Auswahl an Schreibtischen mit einer elektrischen Höhenverstellung ist groß. Mehr Informationen wie beispielsweise die Ergebnisse der Studien und eine Liste verschiedener Hersteller findet man unter **www.deskfit.de**.

„Wenn ich Korrektur lese, fahre ich den Tisch gern ein bisschen höher", sagt Annette Jakobsen.

Mut zur Pause!

Aus dem Sport für den Job lernen

Pause – welch seltener Begriff in der heutigen Arbeitswelt. Und erst recht, wenn wir über Arbeitseffizienz und -effektivität reden. Da passt so ein Wort gar nicht, oder? Von Prof. Dr. Ingo Froböse.

Foto: DSHS-Pressestelle

Erst durch aktive Pausen sprinten Sie im Büroalltag zu Höchstleistungen.

Im Sport sind Pausen notwendig und völlig normal. Nur wer nach dem Training und Wettkampf ausreichend und richtig regeneriert, bleibt leistungsfähig. Wenn ein Sportler seine Leistungsfähigkeit erhalten bzw. verbessern möchte, ist Erholung der einzige Weg, wie der Körper die verbrauchten Energien zurückgewinnt.

Sportpausen

Zwei entscheidende Parameter der Erholung sind die „quantitative" und die „qualitative" Pausengestaltung. Bei der Quantität der Pausen kommt es auf den richtigen Zeitpunkt an, neue Belastungsreize zu setzen. Bei permanenter zu früher Reizsetzung besteht die Gefahr des „Übertrainings" und eines Leistungseinbruchs. Daneben kommt es auch auf die Qualität der Pausen an. Hierbei ist zwischen passiven und aktiven Pausen zu unterscheiden. Aktive Pausen sind effektiver, da die leichte Aktivität die Stoffwechselprozesse unterstützt und hormonell regulativ wirkt. Im Sport hängt der Erfolg also von der richtigen Pause zum richtigen Zeitpunkt ab.

Arbeitspausen

Erholung gilt als absoluter Luxus und für Regeneration ist in unserer Leistungsgesellschaft kaum noch Platz. Aber Pausen sind im Arbeitsalltag genauso wichtig wie im Sport. Nur wer ausreichend regeneriert, kann Höchstleistungen erzielen. Regeneration bedeutet, sich physisch und psychisch von den alltäglichen Belastungen zu erholen. Sportler wie Arbeitnehmer werden erst durch Pausen richtig gut – und bleiben gesund!

Arbeitnehmer müssen jeden Tag maximale Leistung bringen. Ein Arbeitstag dauert heute häufig 10–12 Stunden und schließt dabei das Wochenende oftmals nicht aus. Pausen auf der Arbeit sind mit Gesprächen über die bevorstehenden oder geleisteten Aufgaben gefüllt – meist wenig entspannend. Pausen sollten jedoch Pausen bleiben. Was im Sport das Übertraining ist, ist im Arbeitsleben das Erschöpfungssyndrom – ein „Übertraining" mit großen Konsequenzen.

Was kann man tun?

Machen Sie mehrfach täglich Pausen – am besten bewegte Pausen. Auch am Arbeitsplatz lässt sich mit kurzen Bewegungsphasen und kleinen Entspannungsübungen viel erreichen. Genießen Sie ausgiebige, arbeitsfreie Mittagspausen an der frischen Luft. Diese beleben Körper und Geist und aktivieren den Stoffwechsel. 20 Minuten spazieren gehen ist Balsam für Körper und Seele!

Planen sie ausreichend Freizeit in den Arbeitsalltag ein und halten Sie diese Zeiten auch ein. Ausgewogene Ernährung unterstützt dabei die Regeneration. Viel frisches Obst und Gemüse, Fisch und gelegentlich Fleisch geben dem Körper die notwendigen Energien zurück. Planen Sie das Wochenende nicht als Arbeitszeit ein, sondern nutzen Sie es zur Erholung. Die Erreichbarkeit im Urlaub und am Wochenende sollte auf ein Minimum reduziert werden.

Pausen sind der Garant für Höchstleistung – gerade auch im Arbeitsleben! Denn nur wenn die Pausen auch als solche genutzt werden, sind sie effektiv! Pausen sind also für jeden Arbeitnehmer wichtig, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten. Vom Sport können wir übertragen, dass die Leistung nach einer Pause um ein Vielfaches höher ist. Höchstleistungen kann nur der erbringen, der frisch, erholt und regeneriert ist.

Pausen fördern die Stärken und machen Spitzenleistungen erst möglich!

Prof. Dr. Ingo Froböse,
Deutsche Sporthochschule Köln.
www.dshs-koeln.de

Gerade im Büro

Bewegung bedeutet Leben und Leistung

Der Büromöbelhersteller Wilkhahn hat zusammen mit Prof. Dr. Ingo Froböse vom Zentrum für Gesundheit an der Deutschen Sporthochschule Köln ein neues Sitzkonzept für die Arbeit am Schreibtisch entwickelt. In einer wissenschaftlichen Feldstudie wurde nun untersucht, ob und wie sich vielfältigere und häufigere Bewegungen am Schreibtisch auswirken.

Es scheint paradox: Da werden seit 100 Jahren die körperlichen Belastungen im Büro reduziert. Alles ist in Griffnähe angeordnet, der Körper wird von korsettähnlichen Bürostühlen gestützt und der Arbeitsplatz ist auf Bildschirmgröße reduziert. Akten wälzen, Ordner schleppen und Botengänge – all das ist Vergangenheit. Lediglich die Finger müssen sich noch bewegen, um die Büroarbeit zu bewältigen. Und das Ergebnis? Die Menschen im Büro werden immer kränker! Prof. Dr. Ingo Froböse, renommierter Spezialist für Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule Köln, erklärt, warum das so ist: „Ein lebendiger Organismus basiert auf dem Prinzip von Reiz und Reaktion. Millionen Rezeptoren im Körper registrieren die jeweiligen Bewegungsreize und kommunizieren den Versorgungsbedarf. Gibt es keine Reizsetzungen mehr, werden Körperkompetenzen nicht mehr versorgt und schalten sich ab." Die Folgen sind vielfältige Degenerationssymptome – von Rückenschmerzen und Stoffwechselstörungen bis hin zu Herz-Kreislauf-Beschwerden.

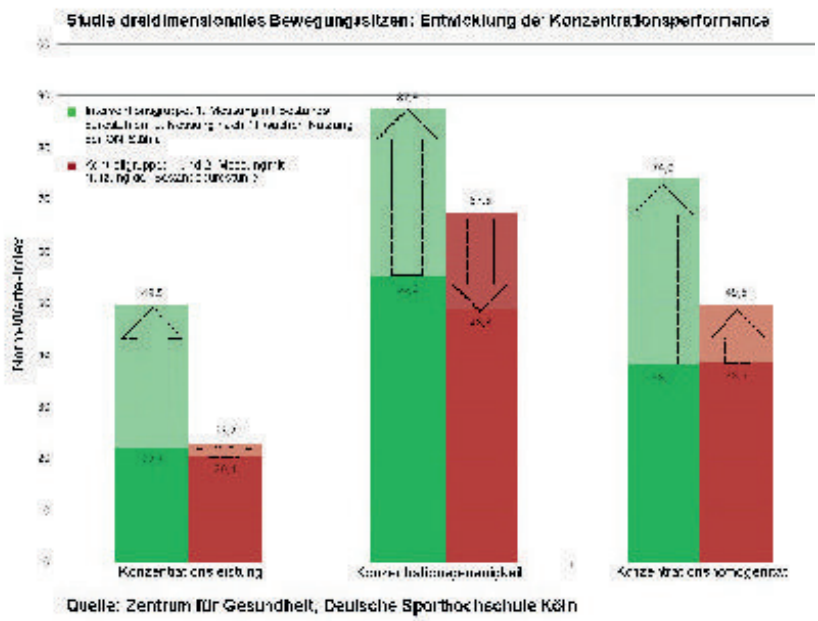
Ein bewegendes Konzept

Neuere Studien zeigen, dass selbst regelmäßiger Ausgleichssport nicht mehr hilft, wenn im Beruf der dauerhafte Bewegungsmangel dominiert. Denn um den Zellstoffwechsel zu stimulieren und den Körper fit zu halten, braucht es vor allem kleine, vielfältige und häufig ausgeführte Bewegungen. Andere Studien zum Lernverhalten von Kindern und von Senioren hatten zudem nachgewiesen, dass es bei Bewegungsfragen nicht nur um körperliche Gesundheit, sondern auch um mentale Fitness geht. Deshalb hat der Büromöbelspezialist Wilkhahn in Kooperation mit dem Zentrum für Gesundheit ein neuartiges Bewegungskonzept für Bürostühle entwickelt, die sogenannte Trimension®. Erstmalig im Bürostuhl ON eingesetzt fördert sie das natürliche, dreidimensionale Bewegungssitzen bei gleichzeitig sicherer Abstützung, um den Körper zu aktivieren ohne ihn zu ermüden.

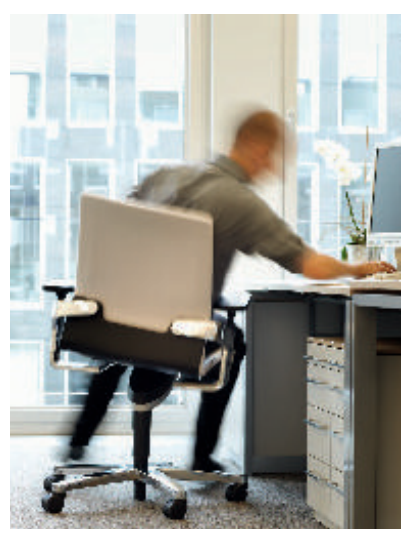
Klare Verbesserung

Eine erste Studie hatte bereits bestätigt, dass die Beweglichkeit der Trimension den Hüft- und Kniegelenken entspricht und entsprechende Impulse setzt. Jetzt hat das Zentrum für Gesundheit die Auswirkungen auf Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit im Büroalltag untersucht. Die Studie wurde mit 80 Probanden im Bürokomplex einer Versicherung über zwölf Wochen durchgeführt. Die Versuchsgruppe arbeitete nach Studienbeginn auf Bürostühlen der Modellreihe ON, die Kontrollgruppe auf ihren gewohnten, konventionellen Bürostühlen. Zur Bestimmung von Konzentrationsfähigkeit und subjektivem Wohlbefinden wurden anerkannte, wissenschaftlich standardisierte Tests und Fragebögen eingesetzt. Die Ergebnisse sind eindeutig: Die Konzentrationsleistung der „ON-Gruppe" hatte sich bereits nach drei Monaten deutlich verbessert, während die Kontrollgruppe auf dem Niveau verblieb, das beide Gruppen zu Beginn der Studie erzielt hatten. – Und fast zwei Drittel aus der ON-Gruppe gaben an, dass sich ihr Wohlbefinden durch den Stuhl verbessert habe. Fazit: Mehr Bewegung im Büro rechnet sich in jeder Hinsicht!

Mehr Informationen unter:
press-service@wilkhahn.de



Die Parameter für Konzentrationsleistung, -genauigkeit und -homogenität haben sich bei der ON-Gruppe (grün) gegenüber der Kontrollgruppe (rot) deutlich verbessert.



