

Ergonomie: Gesund zu höherer Produktivität am Arbeitsplatz

Auch Büroarbeit kann ungesund sein. Schuld daran ist oft eine falsche Haltung bei der Tätigkeit am Bildschirm. Mit ergonomischen Produkten kann gesundheitlichen Schäden vorgebeugt werden. Doch in erster Linie steigern sie den Wohlfühlfaktor am Arbeitsplatz, wie uns Ergonomie-Experte Patrick Baur erklärt.

VON THOMAS BERNER

ORGANISATOR: Zunächst ganz allgemein gefragt: Wie sollte in Ihren Augen das «Büro der Zukunft» gestaltet sein?

Patrick Baur: Das kommt natürlich auf die jeweiligen Aufgaben an, die in einem solchen Büro erledigt werden. Am wichtigsten scheint mir aber der Grundsatz: Die Mitarbeitenden müssen sich an ihren Arbeitsplätzen wohlfühlen. Denn ein Mensch funktioniert nur so gut, wie es ihm seine Arbeitsumgebung erlaubt. Deshalb sollte bei der Bürogestaltung mehr die Frage «Wie lässt sich hier arbeiten» anstelle von «was, wo und wie viel in welcher Zeit» ins Zentrum gestellt werden.

Und welche Rolle spielt dabei die Ergonomie?

Den Begriff Ergonomie muss man aus der Bedeutung der griechischen Wörter «ergon» (Arbeit) und «nomos» (Gesetz, Regel) verstehen. Dabei geht es nicht nur

STUDIEN ZUR GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ

Das SECO (Staatssekretariat für Wirtschaft) veröffentlichte 2009 in seiner Studie «Arbeit und Gesundheit» folgende Zahlen: Rund 40% der Personen, die vorwiegend am Computer arbeiten, leiden an Rückenbeschwerden. Ein Viertel aller Personen, die im Büro arbeiten, geben an, dass sie in einer «schmerzhaften oder ermüdenden Körperhaltung» arbeiten müssen. Gut 50% klagen darüber, dass sie stets die gleichen Arm- und Handbewegungen ausführen müssen. 26% aller Absenzen in der Schweiz

sind auf Erkrankungen des Bewegungsapparates zurückzuführen. Was die Wirtschaft knapp 1 Mrd. Franken jährlich kostet. Dabei wären 80% dieser Kosten durch gute Arbeitsbedingungen vermeidbar.

Links zu den Studien:

- <http://www.news.admin.ch/message/?lang=de&msg-id=28929>
- <http://www.seco.admin.ch/dokumentation/publikation/00008/00022/02415/index.html?lang=de>

um die Gesundheit am Arbeitsplatz, sondern generell um das Verhältnis zwischen Mensch und Arbeit. Die Aufgabe der Ergonomie ist es, dem arbeitenden Menschen die besten Voraussetzungen zu verschaffen, seine Aufgaben optimal erfüllen zu können.

Welche Faktoren stehen dabei im Vordergrund?

Ergonomie ist sehr vielschichtig. Neben Lärm und Licht, Psychologie und Arbeitsorganisation spielt auch die menschliche Anatomie eine zentrale Rolle. Die Arbeit am Computer ist oft bewegungsarm. Die Beschwerden entstehen – anders als bei handwerklichen Berufen – durch die einseitige Haltungsbelastung der Muskeln. Stundenlanges starres Sitzen am Bildschirm überlastet allmählich die Muskulatur von Nacken und Schultern. Die fixe Position der Arme und das unnatürliche Umklammern der Maus belasten Arme und Hände. Dies kann über längere Zeit zu Unwohlsein oder Verspannungen führen, welche wiederum zu vorzeitiger Ermüdung bei der Arbeit führen. Um dem vorzubeugen, bieten sich mehr Bewegung, Pausenmanagement sowie gute Büromöbel und Eingabegeräte an.

Jeder Mensch reagiert anders, aber über die Beschaffung von Produkten entscheiden in Unternehmen in der Regel nicht die einzelnen Mitarbei-

tenden. Welche Instanzen sollten hierbei involviert werden?

Es sind vor allem das HR, das Facility Management und die IT-Abteilung, welche idealerweise Hand in Hand arbeiten sollten. Vielerorts wird die Beschaffung von Mobiliar und Geräten von Faktoren wie Budget, Einheitlichkeit und den räumlichen Verhältnissen diktiert. Je nach Firmenkultur werden die Mitarbeitenden mehr oder weniger in die Gestaltung der Arbeitsplätze involviert.

Ergonomie ist also auch Chefsache.