Der ON-Bürostuhl steigert dank dreidimensionaler Sitzdynamik Wohlbefinden und Arbeitsleistung.

Fokus Burnout

Erkennen, verstehen, bekämpfen

Das Thema Burnout ist derzeit omnipräsent. Allerdings ist es schwer, den Begriff zu definieren: Handelt es sich z. B. „bloß" um eine zeitweilige Überlastung oder gar um Depression? Die Gesundheitsexpertin Dr. Susanne Roscher hilft, das Phänomen besser zu verstehen.

Es ist sinnvoll, Burnout als einen krisenhaften Prozess zu verstehen, an dessen Ende psychische Erkrankungen, wie z. B. eine Depression, stehen können.

Bis heute gibt es keine allgemeingültige Definition von Burnout. Die Diagnostik und Abgrenzung ist schwierig, da Überschneidungen mit anderen psychischen Krankheitsbildern bestehen. So wird z. B. immer wieder diskutiert, ob oder ab wann Burnout und Depression dasselbe sind. Oft wird Burnout als eine Erkrankung der „Starken" und der „Leistungsträger" beschrieben, während Depression als eine Erkrankung der vermeintlich Schwachen gesehen wird. Nur, wer zuerst für eine Sache „gebrannt" habe, könne in der Folge auch ausbrennen und einen Burnout entwickeln. Außerdem sei es die Arbeit, nicht die eigene Schwäche, die jemanden krank gemacht habe. Diese Sichtweise führt im besten Fall dazu, dass Betroffene offener über ihre Probleme sprechen und schneller Hilfe bekommen können. Die Kehrseite der Medaille ist im schlechtesten Fall eine weitere Stigmatisierung depressiv erkrankter Menschen.

Kernsymptome von Burnout

- Emotionale Erschöpfung
- Subjektiver Leistungsabfall
- Dehumanisierung
  (d. h. negative bis aggressive Einstellungen zu Mitmenschen, insbesondere gegenüber Kunden, Mitarbeitern und Kollegen)

Sinnvoller ist es, Burnout als einen krisenhaften Prozess zu verstehen, an dessen Ende psychische Erkrankungen, wie z. B. eine Depression stehen können. Dann wäre diese auch als solche zu benennen. Depressionen können allerdings noch viele andere Ursachen haben und nicht jeder Burnout-Prozess endet in einer Depression.

Die Ursachen

Ein weiteres Missverständnis stellt die Gleichsetzung von Burnout mit jeglicher Form arbeitsbedingter psychischer Erkrankung dar. Die Ursachen einer Burnout-Erkrankung ergeben sich immer im Zusammenspiel zwischen inneren Faktoren der Person und äußeren Faktoren der Arbeitsbedingungen. Es ist hilfreich, sich eine Achse vorzustellen, die von „aktiven Selbstverbrennern" bis zu „passiven Opfern der Umstände" reicht. Die Lage auf dieser Achse im konkreten individuellen Burnout-Fall mag unterschiedlich sein. Bei der Entstehung von Burnout spielen aber immer beide Komponenten, die individuellen Dispositionen wie auch die Außenbedingungen, eine Rolle. Will man Burnout in der betrieblichen Praxis erfolgreich vorbeugen, sollten deshalb immer beide Ansatzpunkte für Maßnahmen Berücksichtigung finden.

Was kann man tun?

Um möglichst frühzeitig auf betroffene Mitarbeiter zugehen zu können, ist es sinnvoll, Führungskräfte über die Entstehung und den Verlauf von Burnout zu informieren. Frühwarnsymptome können Hinweise auf mögliche Probleme bei Beschäftigten geben. Die Führungskraft kann diese Informationen und ihre Beobachtungen z. B. in einem

Fotos: banane-design, Bremen

Burnout ist ein Phänomen, dessen Ursprung auch außerhalb des Unternehmens liegen kann.

persönlichen Gespräch mit dem Mitarbeiter aufgreifen. Im frühen Stadium haben Vorgesetzte gute Chancen, den Burnout-Prozess zu stoppen.

Die Rolle der Führungskräfte

Burnout ist ein sehr komplexes Phänomen, das seinen Anfang z. B. auch außerhalb der Arbeitswelt finden kann. Deshalb wird kein Unternehmen seine Beschäftigten allumfassend davor schützen können. Es ist aber möglich, eine breite „Abwehrfront" aufzubauen, und somit der Entstehung von Burnout möglichst frühzeitig entgegenzuwirken. Um dieses Ziel zu erreichen, müssen alle Beteiligten im Unternehmen an einem Strang ziehen. Führungskräften kommt dabei eine Schlüsselfunktion zu:

- Sie wirken als Multiplikatoren. Sie können gesundheitsförderliche Unternehmenswerte leben und verstärken sowie Maßnahmen zur Gesundheitsförderung aktiv unterstützen.
- Sie üben eine Vorbildfunktion aus, sowohl in Bezug auf soziale Unterstützung und positives Sozialklima als auch in Bezug auf das Gesundheitsverhalten (z. B. Pausengestaltung, Ernährung usw.).
- Sie können durch ihren Führungsstil positiv auf die Beanspruchungsbilanz ihrer Mitarbeiter einwirken. Sie beeinflussen über die Gestaltung der Arbeitsbedingungen (z. B. Aufgabentransparenz, Feedback, Wertschätzung) wesentlich das Wohlbefinden und die Gesundheit der Mitarbeiter.
- Das Kommunikationsverhalten der Führungskräfte („Gesundheit als Thema") spielt eine wichtige Rolle bei der Schaffung einer Präventionskultur im Unternehmen.

Literaturtipp

Burisch, M: „Burnout – erkennen, verstehen, bekämpfen", VBG 2010, Download und Bestellung der Broschüre unter www.cconsult.info.

Frühwarnsymptome

1. Nicht-Abschalten-Können
   - Quälende Grübeleien über Probleme, die zu keinem Ergebnis kommen (nicht zu verwechseln mit problemorientiertem Denken!)
   - Einschlaf- und Durchschlafschwierigkeiten
2. Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen
   - Zunehmende Zerstreutheit, Flüchtigkeitsfehler
   - Zunehmende Schwierigkeiten, sich auf eine Sache zu konzentrieren
   - Aussetzer im Kurzzeitgedächtnis („Filmrisse"), Vergesslichkeit
   - Verlegen von Gegenständen (Akten, Schlüsselbund ...)
   - Verzettelung in Kleinigkeiten
3. Gefühl von Zeitnot und Gehetztheit
   - Chronische innere Unruhe, sichtbare Nervosität
   - Unfähigkeit zur Entspannung
   - Zunehmende Unfähigkeit, unwesentliche Signale (z. B. E-Mails, SMS) auszublenden oder zeitversetzt zu bearbeiten
4. Sozialer Rückzug
   - Meidung von Kontakten mit Kunden und Kollegen
   - Kurzangebundensein
   - Fernbleiben von Anlässen wie Betriebsausflügen, Feiern etc.
   - Zunehmende Schwierigkeit, anderen zuzuhören
   - Austrocknen des Bekanntenkreises
5. Verringerte Emotionskontrolle
   - Erhöhte Reizbarkeit, Wutausbrüche
   - Verstärkte Neigung zu Tränen
   - Starre Mimik („Pokerface")
6. Leistungsabfälle
   - Erhöhter Zeitaufwand für Routineaufgaben
   - Unnötige Überstunden
7. Krankheitsanfälligkeit
   - Fehlzeiten wegen Erkältung o. Ä.

Die heutige Arbeitswelt ist geprägt durch wachsenden Leistungs- und Konkurrenzdruck.

So zeigt sich z. B., dass Burnout-Symptome wie „Emotionale Erschöpfung" bei Beschäftigten, die ihre Führungskraft als mitarbeiterorientiert und unterstützend erleben, deutlich niedriger ausgeprägt sind als bei Beschäftigten, die schlechteres Vorgesetztenverhalten berichten.

Präventionskultur schaffen

Unternehmen sollten ihre Führungskräfte darin unterstützen, ihre positiven Einflussmöglichkeiten im Umgang mit Burnout voll auszuschöpfen. Schulungen und Workshops zu gesunder Führung sind in diesem Zusammenhang zu empfehlen. Diese beinhalten z. B. die Reflexion der eigenen Gesundheit, die Auseinandersetzung mit der eigenen Vorbildfunktion, den Aufbau von konkreten Kompetenzen (Frühwarnsymptome erkennen, Gesprächsführung bei auffälligen Mitarbeitern) sowie generelles Wissen zu Arbeitsgestaltung und Auswirkungen von Führungsverhalten auf die Gesundheit der Mitarbeiter. Langfristig entsteht so eine Präventionskultur im Unternehmen, die psychischen Belastungen und Burnout entgegenwirkt.

Dr. Susanne Roscher,
Beraterin für Arbeits- und Gesundheitspsychologie, Unfallversicherung VBG.
www.vbg.de

Wenn es in der Pausenecke mal etwas lauter wird, absorbieren die QuietLine-Elemente den Schall. Außerdem passen sie sich durch individuellen Motivdruck allen Einrichtungsstilen und dem Corporate Design an.

Akustik trifft Ästhetik

Individuell gestaltbare Schallschutzelemente

In vielen Gebäuden, die derzeit geplant und gebaut werden, herrschen klare Linien, sparsame Möblierung und glatte Materialien vor. Doch so ästhetisch diese Architektur auch ist, hat sie doch einen Nachteil: Häufig weisen solche Räume eine unangenehme Akustik auf.

Die ProTex-Akustikelemente bestehen aus einer Kombination von schallabsorbierenden und schalldämmenden Materialien, was für eine optimale Reduzierung des Lärmpegels sorgt.

Die Firma Sonatech aus Memmingen ist Spezialist für technische Akustik und bietet hervorragende Lösungen für mehr Ruhe an. Zum Leistungsspektrum des Unternehmens gehören neben Schallmessungen auch die qualifizierte Beratung und das Erstellen eines individuell auf den Raum zugeschnittenen Akustik-Konzepts. Dabei berät das Unternehmen neben der Industrie auch Privathaushalte und Schulen.

QuietLine

Zu den beliebtesten Produkten von Sonatech gehören die QuietLine-Akustikelemente. Es handelt sich hierbei um spezielle Platten, die den Nachhall reduzieren. Ihr Vorteil besteht darin, dass sie individuell bedruckt und wie ein Bild an die Wand gehängt werden können. Bei der Wahl des Motivs sind keine Grenzen gesetzt. Damit passen sie sich hervorragend allen Einrichtungsstilen an. Die geringe Bautiefe von 40 mm und ein umlaufender Aluminiumrahmen, der in Alu-Natur oder Weiß erhältlich ist, unterstreichen den Eindruck eines hochwertigen Bildes zusätzlich. Die einzelnen Platten können auch ohne Motivdruck bestellt und z. B. als Deckensegel eingesetzt werden.

Flexibler Schallschutz

Die QuietLine-Akustikelemente sind in fünf unterschiedlichen Standardgrößen erhältlich. Die kleinste Platte hat die Abmessungen 1 x 0,5 m, die größte die Maße 2,50 x 1,25 m. Auf Anfrage bietet Sonatech auch individuelle Sondergrößen und -formen an. Doch nicht nur in Bezug auf den Schallschutz und die Gestaltungsmöglichkeiten warten die QuietLine-Akustikelemente mit einigen Vorzügen auf, sie sind auch sehr strapazierfähig und lassen sich leicht reinigen.

Konzentriertes Arbeiten

Eine weitere wertvolle Hilfe im Alltag stellen die ProTex-Akustikelemente dar. Sie eignen sich für alle Büroräume, in denen mehrere Personen gleichzeitig arbeiten, denn sie schirmen die Arbeitsplätze optisch und vor allem akustisch voneinander ab. Dadurch wird der Lärmpegel deutlich reduziert. Ein weiterer Vorteil der ProTex-Akustikelemente ist, dass sie optische Highlights darstellen und sich leicht montieren lassen. Um die Elemente am Bestimmungsort anzubringen, werden sie wahlweise in Stellfüße mit Anti-Rutsch-Beschichtungen gesteckt und einfach auf den Schreibtisch gestellt oder mithilfe von

Die QuietLine-Elemente tragen im Büro zu einer angenehmen und stressfreien Raumakustik bei.

Schraubvorrichtungen befestigt. Dank des waschbaren Stoffbezugs, den es in verschiedenen Standardfarben gibt, können die Akustikelemente optisch an den Einrichtungsstil des Raumes angepasst werden. Sollte die gewünschte Farbe im Sortiment nicht enthalten sein, liefert Sonatech sie nach Rücksprache auch in anderer Couleur.

Mehr Informationen unter: **www.sonatech.de**

Belebender Genuss

Kaffeevielfalt und Komfort

Kaffee ist nicht nur das am häufigsten konsumierte Getränk weltweit, sondern hat auch – in Maßen genossen – eine gesundheitsfördernde Wirkung. Zudem verbessert Kaffee die Konzentrationsfähigkeit und hebt die Stimmung. Dass Office-Worker von diesen positiven Eigenschaften profitieren können, dafür sorgt die neue WMF 1200 S.

Mit einer Tages-/Stundenleistung von bis zu 100 Tassen und den schlanken Maßen von 324 x 682 x 554 mm (BxHxT) ist das neue WMF-Familienmitglied ideal für den kleinen und mittleren Bedarf geeignet. In der Vielfalt an leckeren Kaffeespezialitäten steht die WMF 1200 S den größeren Geschwistern in nichts nach. Die Maschine bietet alles, was das Genießerherz begehrt – von Espresso und Café Crème über Cappuccino, Milchkaffee und Latte Macchiato bis hin zum Milch-Choc und Chociatto.

Genuss auf Knopfdruck

Auch in Sachen Technologie ist der kleine Alleskönner bestens ausgerüstet. Über ein zweizeiliges Bedien-Display und fünf Funktionstasten werden die technischen Parameter wie Mahlgrad, Kaffeemehl-, Milch- und Wassermenge oder Brühtemperatur bequem voreingestellt. Der Getränkeauslauf mit integrierter Heißwasserausgabe kann je nach Tassenhöhe nach oben oder unten verschoben werden (59 bis 169 mm). Zwei integrierte LEDs an der Unterseite der Frontblende beleuchten die Ausgabestelle und rücken die Getränke ins richtige Licht.

Für besonderen Komfort sorgt zudem das individuelle Beschriftungskonzept der sechs senkrecht angeordneten Getränketasten. Zu jeder Getränkesorte lassen sich verschiedene Informationen hinterlegen – sei es die Bebilderung bzw. Bezeichnung des Kaffeeprodukts oder eine Preisangabe. So wird die Bedienung zum Kinderspiel: Ohne langes Überlegen findet der Anwender sein Lieblingsgetränk, das ihm nach einem Tastendruck frisch, heiß und lecker ausgegeben wird. Unter www.wmf-kaffeemaschinen.de stehen die Tastenbeschriftungen zum Download bereit.

Professionell zubereiteter Kaffee für mehr Wohlbefinden im Büroalltag.

Die WMF 1200 S bietet Kaffee in allen Variationen.

Dank Beistellgeräten wie Tassenschrank, Milchkühler, Einpreismünzprüfer oder Becherspender überzeugt die WMF 1200 S auch als Teamplayer.

Energiesparen leicht gemacht

Dank der neuen Zero-Energy-Funktion wird der Kaffeevollautomat WMF 1200 S komplett vom Netz genommen. Unternehmen reduzieren somit ihre Stromkosten und leisten einen Beitrag zum nachhaltigen Ressourcenumgang. Der integrierte Eco-Modus der Maschine wirkt sich ebenfalls energiesparend aus. Mit drei Eco-Modi und dem Einstellen einer automatischen Ausschaltzeit kann der Kunde den Stromverbrauch an seine individuellen Gewohnheiten anpassen.

Für jeden Einsatz

Wie jede Spezialitätenmaschine ist auch die WMF 1200 S in unterschiedlichen Ausstattungsvarianten erhältlich – mit einer oder zwei Mühlen oder einer Kombination aus einer Mühle und einem Choc- bzw. Topping-Behälter. Selbstverständlich arbeitet sie auch mit Frischmilch.

Je nach den Gegebenheiten am zukünftigen Standort kann die Maschine mit einem Festwasseranschluss oder einem integrierten Wassertank ausgestattet werden. Außerdem ist die WMF 1200 S natürlich mit dem Reinigungssystem Plug & Clean einschließlich Schäumerspülung erhältlich.

Mehr Informationen unter: **www.wmf-kaffeemaschinen.de**

Foto: Manfred Grohe

Boris Palmer,
Oberbürgermeister von Tübingen.
www.tuebingen.de

Das grüne Büro

Empfehlungen von Boris Palmer

Dank ihm gilt Tübingen heute als Modellstadt für Nachhaltigkeit: Der Grünen-Politiker Boris Palmer wurde 2006 mit erst 34 Jahren zum Oberbürgermeister der Universitätsstadt gewählt. Hier erklärt er, was ein „grünes" Büro ausmacht.

Ein grüner Oberbürgermeister benötigt natürlich ein grünes Büro. In meinem Fall waren die Wände schon historisch grün bemalt. Energetisch ist aber immer noch viel zu tun. Ein Büro, das ist nicht nur ein Tisch und einige Elektrogeräte, das ist auch ein komplex organisiertes Gebäude, ein Verkehrserzeuger, ein Teil einer Stadt.

Rad statt Dienstwagen

Deshalb fängt alles bereits mit der Lage eines Bürogebäudes an. Fernab der Stadt an einem Autobahnknoten gibt es keine grünen Büros, und sei die Gebäudehülle noch so passiv. Bereits auf dem Weg zum Arbeitsplatz ruinieren die Beschäftigten zwangsläufig die Energiebilanz. Tübingens Rathaus liegt da ohne mein Zutun optimal: mitten in der Stadt, für alle zu Fuß, mit dem Rad oder per Bus und Bahn gut zu erreichen. Für neue Bürogebäude schaffen wir Platz in lebendigen Quartieren, nicht in Monostrukturen, sondern in einer Mischung aus Arbeiten, Wohnen, Freizeit und Versorgung.

Als Chef eines Konzerns mit 1.500 Beschäftigten stehen mir Fahrer und Dienstwagen zu. Beides habe ich abgeschafft und durch eine Kombination aus Elektrofahrrad und Bahncard 100 ersetzt. Das spart etwa 80 % der Kosten und des Energieverbrauchs. Parkplätze sind für unsere Beschäftigten nur gegen Gebühr verfügbar und mit dem Verkehrsverbund verhandeln wir über ein Jobticket, das alle Beschäftigten automatisch erhalten.

Effizienter Energieverbrauch

Wer entspannt und umweltfreundlich am Arbeitsplatz ankommt, kann sofort loslegen. Trotzdem sollte das Gebäude über Nacht nicht beleuchtet gewesen sein. Und die meisten Elektrogeräte könnten 6.000 Stunden im Jahr Pause machen. Tun sie aber häufig nicht. Computer, Bildschirme, Kopiergeräte und Ladegeräte sind oft rund um die Uhr am Netz und verbrauchen enorme Mengen Strom. Hier hilft eine strikt auf Energiesparen ausgerichtete Beschaffung und als Sofortlösung eine abschaltbare Steckerleiste. Bei Nacht sollte die Beleuchtung an Bewegungsmelder gekoppelt werden. Alte Leuchtstoffröhren gegen moderne auszutauschen reduziert den Energiebedarf um die Hälfte. Noch etwas teurer, aber dafür wesentlich haltbarer sind LED-Lösungen für nahezu jede Büronutzung heute schon erhältlich. Gemeinsam ist solchen Investitionen in die Reduktion des Energieverbrauchs am Arbeitsplatz fast immer eine sehr kurze Amortisationszeit von zwei bis drei Jahren.

Boris Palmer vor dem Tübinger Rathaus.

Foto: Martin Schreier

Etwas langlebiger und langfristiger zu betrachten sind elektrische Geräte, die den Arbeitsplatz komfortabel machen. Kleine Kaffeemaschinen mit Warmhalteplatte in jedem Büro verströmen Gemütlichkeit, sind aber Stromfresser ohnegleichen. Die Einrichtung von Kaffee-Küchen mit hochwertigen vollautomatischen Kaffeemaschinen verbessert nicht nur die Qualität des Getränks und die Energiebilanz, sondern auch das Betriebsklima. Der Plausch zwischendurch schafft Zusammenhalt und neue Motivation. Absprachen gelingen nebenbei besser.

Kühlschränke werden zunehmend auch zur Standardeinrichtung in Bürogebäuden. Hier gilt noch mehr als bei anderen Geräten, dass die Energie-Effizienzklasse kaufentscheidend sein sollte. Ein Gerät der Kategorie A+++ benötigt nur noch ein Drittel der Energie eines A-Gerätes. Die Kennzeichnung führt hier etwas in die Irre, weil die Stufe A den Stand der Technik Mitte der 90er Jahre abbildet. Heute ist A leider schon ziemlich schlecht, mindestens A++ sollte es sein. Ist der Kühlschrank älter als zehn Jahre, amortisiert sich die Neubeschaffung vollständig aus den Stromkostenersparnissen. Auch bei jüngeren Geräten lohnen der Blick auf die Leistungsaufnahme und häufig der Ersatz.

Stromfresser Klimaanlage

Geistesarbeiter brauchen die richtige Betriebstemperatur. Wenn der Kopf heiß läuft, sinkt die Produktivität. Wer friert, denkt weniger an die Arbeit und mehr an heißen Tee. Moderne Bürogebäude benötigen deshalb meistens Heizung und Kühlung. Wer die Elektrogeräte modernisiert hat, ist im Sommer schon klar im Vorteil. Denn die Heizleistung vieler Stromverschwender ist nicht zu unterschätzen. Die klassische Kompressorkühlanlage ist allerdings in grünen Büros tabu. Von nachgerüsteten Geräten, die einen Schlauch durch das Fenster hängen, ganz zu schweigen.

Mit der Verdunstungstechnik (adiabate Kühlung) steht heute eine Alternative zur Kompressorkühl-

Boris Palmer hat auf Fahrer und Dienstwagen verzichtet. Er nutzt Elektrofahrrad und Bahncard 100.

lung zur Verfügung, die sich in der Stromrechnung eines ordentlichen Bürogebäudes mit einem sechsstelligen Einsparbetrag pro Jahr bemerkbar macht. Zunehmend interessant wird auch die Kraft-Wärme-Kopplung zur eigenen Stromerzeugung, die im Sommer mit Adsorptionskältetechnik zur Kühlung benutzt werden kann.