Ja, gerade weil so viele Instanzen involviert sind, sollte die Geschäftsleitung die Möglichkeit wahrnehmen, alle an einen Tisch zu bringen. So können bereichsübergreifend Optimierungsmassnahmen geplant und durchgeführt werden.

Sie bieten auch komplette Ergonomie-Projekte in Unternehmen an. Wie muss man sich dabei die einzelnen Schritte vorstellen?

Je nach Firmenkultur variieren hier die Herangehensweisen. Bei einem ersten Treffen werden die verschiedenen Möglichkeiten vorgestellt. Mögliche Angebote eines Ergonomie-Projektes sind: Case Management, Arbeitsplatzabklärung, Produkte-Evaluation, Musterarbeitsplatz-Installation, Ergonomie-Kurse, Alexander-Technik-Lektionen, Train-the-Trainer, Intranet-Integration und Berichterstellung.

Was sind denn erste Anzeichen dafür, dass man vielleicht an der Arbeitsposition etwas ändern sollte?

Andauernde Verspannungen oder Schmerzen sollte man nicht unbeachtet lassen. Auch kalte Hände oder ein Kribbeln nach der Arbeit am



Ergonomie-Experte Patrick Baur: «Ergonomie ist sehr vielschichtig.»

ERGONOMISCHES KEYBOARD

Ergonomie-Experte Baur von Me-First.ch hält das Bluetooth Mobile Keyboard 6000 für das ergonomischste Keyboard, das auf dem Schweizer Markt erhältlich ist. Die ultraleichte und flachste Tastatur aus dem Hause Microsoft ermöglicht mit ihrem leicht geschwungenen Comfort-Curve-Design ein komfor-

tables Arbeiten unterwegs, im Büro oder zu Hause. Der separate Zahlenblock kann je nach Bedarf nähergerückt oder weggeschoben werden. Diese Anordnung erlaubt eine jederzeit symmetrische und somit gesündere Körperhaltung.



Computer können erste Anzeichen sein. Leider ist die Anpassungsfähigkeit des menschlichen Körpers hier

oft auch ein Nachteil. Jahrelange Überbelastung kann bis zu einem gewissen Punkt kompensiert wer-

den, bis sich die ersten ernsthaften Beschwerden zeigen.

Was können Unternehmen sofort tun, um Mitarbeitende zu einem gesünderen Arbeitsverhalten zu motivieren?

Unternehmen können insofern das Bewegungsverhalten ihrer Mitarbeitenden beeinflussen, indem sie beispielsweise Drucker oder Kopiergeräte in einer gewissen Distanz zu den einzelnen Arbeitsplätzen aufstellen. Dies ist schon mal ein guter Ansatz, der Mitarbeitende «zwingt», hin und wieder aufzustehen. In Berufen, die untrennbar mit Computerarbeit verbunden sind, sollten heute ergonomische Eingabegeräte, gute Bürostühle sowie höhenverstellbare Sitz-/ Stehpulte selbstverständlich sein.

Was zeichnet ergonomische Produkte aus?

Produkte, welche die Anatomie und die Aufgabe des Anwenders berücksichtigen. Ergonomische Eingabegeräte werden unter Berücksichtigung medizinischer Studien entwickelt. Microsoft zum Beispiel arbeitet seit 17 Jahren in diesem Bereich und bringt immer wieder innovative Lösungen. So überzeugt die neue Kompakttastatur, die erstmals eine sehr flache Bauweise, ein leicht gekrümmtes Tastenfeld und einen separaten Zahlenblock vereint. Durch den separaten Zahlenblock kann die Maus näher zur Körpermitte bedient werden.

Inwiefern lohnt sich die Investition in ergonomische Produkte? Verschiedene Studien belegen, dass ergonomische Produkte Ausfallkosten senken und die Effizienz steigern. Ein Unternehmen ist die Summe seiner Mitarbeitenden, die es vorantreiben. Umso besser, wenn diesen Mitarbeitenden das bestmögliche Werkzeug und die bestmögliche Umgebung zur Verfügung gestellt werden. Investitionen sollten in diesem Kontext betrachtet werden.

Inwiefern lohnt sich die Investition in ergonomische Produkte?

Computer können erste Anzeichen sein. Leider ist die Anpassungsfähigkeit des menschlichen Körpers hier oft auch ein Nachteil. Jahrelange Überbelastung kann bis zu einem gewissen Punkt kompensiert werden, bis sich die ersten ernsthaften Beschwerden zeigen.