Die kalte Jahreszeit übersteht man besser in gut gedämmten Gebäuden. Neue Fenster, gut isolierte Wände und Dächer verringern das Zugluftproblem. Eine Lüftungsanlage mit Wärmerückgewinnung sorgt für gutes Raumklima und optimale Energiekennwerte. In einem grünen Büro muss auch der Mensch grün ticken. Mehr als 20 Grad sollte die Heizungsregelung im Winter nicht zulassen. Jetzt im Mai sitzt man bei diesen Temperaturen ja auch schon gerne im Biergarten. Armfreies Top im Winter ist dann natürlich nicht mehr angesagt. Viele Heizungen bollern aber immer noch durch. Die Nachrüstung einer elektronischen Steuerung ist dann ein Hochrenditeprojekt. Am Wochenende und bei Nacht die Temperatur abzusenken rechnet sich ab dem ersten Tag.

Erstaunlicherweise kostet das Heizen selbst mit Öl oder Gas in der Regel auch eine Menge Strom. Denn die Wärme muss vom Kessel zum Radiator und dafür wird sehr viel Wasser durch die Heizungsrohre gepumpt. Rund um die Uhr, oft mehr als 5.000 Stunden im Jahr. In den meisten Heizungskellern tun veraltete Pumpen ihren Dienst. Diese sind starr eingestellt und pumpen immer mit voller Leistung. Nach Bedarf in der Drehzahl gesteuerte Hocheffizienzpumpen reduzieren die Stromrechnung für das Heizen auf einen Schlag um 70 % – bei gleicher Raumtemperatur wohlgemerkt. Die Investition rentiert sich meist schon nach drei Jahren. Und die Einsparpotenziale sind enorm. Der Austausch aller veralteten Pumpen in Deutschland würde mehr als ein Atomkraftwerk einsparen.

Grüne Büros – schwarze Zahlen

Die Möglichkeiten, ein Büro grün zu gestalten, wachsen stetig und sind in der Vielfalt der Optionen fast unbegrenzt. Denn Energie ist am Arbeitsplatz fast überall im Spiel. In wenigen Jahren werden Solarzellen den Strom günstiger auf dem Dach und an der Fassade erzeugen, als man ihn durch Leitungen beziehen kann. Dann werden die Controller ganz neue Projekte für die Stromversorgung entwickeln. Das Stromangebot in den Netzen wird stärker schwanken als heute. Wer seinen Strombedarf daran anpassen kann, wird finanziell entlohnt werden.

Natürlich kann man diese dynamische Entwicklung nicht nebenbei beobachten. Ein Unternehmen, das etwas auf sich hält, braucht Spezialisten für Energie. Ein Vertrag mit einem Energiespardienstleister rechnet sich immer. Ab etwa 500 Mitarbeitern wird ein eigener Energiebeauftragter sinnvoll. Und besonders schön ist, dass man in grünen Büros schwarze Zahlen schreiben kann.

Literaturtipp
Boris Palmer: „Eine Stadt macht blau. Politik im Klimawandel – das Tübinger Modell", KiWi 2009, 256 S., 8,95 €.

In Hamburg an der Waterkant

Nachhaltigkeit im neuen Spiegel-Gebäude

Mit 30.000 m² gehört das neue Spiegel-Gebäude zu den größten Gebäuden Hamburgs. Es wurde bereits mit dem HafenCity-Umweltzeichen in Gold vorzertifiziert.

Hamburgs HafenCity gilt als weltweit herausragendes Stadtentwicklungsprojekt. Mit dem Spiegel-Gebäude wird eines der größten Bauwerke in dieser neuen urbanen Umgebung bezogen. Bei Bau und Ausstattung spielte Nachhaltigkeit eine entscheidende Rolle.

Eigenwillige Strukturen aus Treppen, Brücken und Galerien prägen das Innere des Gebäudes.

Die Spiegel-Redaktion wuchs im Verlauf von mehr als 40 Jahren zu einer Gruppe, deren Kompetenzen bis hin zu TV und Online reichen. Sie alle sind nun erstmals in einem Gebäude vereint. Das neue Haus in der Hamburger HafenCity gehört mit seinen 30.000 Quadratmetern zu den größten Gebäuden Hamburgs. Gewonnen hatte den Architekturwettbewerb das dänische Architekturbüro Hennig Larsen.

In streng gerasterter Struktur öffnet sich das Bauwerk in seinem Zentrum einem Fenster gleich zur Stadt hin. Der Neubau setzt Maßstäbe für nachhaltiges Bauen, er wurde bereits mit dem HafenCity-Umweltzeichen in Gold vorzertifiziert. Sein Primärenergiebedarf, basierend auf Geothermie und Photovoltaik, ist überaus gering.

Nachhaltiger Bodenbelag

Den hohen Anforderungen an Nachhaltigkeit folgen Bodenbeläge, die als Fliese ausgeführt wurden. Slo 71 ist ein Recyclingprodukt, das die Bilanz der Nachhaltigkeit von Gebäuden verbessert. Das Polmaterial der Teppichfliese besteht zu 70 % aus recyceltem Polyamid-Garn. Gesammelte PET-Flaschen werden sortiert, weiterverarbeitet und in aufwändigen Verfahren in 100 % recycelte Slo-71-Tuftträger verwandelt. Der Teppichrücken besteht zu 10 % aus recyceltem Teppichmaterial.

In den Büros der Redakteure wurde Slo 71 von Carpet Concept verlegt – ein Recyclingprodukt, das die Nachhaltigkeitsbilanz von Gebäuden verbessert.

Im Raster von 50 x 50 cm liegt Slo 71 in Anthrazit auf ca. 25.000 Quadratmetern in den Büros der Redakteure sowie auf den Fluren und den Treppen im Atrium. Hier kann stehen bleiben, wer zum informellen Gespräch verweilen möchte, denn auf Teppichboden steht man nicht nur bequemer, sondern auch gesünder.

Mehr Informationen unter:
www.carpet-concept.de

New Work

Meet'n'Work setzt auf Nachhaltigkeit

Zentrale Lage, hohe Flexibilität und ein großer Nachhaltigkeitsfaktor – Meet'n'Work geht in Frankfurt/M. mit einem innovativen Konzept an den Start.

Das Konzept der „Conference – Office – Coworking – Lounge" der neu gegründeten Meet'n'Work Betriebs GmbH in Frankfurt/M. besetzt eine Nische, die insbesondere Beratern, Projektarbeitern und Trainern entgegenkommt. Rund 50 Meter vom Hauptbahnhof entfernt stehen Selbstständigen und Unternehmen auf 600 m² verschiedene Raumlösungen zur Verfügung. Galt bisher die Maxime „Arbeiten in fester Struktur, am fixen Ort und zu bestimmter Zeit" („Old Work"), so erlauben innovative Kommunikationstechnologien nun das „Arbeiten wo, wann und mit wem man will" („New Work").

Die Plasma-Bildschirme von LG werden ohne den Einsatz von Gefahrenstoffen hergestellt.

Ein wichtiges Element der Meet'n'Work-Philosophie ist die Nachhaltigkeit. Die Räumlichkeiten wurden unter dem Gesichtspunkt der Ressourcenschonung eingerichtet. Die Möbel bedienen nicht nur einen hohen Designanspruch, die verwendeten Materialien erfüllen auch internationale Umweltnormen (ISO 14001). Teppichböden sind aus recycceltem Polyamid und Schallschutz-Segel aus ehemaligen PET-Flaschen hergestellt. Als Leuchtmittel werden ausschließlich LED- oder Energiespar-Lampen verwendet. Die Plasma-Bildschirme von LG werden ohne den Einsatz von Blei, Quecksilber oder Cadmium hergestellt, arbeiten stromsparend und sind zu großen Teilen recycelbar.

Die Möbel bei Meet'n'Work bedienen einen hohen Designanspruch und erfüllen internationale Umweltnormen.

Mehr Informationen unter:
www.meetnwork.de

Waldmann
ENGINEER OF LIGHT.

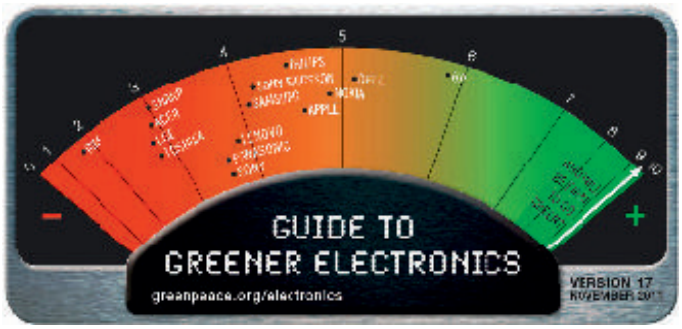
consense
19. – 20.06.2012
Halle C2 / 2A34

WALDMANN LICHTKONZEPTE.
SO INDIVIDUELL
WIE DIE MENSCHEN, DIE
DAMIT ARBEITEN.

Herbert Waldmann GmbH & Co. KG, Tel. 07720 601-100
info@waldmann.com, **www.waldmann.com**

„Grüne“ Fakten

Wissenswertes zum umweltfreundlichen Büro

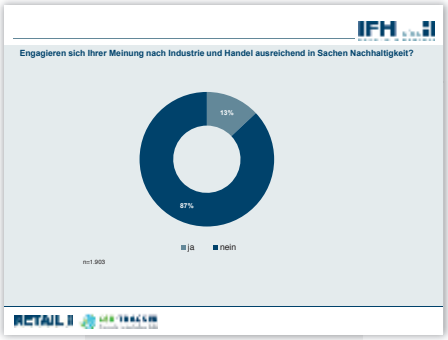


Greenpeace-Barometer

Greenpeace stellt in seinem „Guide to Greener Electronics“ regelmäßig die umweltfreundlichsten Elektronikhersteller vor. Aktueller Spitzenreiter ist HP, gefolgt von Dell, die sich um acht Plätze verbesserten. Vorjahressieger Nokia dagegen musste drei Plätze einbüßen und liegt nur noch knapp vor Apple. Auf dem letzten Platz findet sich Handy-Hersteller RIM. Acer, LGE und Toshiba schneiden im Ranking ebenfalls schlecht ab.
www.greenpeace.org

Bewusst fliegen

Das Webportal atmosfair hat einen Airline Index herausgegeben. Dieser vergleicht die 100 größten Fluggesellschaften der Welt aus Klimaschutzsicht. Mithilfe des Index kann sich nun jeder Fluggast für denjenigen Flug entscheiden, welcher am wenigsten CO2 produziert. Zudem kann man bei atmosfair die CO2-Menge, die mit einem Flug erzeugt wird, durch Auf- und Ausbau von erneuerbaren Energien wieder kompensieren.
www.atmosfair.de



Mehr Engagement gefordert

Der CSR-Tracker des IFH Köln hat aufgezeigt, dass die Mehrheit der Verbraucher Nachholbedarf bei Industrie und Handel in Sachen ökologischer Verantwortung sehen. So gaben 87 % der Befragten an, dass diese sich nicht ausreichend für Nachhaltigkeit engagierten. Für die Konsumenten sind Kontrolle und Transparenz die wichtigsten Themen, bei denen sich Industrie und Handel stärker engagieren müssen.
www.ifhkoeln.de

Seit Juli 2011 bietet das Excellent Business Center im Berliner Hauptbahnhof die Möglichkeit des „Green Conferencing“, also der umweltfreundlichen Gestaltung von Konferenzen. Dank der zentralen Lage und der Anfahrt per Bahn können An- und Abreise am selben Tag erfolgen, was eine geringere CO2-Bilanz der Konferenz bedeutet. Energieeffiziente, umweltfreundliche Geräte sowie eine papiersparende Rechnungslegung per E-Mail runden die „grüne Konferenz“ ab.
www.excellent-bc.de

Faktor Green Business

Eine neue Studie des Hightech-Verbandes Bitkom hat festgestellt, dass für 75 % der deutschen Unternehmen Green Business ein wichtiger Standortfaktor ist. Unternehmen messen Umweltaspekten eine hohe Bedeutung für die eigene Wettbewerbsfähigkeit zu. Green Business bezeichnet das ökologische Wirtschaften eines Unternehmens mit dem Ziel, schädigende Auswirkungen auf die Umwelt zu vermeiden.
www.green-it-beratungsbuero.de

GreenIT
Best Practice Award
2012

Green Awards

Bereits zum dritten Mal wird 2012 der GreenIT Best Practice Award 2012 verliehen. Mit ihm werden herausragende Konzepte und Lösungen ausgezeichnet, die zur Steigerung der Energie- und Ressourceneffizienz in der IKT beitragen. Bewerbungsfrist ist der 13. Juli 2012. Ergänzend zum Wettbewerb erschien Anfang März das GreenIT Jahrbuch 2012. In ihm werden 17 Best-Practice-Lösungen vorgestellt.

Noch jeweils bis zum 31. Mai 2012 können sich Unternehmen außerdem für den Blauen-Engel-Preis und den Wettbewerb „Büro & Umwelt 2012" des B.A.U.M. e. V. bewerben. Der erstgenannte Wettbewerb richtet sich an Unternehmen, die sich in herausragender Weise für das Umweltzeichen einsetzen. Der zweite sucht das umweltfreundlichste Büro.
www.greenit-bb.de,
www.blauer-engel-preis.de,
www.buero-und-umwelt.de

„Grün" fördert Beschäftigung

Eine Studie des Zentrums für Europäische Wirtschaftsforschung hat herausgefunden, dass Unternehmen, die Umweltinnovationen einführen, ein um bis zu 5 % stärkeres Beschäftigungswachstum verzeichnen – gegenüber Unternehmen, die dies nicht forcieren. Umweltinnovationen sind Produkt- und Prozessinnovationen, die sich auf die Luft-, Wasser- und Bodenqualität auswirken, oder einen geringeren Ressourcenverbrauch zur Folge haben und so das Klima schonen.
www.zew.de

Green TMS

Die Klimaschutzorganisation Myclimate, das Systemhaus für Veranstaltungsmanagement Up2date Solutions und der Tagungs-Spezialist Intergerma haben gemeinsam ein Tool zur Bilanzierung von CO2-Emissionen entwickelt. Mit dem neuen System Green TMS können Veranstaltungsplaner jetzt die genaue Höhe der CO2-Emissionen der Anreise aller Teilnehmer in Echtzeit berechnen und so zu einem ökologisch nachhaltigen Event beitragen.
www.intergerma.de

Leben als Ökobaustelle

Engagiert und selbstironisch berichtet die Schauspielerin Christiane Paul in ihrem Buch von ihrer ganz persönlichen Öko-Baustelle. Sie will die Leser dazu animieren, sich für eine umweltbewusste Zukunft zu engagieren. Paul erzählt von den Anstrengungen, ihren eigenen Lebensstil umweltfreundlich zu gestalten. Zusätzlich enthält das Buch Interviews, die Paul mit interessanten Persönlichkeiten zum Thema geführt hat.

Christiane Paul:
„Das Leben ist eine Öko-Baustelle: Mein Versuch, ökologisch bewusst zu leben", Ludwig 2011, 288 S., 19,99 €.

sign&save
signature tools for any business.

SCHLUSS MIT DEN PAPIERBERGEN.
Sparen Sie ab sofort Zeit und Geld.

sign&save ist eine kompakte, robuste und Plug & Play-fähige Lösung zum Erfassen von Unterschriften für effiziente Arbeitsabläufe mit weniger Papier.

http://sign-save.shop.wacom.eu

ab 149,90€*

Bitte hier unterschreiben

*UVP

wacom

Green Meetings

Schlüsselbereiche für Umweltschutz und Nachhaltigkeit

Ein Kommentar von Dr.-Ing. E. h. Fritz Brickwedde, Generalsekretär der Deutschen Bundesstiftung Umwelt. www.dbu.de

Der Tagungsstandort Deutschland ist weltweit gut positioniert: Im Ranking der International Congress & Convention Association (ICCA) steht das Land hinter den USA an zweiter Stelle. Laut des „Meeting- & EventBarometer" besuchten hier z. B. 2010 323 Millionen Teilnehmer rund 2,69 Millionen Veranstaltungen. Das unterstreicht die Umweltrelevanz: Die An- und Abreise der Teilnehmer und ihre Verpflegung, das Klimatisieren und Beleuchten von Räumen, das Infomaterial – mit dem Tagungsgeschäft sind große Energie- und Stoffströme verbunden.

Die Deutsche Bundesstiftung Umwelt (DBU) fördert mit 178.000 Euro ein Projekt des German Convention Bureau (GCB) und des Europäischen Verbandes der Veranstaltungs-Centren (EVVC), um Handlungsempfehlungen für nachhaltiges Veranstaltungsmanagement zu entwickeln und zu vermitteln. Rund 500 Nachhaltigkeitsberater sollen ausgebildet werden und ihr Wissen direkt in den Betrieben weitergeben. Auch mittelständische und kommunale Betreiber von Veranstaltungshäusern sollen dabei berücksichtigt werden.

„Green Meetings" sind ein umfassender Ansatz zum Planen, Umsetzen, Dokumentieren und Weiterentwickeln von umweltgerechten Veranstaltungen. Nur: Eine allgemein akzeptierte Definition von Mindestanforderungen für Green Meetings fehlt. So besteht nicht immer Sicherheit, ob bei Veranstaltungen wirklich anspruchsvolle Umweltkonzepte umgesetzt werden. Eine nur „klimaneutrale" Tagung etwa kann nicht befriedigend sein. Schließlich handelt es sich um keine Neutralität, sondern um eine Kompensation von Emissionen. Authentischer ist es, das Problem bei der Wurzel zu packen, Ressourcen- und Energieverbrauch – und damit den Schadstoffausstoß – möglichst stark zu senken. Auch sollten alle Mitarbeiter, Zulieferer, Dienstleister und Teilnehmer das Gesamtkonzept tragen.

Die Deutsche Bundesstiftung Umwelt mit einem Stiftungskapital von 1,9 Mrd. Euro fördert modellhafte und innovative Projekte in den Bereichen Umwelttechnik, Umweltforschung/Naturschutz sowie Umweltkommunikation/Kulturgüterschutz. Im Mittelpunkt der Förderung stehen kleine und mittlere Unternehmen. Seit ihrer Gründung wurden über 8.000 Projekte mit einer Fördersumme von über 1,4 Mrd. Euro bewilligt, davon rund 40 % in den ostdeutschen Bundesländern.

Die DBU: Stiftungspark, Villa, Hauptgebäude und das Zentrum für Umweltkommunikation – allein dessen Energieverbrauch liegt 75 % unter dem Neubaustandard und bei weniger als 12 % des Durchschnitts deutscher Gebäude.

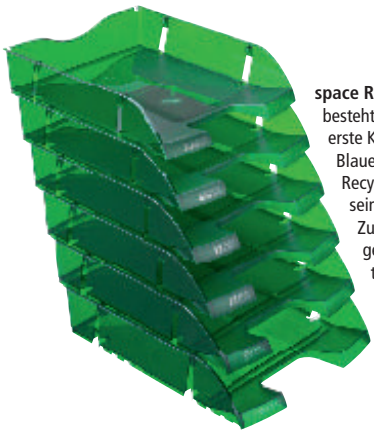
Angst sollten Veranstalter vor ambitionierten Zielen nicht haben, denn gerade im internationalen Vergleich ist das Potenzial für grüne Veranstaltungen in Deutschland groß. So sind hierzulande viele Häuser in Bezug auf die Energiestandards gut aufgestellt. Auch haben wir eines der besten Bahnsysteme der Welt und oft lässt sich Bio-Catering relativ unkompliziert realisieren. So wird Umweltschutz zum handfesten Argument und zum Wettbewerbs- und Standortfaktor.

Doch nicht nur Veranstaltungen bieten großes Potenzial zur Umweltentlastung. Als zweitgrößter Arbeitgeber Deutschlands können die katholische und die evangelische Kirche viel dazu beitragen, die Umweltsituation zu verbessern und Zukunft zu ermöglichen. Mit knapp 400.000 Euro unterstützt die DBU das ökumenische Projekt „Zukunft einkaufen – glaubwürdig wirtschaften in Kirchen". Es will durch kirchlichen Markteinfluss nachhaltige Beschaffung selbstverständlich machen.

Die DBU fördert u. a. auch das Projekt „Solidarisch einkaufen" des PECO-Instituts Berlin mit rund 125.000 Euro. Gemeinsam mit der IG Bauen-Agrar-Umwelt und Testeinrichtungen wird u. a. die Umsetzung von „Grünen Büros" und umweltverträglichem Wirtschaften vorangetrieben.

Ökologische Lösungen

Praktisches für den Büroalltag

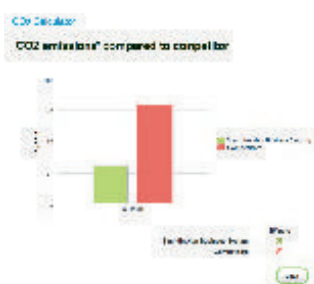


space R-PET von Herlitz: Der neue Ablagekorb besteht zu 97 % aus Getränkeflaschen. Er ist das erste Kunststoffprodukt von Herlitz, das mit dem Blauen Engel ausgezeichnet wurde. Da es aus Recycling-Kunststoffen gefertigt wird, ist für seine Herstellung kein neues Erdöl notwendig. Zudem ist dank des biegsamen PET der Ablagekorb stark belastbar und daher bruchresistenter als herkömmliche Ablagekörbe.
www.herlitz.eu

3M Scotch Magic Klebeband 900: Der bei dessen Relaunch verwendete Klebstoff ist nicht nur lösemittelfrei, sondern erstmals auch auf pflanzlicher Basis hergestellt. Zusammen mit der Trägerfolie aus Naturfaser besteht das Produkt zu 53 % aus rein pflanzlichen Rohstoffen. Der dazugehörige Handabroller ist aus 100 % recyceltem Kunststoff, der Rollenkern aus 100 % recyceltem Karton hergestellt.
www.3m.de

Pegasus Clean Concept von Nösse: Nösse Datentechnik hat die erste klimaneutrale Laser-Tonerkartusche Deutschlands hergestellt. Sie wurde von Anfang an recycelt und spart damit 1–2 Liter Rohöl pro Kartusche. Selbst die Fertigung der Kartuschen erfüllt höchste Umweltstandards. So kommt der Strom in der Fertigung zu 100 % aus regenerativer Wasserkraft und die Fertigungshallen werden mit eigener Abwärme beheizt.
www.noesse.de

ASUS U53SD: Als erster Hersteller hat ASUS mit dem U53SD Bamboo-Notebook die Vorgaben des PAS 2060:2010-Standards für CO2-Neutralität erfüllt. Mit seiner Bambusoberfläche kommt das 15-Zoll-Modell in seinem Produktlebenszyklus (bereinigt und aufsummiert) ohne CO2-Emmissionen aus. Das Oberflächenmaterial Bambus verleiht dem U53SD zusätzlich eine warme, natürliche Oberfläche.
www.asus.de



CO2-Rechner von HÅG: Der norwegische Bürostuhlhersteller Scandinavian Business Seating hat mit seinem CO2-Rechner eine Möglichkeit geschaffen, zu berechnen, wie viel CO2 HÅG-Stühle im Vergleich zum Wettbewerb verursachen. Die Angaben werden im Vergleich zu Konkurrenzprodukten visualisiert, deren Emissionen man zuvor eingeben kann.
www.hag-deutschland.de

Integrierte Energieeffizienz

Klimasystem von Stulz für denkmalgeschützte Kanzlei

Das denkmalgeschützte Haus in der Kölner Wilhelm-Schlombs-Allee.