Die 10 Büro-Todsünden der Schweizer

Die Erholung während der Feiertage ist noch nicht lange vorbei, schon holt einen der Büroalltag wieder ein. Was sich die meisten Menschen dort am Arbeitsplatz auch im neuen Jahr nicht wünschen, zeigt nun eine Online-Umfrage von Regus – dieser Anbieter von flexiblen Arbeitsplatzlösungen hat 300 Berufstätige befragt. Dabei wurde nach den störendsten Faktoren im Büroalltag gefragt. Hier sind die Top Ten der «Büro-Todsünden» auf die Frage: «Was würde Sie in Ihrem Büroalltag am meisten nerven?»

Platz 1: Nikotin und Alkohol sowie unangenehme Gerüche.

Den ersten Platz teilen sich gleich zwei Kategorien: das Rauchen und Alkoholtrinken am Arbeitsplatz sowie schlechte Gerüche, verursacht beispielsweise durch Essen oder Körperausdünstungen. Aber auch nackte Füße gehören zu den am meisten verabscheuten Faux-pas. Diese Kategorien wurden von jeweils 55 Prozent der Befragten angegeben.

Platz 2: Schmutz. Der zweite Störenfried ist Schmutz am Arbeitsplatz. Viele fühlen sich gestört, wenn die Teeküche ver-

unreinigt ist, abgelaufene Lebensmittel im Kühlschrank vergammeln oder konsequent die Klobürste ignoriert wird. Mit 75 Prozent finden dies besonders Mitarbeiter bei einer Unternehmensgrösse von 250 bis 1000 Angestellten belästigend sowie mit 63 Prozent Mitarbeiter aus Beratungs- und Dienstleistungsunternehmen.

Platz 3: Unpünktlichkeit.

Eigentlich wäre um 10 Uhr ein Termin gewesen, doch die meisten Teilnehmer erscheinen erst ein Viertelstündchen später. Diese Unpünktlichkeit löst bei einem Drittel der Menschen gerne Unmut aus. Im Marketing- und Medienbereich sind sogar doppelt so viele von unpünktlichen Kollegen genervt.

Platz 4: Laute Privatgespräche.

Nicht jeder möchte alles von seinem Nachbarn mitbekommen oder wissen. Daher fühlen sich etwa 20 Prozent der Befragten von privaten Telefongesprächen oder generell zu lauten Telefonaten belästigt. In den Branchen Einzelhandel, Grosshandel und E-Commerce trifft dies sogar auf 80 Prozent der Befragten zu.

Platz 5: Klatsch und Tratsch.

«Weisst Du schon das Neueste?» oder «Stimmt es, dass ...?»: Nicht alle Tratsch- und Klatsch-Geschichten sind am Arbeitsplatz willkommen. Knapp 15 Prozent der Befragten fühlen sich vom Brodeln in der Gerüchteküche gestört.

Platz 6: Fehler abstreiten. Zu seinen Fehlern sollte man lieber stehen, als sie zu leugnen – Letzteres kritisieren 13,2 Prozent der Befragten. Im Gesundheitswesen und medizinischen Bereich ist das Leugnen von Fehlern mit 60 Prozent sogar Büro-sünde Nummer eins.

Platz 7: Überquellende Mülleimer.

Jeder wirft etwas in den Abfalleimer, aber niemand leert ihn aus. 12,7 Prozent stören sich daran, dass der Mistbehälter überquillt, solange ihn nicht die Reinigungskraft von seinem unappetitlichen Inhalt befreit. Diesen Störfaktor finden in mittelständischen Unternehmen (50–249 Mitarbeiter) 23 Prozent als lästig.

Platz 8: Finanzfachleute mögen keine Musik am Arbeitsplatz. Red Hot Chili Peppers oder Maria Carey – jeder hat so seinen eigenen Geschmack. Doch unabhängig davon wird Musik am Arbeitsplatz von

knapp zehn Prozent der Befragten als störend empfunden. In Banken, Versicherungen und im Finanzwesen empfinden dies jedoch dreimal so viele als Beeinträchtigung.

Platz 9: Papierstau.

Faule Mitarbeiter sind nicht beliebt: Wenn Kollegen einen Kopierstau hinterlassen und sich sonst auch jeder Arbeit entziehen, sorgt dies für Unmut – in grossen Unternehmen sogar bei 20 Prozent der Befragten.

Platz 10: Selbstgespräche.

Kollegen, die Selbstgespräche führen oder permanent ungefragte Kommentare abgeben, können einem ganz schön auf die Nerven gehen – das finden allerdings im Durchschnitt nur 5,8 Prozent der Befragten. Allerdings viermal so viele sind es im Einzelhandel, Grosshandel und E-Commerce. Vielleicht kann das Wissen um diese Störfaktoren das Büroklima im neuen Jahr verbessern oder als nützlicher Hinweis dienen, wo Nachholbedarf besteht.

Quelle: Regus Switzerland / www.regus.ch