Morgens, 6 Uhr, die Büros der Kölner Anwaltskanzlei „Streck Mack Schwedhelm" waren noch menschenleer, da begannen die Installateure mit dem Einbau des Klimasystems in die Besprechungs- und Büroräume. Hierbei war allerlei zu bedenken.

Der Einsatzplan war penibel abgestimmt auf die Arbeitszeiten der etwa 45 Angestellten. „Meine Partner und ich möchten, dass sich unsere Mitarbeiter und Klienten in den Büros wohlfühlen, egal bei welchen Außentemperaturen", hatte sich Dr. Rolf Schwedhelm vom Hamburger Klimaspezialisten Stulz gewünscht.

Dezente Integration

Die Herausforderung: Weil das Gebäude in der Wilhelm-Schlombs-Allee unter Denkmalschutz steht, mussten die Geräte möglichst dezent in die hochwertig ausgestatteten Räume integriert werden. Außerdem sollte der Kanzleibetrieb ungestört weiterlaufen. „Schließlich entschied man sich für das VRF-Luft-Luft-Wärmepumpen-System KX6 von Mitsubishi Heavy Industries", sagt Dalibor Musa, Komfortklimaexperte bei Stulz. „VRF-Systeme sind kompakt und dennoch sehr leistungsfähig."

Die Außengeräte, versteckt in einem alten Kellereingang. So bleibt die Ansicht des Gebäudes unverändert.

Die Deckenkassette ist unauffällig in den Besprechungsraum integriert.

VRF (Variable Refrigerant Flow) ist eine besonders effiziente Technik, die in Abhängigkeit von der benötigten Leistung den Kältemittelstrom so gering wie möglich hält. Das sorgt für sehr hohe Wirkungsgrade – vor allem im Teillastbereich. Das VRF-System KX6 von Mitsubishi Heavy Industries kann bei entsprechender Planung jederzeit erweitert werden. Auch für denkmalgeschützte Gebäude ist das System bestens geeignet, weil es sich an jede Bausituation anpassen lässt. Zum einen ist der Rohrdurchmesser geringer als bei Lüftungsanlagen und Kaltwassersystemen, zum anderen lässt sich das kompakte Außengerät leicht „verstecken".

Effiziente Kommunikation

Die Installateure statteten die Anwaltskanzlei mit 19 Kanalgeräten, neun Deckenkassetten und acht Wandgeräten aus – alle über ein einziges Bus-Kabel verbunden. So können die Innengeräte miteinander kommunizieren und zentral gesteuert werden, was die Effizienz erhöht.

Das Außengerät des Luft-Luft-Wärmepumpen-Systems nutzt die Invertertechnologie. Im Gegensatz zu herkömmlichen Klimageräten, die entweder mit voller Leistung arbeiten oder ganz ausgeschaltet sind, wird bei Invertergeräten die Drehzahl des Verdichters stufenlos geregelt. Die Raumtemperatur bleibt konstant und die Geräte verbrauchen so weniger Energie und sind deutlich leiser. Anders als die VRF-Systeme der meisten anderen Hersteller arbeitet KX6 mit Vollinverter-Technologie. Alle eingebauten Verdichter sind drehzahlgeregelt und somit besonders energiesparend.

Individuelle Steuerung

Über die von Stulz entwickelte CompTrol-Touch-Zentral-Fernbedienung mit Piktogramm-Übersicht lassen sich alle Geräte zentral steuern und überwachen. Parallel dazu können die Mitarbeiter die Temperatur auch individuell steuern – per Fernbedienung oder über den PC. „Jeder kann in seinem Raum die Atmosphäre schaffen, in der er besonders entspannt und konzentriert arbeiten kann", zeigt sich Dr. Rolf Schwedhelm zufrieden.

Mehr Informationen unter:
www.gutesklima.de und **www.stulz.de**

officecool™

Langlebige und kostensparende LED-Technik für Ihr modernes Büro – „Office Cool"!

Die Designserie „Office Cool" von NEC Display Solutions kombiniert minimalistische Eleganz mit nachhaltiger und energieeffizienter LED-Technologie. Wie funktioniert LED und welche Vorteile bringt die „Office Cool"-Serie für Ihr Unternehmen?

Ein aus Flüssigkristallelementen bestehendes LCD-Panel erzeugt Farben, indem es pro Bildpunkt die drei Grundfarben Rot, Grün und Blau durch Subpixel in unterschiedlicher Intensität kombiniert. Viele kleine LEDs (Licht emittierende Dioden) sind als Lichtquelle hinter dem Panel angeordnet und sorgen für eine gleichmäßigere Ausleuchtung und eine naturgetreuere Bilddarstellung. Mit einer langen Lebensdauer und geringem Stromverbrauch sind LEDs extrem energieeffizient und umweltfreundlicher als Leuchtstoffröhren. Die Kosten für LED-Displays amortisieren sich daher schnell.

NEC bietet Ihnen mit der Edge LED-Hintergrundbeleuchtung viele Vorteile:

Bei der Edge-LED Backlit Technologie werden die LEDs nur am Rand des Monitorpanels verbaut. Dies lässt ein ganz neues Produktdesign zu. Die Kompaktheit der LEDs und ihre geringe Wärmeentwicklung ermöglichen sehr schmale und elegante Rahmen mit einer Bautiefe von gerade einmal 1,6cm bei der **MultiSync® Office Cool** Reihe. Ein 23" (58cm) Display benötigt im ECO-Mode lediglich 15W. Der Umgebungslichtsensor sorgt für optimierte Helligkeit am Arbeitsplatz, der Human-Sensor schaltet den Bildschirm je nach Anwesenheit des Benutzers ein oder in den Standby-Modus und helfen damit weitere Energie einzusparen. LEDs sind quecksilberfrei und zusammen mit dem geringen Energiebedarf wesentlich umweltfreundlicher als die herkömmliche Hintergrundbeleuchtung mit Leuchtstoffröhren.

Die großformatigen Monitore sparen im professionellen Dauereinsatz durch die LED-Backlit Technologie sogar bis zu 40% Strom. Die Public Displays der **MultiSync® XS-Serie** erreichen durch 296 verbaute LEDs mit 600 cd/m² sehr viel höhere Helligkeiten als LCD-TVs. Bei Nutzung eines optionalen Einschub-PCs und der eingebauten Lautsprecher in voller Leistung, liegt der maximale Stromverbrauch bei einem 55" (139cm) Gerät bei 250Watt. Diese Vorteile, sowie das extrem flache Profil von gerade einmal 4,4cm, machen die XS-Serie attraktiv für alle Arten von Unternehmensanwendungen.

NEC Display Solutions nutzt die leuchtstarken und zuverlässigen LEDs auch in dem Beamer **L50W** und ermöglicht ein kompaktes und leichtes Design für den mobilen Einsatz. Im ECO-Mode verringert sich der Stromverbrauch auf 70W während sich die Leuchtmittellebensdauer auf 20.000 Stunden erhöht. Die LEDs machen das Gerät sehr unempfindlich und sorgen dafür, dass keine weiteren Lampen im Beamer erforderlich sind.

Mehr Informationen finden Sie unter:

www.officecool.com
www.nec-display-solutions.de

MODEL	SPEZIFIKATIONEN	LEISTUNGSAUFNAHME		STANDARD ANSCHLÜSSE
MultiSync® EX201W	20", 1600 x 900 TN, W-LED Backlight	21W MAX	11W ECO	DisplayPort, USB, DVI
MultiSync® EX231W	23", 1920 x 1080 TN, W-LED Backlight	31W MAX	16W ECO	DisplayPort, USB, DVI
MultiSync® EX231Wp	23", 1920 x 1080 PVA, W-LED Backlight	27W MAX	15W ECO	DisplayPort, USB, DVI
MultiSync® X461S	46", 1920 x 1080 VA, W-LED Backlight	135W TYPISCH		DVI-D, HDMI, DisplayPort, S-Video
MultiSync® X551S	55", 1920 x 1080 VA, W-LED Backlight	155W TYPISCH		DVI-D, HDMI, DisplayPort, S-Video
L50W Projektor	1280 x 800, 500 ANSI Lumen, LED Leuchtmittel	100W MAX	70W ECO	HDMI, SD Card, USB, RGB, Audio

GOOD DESIGN

Empowered by Innovation NEC

Umweltfreundliches Papier

Über Recyclingpapier und seine Alternativen

Bernd Loschelder, Geschäftsbereichsleiter für Büropapier bei der Igepa group, einer der europäischen Papiergroßhandelsgruppen. www.igepa.de

Bio-Lebensmittel, Ökostrom, Grüne Tonne – Nachhaltigkeit, Klima- und Ressourcenschutz sind fest im deutschen Alltag verankert. Auch das Altpapier-Recycling, eine der ersten Initiativen der Umweltbewegung, spielt durch weitläufige Akzeptanz und anerkannte Umweltsiegel nach wie vor eine große Rolle, auch wenn es inzwischen Alternativen gibt.

Grau, teuer, wellig, verlaufende Farben und ungeeignet für Drucker und Kopierer: so die Meinung, die damals über das Öko-Papier mit dem Blauen Umweltengel vorherrschte – teilweise sogar zu Recht. Aber mittlerweile hat sich eine Menge getan. Die Papierindustrie ist heute voll auf die Bedürfnisse seiner Kundschaft eingestellt und bietet erstaunlich viele Alternativen für den umweltbewussten Verbraucher. Man muss sie nur kennen.

Illusion papierloses Büro

„Der Weg zum papierlosen Büro ist so weit wie der Weg zum papierlosen Klo", soll der frühere Siemens-Vorstand Heinrich von Pierer einmal gesagt haben. Trotz E-Mail & Co. steigt der weltweite Papierbedarf stetig an. Deshalb ist es umso wichtiger, ressourcenschonende Produktionsverfahren anzuwenden. Deutschland setzt hier Maßstäbe und ist Weltmeister im Papier-Recycling: Heute werden 80 % des hierzulande verbrauchten Papiers wiederverwertet.

Recycling-Papier als Statement

Recycling-Papier wird zu 100 % aus Altpapier gewonnen, das bis zu sieben Mal wieder aufbereitet werden kann. Danach sind die Papierfasern zu klein, um sie erneut im Verwertungskreislauf verwenden zu können. „Und das Recycling-Papier von heute hat nichts mehr mit dem grauen Öko-Papier von vor 30 Jahren zu tun", erklärt Papierexperte Bernd Loschelder von der Igepa group. Das umweltfreundliche Papier ist mittlerweile in verschiedenen Weißgraden erhältlich, sehr stabil und die Farbwiedergabe im Druck ist einwandfrei. Einige Kunden bevorzugen jedoch weiterhin eher dunkleres Recycling-Papier, um ein ökologisches Statement zu setzen, wie Loschelder bestätigt. Auch das Vorurteil, Recycling-Papier verursache immer Papierstaus, gehöre schon lange der Vergangenheit an.

Alternative leichteres Papier

Wer weiterhin nicht auf sein schneeweißes Kopierpapier verzichten will, hat aber auch andere Möglichkeiten, etwas für die Umwelt zu tun. Während sich in Deutschland ein Office-Papier mit einem Flächengewicht (Grammatur) von 80 g/m² als Standard durchgesetzt hat, sind in anderen Ländern wie z. B. den USA Gewichte von 75 oder gar 70 g/m² gängig. Das sind nicht nur mindestens 6 % weniger Rohstoffverbrauch, sondern auch 6 % weniger Müll. Die Nachfrage nach diesem „leichteren Papier" steigt, allerdings haben viele Büromitteleinkäufer Angst, dass solches Papier zu labberig ist und im Kopierer oder Drucker Papierstaus verursacht. „Diese Befürchtungen sind unbegründet", weiß Loschelder. Blindtests hätten ergeben, dass selbst Papierexperten den Unterschied beim Befühlen der Papierblätter nicht gemerkt hätten und auch die meisten Bürogeräte haben mit dem leichteren Papier überhaupt keine Probleme.

Das richtige Umweltsiegel

Ein Indiz für nachhaltige Papierherstellung sind sogenannte Umweltsiegel. Aber auch Hersteller ohne Zertifizierung achten in der Regel auf ökologische Aspekte. Für den Laien ist es allerdings nicht ganz einfach, sich im Siegel-Wald zurechtzufinden. Hier die wichtigsten, auf die Verbraucher achten sollten:

Die wichtigsten Umwelt-Siegel auf einen Blick

	Der Blaue Engel	Deutsches Umweltzeichen, das u. a. Recycling-Papier, das zu 100 % aus Altpapier besteht, kennzeichnet.
	Europäisches Umweltzeichen (EU-Blume)	EU-Umweltzeichen, das umweltfreundliche Produkte und Dienstleistungen auf dem europäischen Markt kennzeichnet. Mit der EU-Blume ausgezeichnetes Papier erfüllt strenge ökologische Kriterien, die von der Herstellung über die Nutzung bis zur Entsorgung reichen.
	Forest Stewardship Council (FSC)	Internationales Zertifikat, das Holz und Holzprodukte, die aus nachhaltiger Forstwirtschaft stammen, kennzeichnet. Zu den Kriterien gehören u. a. ein Verbot von Pestiziden, Bioziden und Düngemitteln, der Verzicht auf Kahlschläge sowie die Förderung der Artenvielfalt.
	Programme for the Endorsement of Forest Certification (PEFC)	Europäisches Zertifikat, das Holz und Holzprodukte, die aus nachhaltiger Forstwirtschaft stammen, kennzeichnet. Im Gegensatz zum FSC-Zertifikat werden hier jedoch nicht einzelne Waldbesitzer, sondern ganze Regionen zertifiziert.

Für ein gutes Gefühl im Büro

PEFC: Zertifiziertes Holz lohnt sich!

Mehr als 90 % unserer Zeit verbringen wir in Innenräumen. Kein Wunder, dass gesunde und natürliche Einrichtungsmaterialien verstärkt nachgefragt werden. Auch im Büro findet ein Umdenken statt, wie PEFC, das Programm für die Anerkennung von Waldzertifizierungssystemen, zeigt.

Foto: Benebene.com

Qualitativ hochwertige Holzmöbel und -böden im Büro unterstützen zusätzlich die Raumluftqualität, da sie ohne schädliche Chemie und Luftschadstoffe auskommen.

Unter www.pefc.de/einkaufsratgeber.html lassen sich die zertifizierten Unternehmen aus Deutschland recherchieren. Auf internationaler Ebene steht die Datenbank von PEFC International offen: http://pefcregs.info/search1.asp.

Wo einst noch einfachste Kunststoffe das Raumbild prägten, sind heute mehr und mehr Holzoberflächen zu sehen – massiv, furniert oder im Materialmix. Damit der Holztrend nicht zu Lasten der Wälder geht, sollte man hierbei stets auf Zertifizierungszeichen achten. Sie weisen glaubwürdig nach, dass das Holzprodukt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern stammt. Das weltweit meistverbreitete Zeichen ist das PEFC-Siegel.

Positives Raumklima

Holz wirkt sich positiv auf das Raumklima aus: Mit zahllosen luftgefüllten Zellen sorgt das Naturmaterial für einen ständigen Wärme- und Feuchtigkeitsausgleich. Atmung, Kaffeemaschine, Zimmerpflanzen, Fußabtreter und vieles mehr geben Feuchtigkeit ab. Holz nimmt sie aus der Raumluft auf und verhindert damit ungesunde Werte. Ist die Luft hingegen trocken, z. B. durch Heizkörper und Kopiergeräte, gibt Holz wieder Feuchtigkeit ab. Das schont die Atemwege und stärkt das Wohlbefinden – in Einzel- und Großraumbüros.

Arbeitgeber, die in massive, naturbelassene Holzoberflächen investieren, verhelfen ihren Angestellten nicht nur zu einem hochwertigen Arbeitsplatz, sondern auch zu einer antibakteriellen Arbeitsfläche. Keime können auf Massivholz nicht wachsen. Außerdem ist Holz antistatisch, was für Stauballergiker wichtig ist. Zudem besitzt Holz kaum eigene Hintergrundstrahlung und leitet praktisch keine elektromagnetischen Strahlen.

Bei all den guten Effekten der Holzprodukte sollte man bei der Anschaffung gleichwohl auf die Herkunft des Materials achten. Dirk Teegelbekkers, Geschäftsführer von PEFC Deutschland e. V., rät: „Achten Sie auf das PEFC-Siegel. Es garantiert, dass das Holz aus nachhaltiger Waldwirtschaft und nicht aus illegalem Holzeinschlag stammt. Um den Wald zu schützen, überwachen unabhängige Dritte die gesamte Produkt- bzw. Prozesskette."

Nachhaltigkeit nicht als Papiertiger

Das gilt im Übrigen auch für Büropapiere und Druckerzeugnisse: Bei Waren mit PEFC-Zertifikat kann der Käufer sicher sein, dass der Rohstoff aus einwandfrei nachhaltig bewirtschafteten Wäldern stammt. In der Papier-, Bürobedarfs- und Schreibwaren-Industrie erlebt der Nachhaltigkeitsgedanke derzeit einen großen Zulauf. 2011 kamen allein bei Papier und Zellstoff 110 PEFC-zertifizierte Unternehmen in Deutschland hinzu. Immer mehr Anbieter bieten eine wachsende Anzahl von Produkten mit dem PEFC-Siegel in diversen Preisklassen an. „Mangelnde Vielfalt ist kein Argument mehr, nicht nachhaltig einzukaufen", so Teegelbekkers.

Foto: PEFC Deutschland e. V.

Das PEFC-Zertifikat garantiert, dass der Rohstoff aus einwandfrei nachhaltig bewirtschafteten Wäldern stammt.

Umweltbewusst drucken

Minimierung des ökologischen Fußabdrucks

Als Anbieter von Komplettlösungen für unternehmensweite Druck- und Dokumentenworkflows hat sich Konica Minolta verpflichtet, ihren ökologischen Fußabdruck stetig zu minimieren. Dazu betrachtet das Unternehmen den gesamten Produktlebenszyklus und unterstützt seine Kunden, eigene Sparpotenziale aufzudecken.

Axel Holzhauer ist Recycling und Environmental Manager bei Konica Minolta.

Das Multifunktionssystem bizhub C452 überzeugt durch geringen Energieverbrauch.

„Es gibt nicht viele IT-Segmente, bei denen die Wechselwirkung von ökonomischer Vernunft und ökologischem Nutzen so offensichtlich und facettenreich ist, wie im Druck- und Dokumentenmanagement", sagt Axel Holzhauer. Damit weist der Recycling und Environmental Manager bei Konica Minolta auf die Vielschichtigkeit des Themas Green Printing hin. Dies beginnt bei der Rohstoffauswahl und geht über die Entwicklung, Produktion, Distribution bis hin zu Service und Entsorgung. In seiner Ökovision 2050 hat sich das Unternehmen vorgenommen, seine CO2-Emissionen, die während des gesamten Lebenszyklus entstehen, bis 2050 um 80 % im Vergleich zum Niveau des Jahres 2005 zu senken.

Energieeffiziente Systeme

Konica Minolta hat in den vergangenen Jahren den Energieverbrauch der Hardware teilweise um 70 % gesenkt. Ein Beispiel: 2005 kam das Multifunktionssystem (MFP) bizhub C450 auf den Markt. Sein Nachfolger bizhub C550 reduzierte 2007 den Verbrauch um 43 %. 2009 gelang es beim bizhub C452, diesen Wert noch einmal um 27 % zu vermindern und dabei die Leistungsfähigkeit der Systeme zu steigern. Außerdem nimmt Konica Minolta seine Systeme nach der Nutzung zurück und sorgt für eine Wiederverwendung: entweder als Gebrauchtgerät im Ganzen oder in Form wiederverwendeter Gebrauchtteile. Ist dies nicht möglich, werden aus den Bauteilen Rohstoffe für die Produktion gewonnen. Auch Toner-, Trommel- und Entwicklereinheiten können zurückgegeben werden.

Bewusstes Drucken

Dass jedoch nicht nur Herstellung und Entsorgung der Produkte berücksichtigt werden dürfen, belegen aktuelle Zahlen des Unternehmens: 44 % der CO2-Emissionen entstehen durch die Nutzung der Produkte. Denn auch bewusstes Nutzer- und Druckverhalten bedeutet Umweltschutz. Die Systeme von Konica Minolta sind daher mit automatischen Energiespar- und Stand-by-Modi ausgestattet bzw. lassen sich nach Bedarf auf Uhrzeiten programmieren. Zudem kann der Papierverbrauch durch die Nutzung der Funktion Duplexdruck um bis zu 50 % reduziert werden.

Analyse der Outputlandschaft

Konica Minolta unterstützt ihre Kunden bei der Betrachtung ihrer Systemlandschaft im Hinblick auf Umweltaspekte. Eine Analyse bei den Unternehmen untersucht zum Beispiel, wie lange die Systeme eingeschaltet sind und wie viel Strom diese im Einsatz oder während des Betriebs verbrauchen. Daraus entsteht ein Optimierungsplan, der eine energiesparende und kostenreduzierende Systemlandschaft hervorbringt. Doch nicht nur die Drucksysteme selbst werden betrachtet. Auch das Dokumentenmanagement und die dahinter liegenden Arbeitsprozesse gehören dazu. Hier leisten Ansätze zur Optimierung des gesamten Outputmanagements wie die Optimized Print Services von Konica Minolta einen substanziellen Beitrag. „Nur wenige Unternehmen stellen beim Kauf ökologische Überlegungen über die Anschaffungskosten an. Müssen sie aber auch nicht. Denn ökonomisch denken heißt ökologisch drucken", so Holzhauer abschließend.

Mehr Informationen unter:
www.konicaminolta.de

Konica Minolta unterstützt seine Kunden dabei, eigene Sparpotenziale aufzudecken. Denn ökonomisch denken heißt ökologisch drucken.

Think when you print

KMP – Druckerzubehör auf grünem Niveau

Wer im Büroumfeld an Umweltschutz denkt, denkt meist zuerst an Recycling-Papier. In Sachen Gesundheit am Arbeitsplatz stehen Laser-Drucker wegen ihrer Emissionen oft im Fokus. Dabei kommt es aber nicht nur auf den Drucker, sondern auch auf den verwendeten Toner an.

Viele KMP-Produkte sind LGA-schadstoffgeprüft und mit dem Umweltzeichen „Der Blaue Engel" ausgezeichnet.

Die KMP PrintTechnik AG, mit ihrem Sitz in Süddeutschland, hat dafür die geeigneten Produkte im Sortiment. Grundsätzlich kommen für die Produktion der KMP-Tonerkartuschen keine gesundheitsschädlichen Stoffe zum Einsatz. Da liegt es nahe, diese Produkteigenschaften von einem unabhängigen Institut wie der Landesgewerbeanstalt (LGA) zertifizieren zu lassen. So sind heute viele KMP-Produkte beispielsweise als Ersatz für HP- und Canon-Tonerkartuschen von der LGA schadstoffgeprüft, womit ihre emissionsarme und gesundheitlich risikominimierte Nutzung bestätigt ist. „Damit das auch so bleibt, unterliegen die Produkte einer jährlich wiederkehrenden Überwachungsprüfung", erklärt Karl Kallinger, Vorstand der KMP PrintTechnik AG.

Das KMP-Werk im tschechischen Čkyně ist nach dem internationalen Umweltstandard ISO 14001:2004 zertifiziert.

Geschlossener Kreislauf

Mittlerweile sind verschiedene KMP-Tonerkartuschen zusätzlich mit dem Umweltsiegel „Der Blaue Engel" ausgezeichnet. Ziel dieses Umweltzeichens ist die Reduzierung von Abfall durch Wiederverwendung von Komponenten und Rohstoffen. Denn der Schutz von Mensch und Umwelt beginnt bei KMP schon weit vor der eigentlichen Produktion.

Das KMP-Recycling-Center „Save Resources" leistet einen wertvollen Beitrag zum schonenden Umgang mit der Umwelt. „Jährlich wandern in Europa rund 250.000.000 leere Inkjet-Druckköpfe und Tonerkartuschen in den Hausmüll", berichtet Kallinger. „Wir jedoch sammeln sie, vergüten das Leergut und führen sie dem Wirtschaftskreislauf erneut zu."

Ökologische Produktion

KMP bereitet diese Patronen und Kartuschen zum Beispiel in seinem Werk in Tschechien, das nach dem internationalen Umweltstandard ISO 14001:2004 zertifiziert ist, wieder auf. Das Leergut wird gereinigt, die Elektronik geprüft, Verschleißteile ausgetauscht und im Anschluss mit spezifischen und qualitativ hochwertigen Tinten und Tonern wieder neu befüllt. Ein abschließender Test stellt die Funktionalität der Produkte sicher.

Zusammen mit komplett eigenentwickelten Tintenpatronen für ausgewählte Druckermodelle, Tonerkartuschen für Kopierer und Multifunktionsgeräte sowie Farb- und Thermo-Transfer-Bändern für modernste POS-Lösungen, bietet KMP ein in Europa einzigartiges Sortiment. Hinter allen Produkten steht der Anspruch, ein hohes Maß an Qualität zu einem sehr guten Preis-Leistungs-Verhältnis mit dem ökologischen Grundgedanken in Einklang zu bringen. Davon profitieren Mensch und Umwelt.

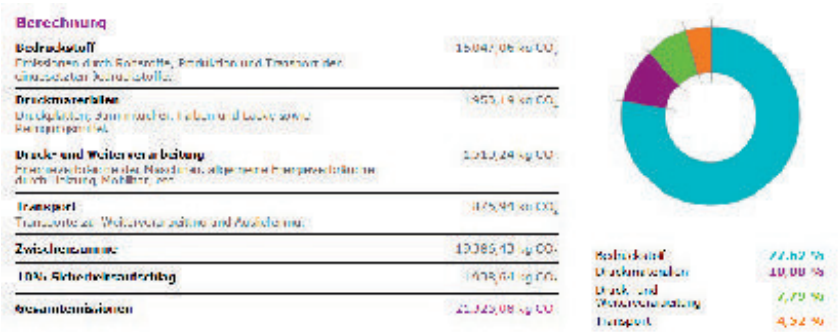
Mehr Informationen unter: **www.kmp.com**

Mit dem Recycling-Center „Save Resources" leistet KMP einen wertvollen Beitrag zum schonenden Umgang mit der Umwelt.

ClimatePartner

Transparenz im Klimaschutz

ClimatePartner unterstützt Unternehmen darin, Klimaschutz ganzheitlich umzusetzen und dieses Engagement mit höchstmöglicher Transparenz zu kommunizieren – denn Umwelt- und Klimaschutz werden immer wichtiger.



CO2-Fußabdruck dieser Modern-Office-Ausgabe.

ClimatePartner klimaneutral

Druck | ID: 10389-1203-1012

QR-Code scannen und alle wichtigen Informationen zum klimaneutralen Druck dieser Modern-Office-Ausgabe erhalten.

ClimatePartner bietet Unternehmen eine innovative Möglichkeit, ihre Klimaschutzaktivitäten nachvollziehbar zu dokumentieren. Durch den Einsatz von Kennzeichnungs-Logos mit einem QR-Code kann jeder die Berechnung und die Kompensation von CO2-Emissionen einfach und schnell nachprüfen. Beim Einscannen des individuellen QR-Codes mit einem Smartphone wird automatisch eine Internetseite mit allen wichtigen Informationen zur Klimaneutralität aufgerufen. Mit nur einem Klick wird das Engagement eines Unternehmens für alle Zielgruppen greifbar – somit erhält Klimaschutz eine neue Dimension von Transparenz. Dieselben Informationen sind auch durch Eingabe der individuellen ID-Nummer auf www.climatepartner.com abrufbar.

Ganzheitlicher Klimaschutz

Eine Bestandsaufnahme der verursachten CO2-Emissionen, der sogenannte CO2-Fußabdruck, bildet die Grundlage für alle Klimaschutzaktivitäten. Ganzheitlicher Klimaschutz mit ClimatePartner basiert auf folgendem Prinzip: Treibhausgasemissionen müssen zunächst vermieden und reduziert werden. Unvermeidbare Emissionen werden durch die Unterstützung von anerkannten Klimaschutzprojekten ausgeglichen und so klimaneutral gestellt. Für diesen CO2-Ausgleich stehen eine Vielzahl von Klimaschutzprojekten, beispielsweise Aufforstung, Wasserkraft oder Windkraft, zur individuellen Auswahl bereit. Zahlreiche klimaneutrale Angebote wie Stempel, Ordner, Notizblöcke, Kopierpapier und Briefumschläge sind bereits auf dem Markt verfügbar.

Mehr Informationen unter:
www.climatepartner.com

CO2OL

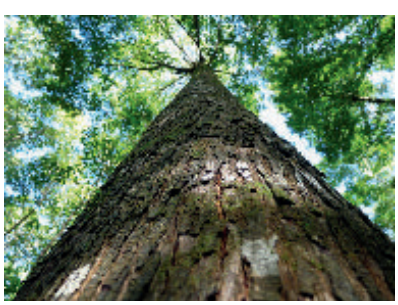
Natural Carbon Collection

Eine ökologische und nachhaltige Möglichkeit der CO2-Kompensation bietet auch die Klimaschutzagentur CO2OL der Bonner ForestFinance Gruppe.

CO2OL forstet in den Tropen brachliegende Flächen mit biodiversen Mischwäldern auf. Die wachsenden Pflanzen binden in diesem Prozess dauerhaft freies CO2. So entsteht ein nachhaltiger Klimaschutzwald für Firmen. Das CO2OL-Aufforstungsprojekt „Tropical Mix" ist durch die drei Qualitätsstandards „CarbonFix Standard" (CFS), „Climate, Community and Biodiversity Standard" (CCBS) sowie „Forest Stewardship Council" (FSC) zertifiziert und folgt so dem vom WWF empfohlenen „Meta-Standard" für Wald-Klimaschutzprojekte.

CO2OL legt bei der Umsetzung von Klimaschutz-Strategien Wert auf größtmögliche Transparenz und Sicherheit: Aus der validierten Erhebung der individuellen CO2-Bilanz eines Unternehmens ergeben sich meist konkrete Einsparpotenziale. Für die Kompensation unvermeidbarer CO2-Emissionen entwickelt CO2OL dann ein individuelles Angebot.

Mehr Informationen unter: **www.co2ol.de**



Das Aufforstungsprojekt „Tropical Mix" folgt dem vom WWF empfohlenen „Meta-Standard" für Wald-Klimaschutzprojekte.

KOMPETENT.
KOMPAKT.
KOMPLETT.

DIE ZEITSCHRIFT FÜR DAS GESAMTE BÜRO:

Bürokultur, Büroräume
Bürotechnik, Bürobedarf

JETZT BESTELLEN:
www.Das-Buero-Magazin.de

SICHERN SIE SICH IHR ABO!

6 x im Jahr
zuzüglich Sonderausgaben

Für nur
33 €
inkl. Versandkosten

Aufstehen, bitte!

- Proben Sie den Aufstand! Arbeiten Sie auch im Stehen. Durch mehr Bewegung steigern Sie Vitalität und Wohlbefinden!
- Experten empfehlen für die Büroarbeit:
  70 % sitzen
  20 % stehen
  10 % bewegen
- Aktive Menschen benötigen aktive Tische – Schreibtische für alle Höhen und Tiefen.

Foto: Forgiss-fotolia.com

Unterstützt von:

i.o.e Initiative Office-Excellence

Eine Aktion der
I. O. E. Initiative Office-Excellence
zur stärkeren Nutzung von
Sitz-Steh-Lösungen im Büro.

www.büro-aufstand.de

das büro
MAGAZIN FÜR OFFICE-EXCELLENCE

WINI MEIN BÜRO

KÖNIG + NEURATH

Kinnarps

aeris Leben in Bewegung

cp Möbel für Menschen

CEKA

FLEISCHER

hund büromöbel

REISS
www.reiss-bueromoebel.de

BBW Bundesverband Bürowirtschaft

dvb Deutsches Netzwerk Büro