

ERGONOMIE AM ARBEITSPLATZ - IHR RATGEBER FÜR GESUNDES ARBEITEN -

In Zusammenarbeit mit Experten für Medizin,
Physiotherapie, Sport und Ernährung



SCHÄFER SHOP.

IHR ERGONOMIE BERATER

1. Gesundheit am Arbeitsplatz - Ihr Ergonomieberater	4
2. Ergonomie am Arbeitsplatz - Was ist das überhaupt?	5
3. Unsere Experten	7
4. Kundenumfrage	9
4. a) Durchführung und Ziel	9
4. b) Ergebnisse	11
5. Warum gesundes Arbeiten produktives Arbeiten ist	20
6. Gesundheitliche Risiken am Arbeitsplatz	23
7. Äußere Faktoren:	
Ihr ergonomischer Arbeitsplatz	26
7. a) Ausstattung	29
7. b) Akustik	32
7. c) Licht	35
7. d) Klima	37



IHR ERGONOMIE BERATER

8. Innere Faktoren:

So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor	39
8. a) Warum ist Sport so wichtig?	40
8. b) Die richtige Ernährung	48
8. c) Richtig sitzen	58
8. d) Richtig heben und tragen	65
8. e) Rückenübungen am Arbeitsplatz	70

9. Wo bekomme ich Unterstützung?

	77
9. a) Das muss Ihr Arbeitgeber leisten	78
9. b) Krankenkassen und Rentenversicherung	80

10. Schäfer Shop unterstützt Sie gerne:

So gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz ergonomisch	81
---	----

11. Quellenverzeichnis 83



Knapp die Hälfte aller Erwerbstätigen ist physisch oder psychisch krank. Der Grund: Überbelastung am Arbeitsplatz.

Ein Arbeiter fehlt im Jahr durchschnittlich 10 Tage wegen Erkrankungen des Atemwegssystems, der Psyche oder des Herz-/Kreislaufsystems. Mit Erkrankungen des Muskel-/Skelettsystems sieht es noch prekärer aus:

Rund 20 Tage haben Arbeitnehmer zum Beispiel aufgrund von Rückenschmerzen ihrer Arbeit nicht nachkommen können.

Erschreckende Zahlen.

Es wird deutlich: **Arbeit macht krank.** Und von Jahr zu Jahr steigt die Zahl derer, die an ihrem Arbeitsplatz erkranken. Dagegen müssen wir dringend etwas unternehmen. Eine Orientierung in Richtung Ergonomie und Gesundheit ist heute wichtiger denn je.

Dabei wollen wir Sie mit diesem Hand-

buch unterstützen: Gemeinsam mit fünfzehn Experten für Medizin, Physiotherapie, Sport und Ernährung haben wir für Sie diesen Ratgeber entwickelt, der Sie Schritt für Schritt auf dem Weg zum ergonomischen Arbeiten begleitet.

Sie werden sehen, dass schon kleine Veränderungen viel bewirken können.



2. Ergonomie am Arbeitsplatz

Was ist das überhaupt?

Wie oft leiden Sie während oder nach Ihrer Arbeit unter Rückenschmerzen und anderen Beschwerden? Schmerzen gehören heute leider zum Alltag der meisten Menschen. Wer nicht ergonomisch arbeitet, gefährdet seine Gesundheit.

Aber was bedeutet überhaupt Ergonomie? Und was kann ich tun, um in Zukunft ergonomischer zu arbeiten und gesundheitlichen Schäden vorzubeugen? Gemeinsam mit unseren Experten zeigen wir Ihnen, wie ergonomisches Arbeiten funktioniert und wie Sie durch kleine Veränderungen in Zukunft gesünder leben.

Eine gesunde Lebensweise ist entscheidend

Das Wort *Ergonomie* stammt aus dem Griechischen und lässt sich frei mit Arbeitsvorschriften, bzw. Arbeitsbedingungen übersetzen.

Tatsächlich versteht man unter Ergonomie heute die Lehre des optimalen Arbeitens. Das

bezieht sich nicht allein auf ein gutes Arbeitsergebnis, sondern vor allem auf die optimalen Arbeitsbedingungen, die den menschlichen Körper, auch über längere Zeiträume, schonen und nicht belasten.

Spricht man von Ergonomie, spricht man gleichzeitig also auch von Gesundheit. Die Lebensweise des Einzelnen ist hier genauso entscheidend wie sein Arbeitsumfeld. Das bedeutet im Umkehrschluss: Wenn Sie ständig Fastfood konsumieren und nach der Arbeit auf dem Sofa liegen, werden Sie auch mit den hochwertigsten Arbeitsmöbeln nur eingeschränkt ergonomisch arbeiten können. Die Optimierung des Arbeitsplatzes bleibt aber Voraussetzung für Ihren gesundheitsschonenden Alltag.



2. Ergonomie am Arbeitsplatz

Was ist das überhaupt?

Prävention als Schlüssel zur Gesundheit

Sie sitzen jeden Tag in gleicher Position am Schreibtisch oder tragen bei der Arbeit in Lager und Betrieb schwere Lasten mit krummem Rücken und fühlen sich trotzdem pudelwohl?

Vorsicht: Viele arbeitsbedingte, chronische Beschwerden treten erst nach Jahren falscher Beanspruchung auf! Umso wichtiger ist es, präventiv zu handeln. Ergonomische Arbeitsplätze fördern nicht nur flexible, natürliche Körperbewegungen um produktiver zu arbeiten, sondern beugen in erster Linie längerfristigen Beschwerden vor.

Ergonomie ist vielseitig

Die äußeren Faktoren an Ihrem Arbeitsplatz sind für die Ergonomie essentiell. Dazu gehören zum Beispiel:

• **Ausstattung** • **Akustik** • **Licht** • **Raumklima**



Egal, ob am Schreibtisch, am Fließband oder beim Staplerfahren in der Logistik: Für jede Tätigkeit gibt es individuelle Lösungen. Ergonomie sollte überall ein Thema sein. Wir helfen Ihnen bei der ergonomischen Optimierung Ihrer Arbeit.



3. Unsere Experten

Fünfzehn Experten

haben mit Ihrem Fachwissen dazu beigetragen, dass wir Ihnen diesen umfangreichen Ratgeber rund um das Thema Ergonomie präsentieren können. Erfahren Sie von Ärzten, Physiotherapeuten, Fitnesstrainern und Ernährungsexperten, wie Sie in Zukunft produktiver und vor allem gesünder arbeiten. Sie werden feststellen, dass schon kleine Veränderungen zu einem ergonomischen Arbeitsalltag beitragen können.



Dr. med. Susanne Schneider
Orthopädin



Björn Reindl
Chiropraktiker, Osteopath,
Sportphysiotherapeut



Dominik Dotzauer
Deutscher Gesellschaft
für Lebensstilmedizin



Julia Borutta
Physiotherapeutin



Karsten Härle
Paritätischer Wohlfahrts-
verband Berlin



Ulrich Starz
DRK Geschäftsbereichsleiter



3. Unsere Experten



Volker Runkel
Physiotherapeut,
Chiropraktiker



Sonja Stötzel
Physiotherapeutin,
Orthopädin, Osteopathin



Arne Dörrbaum
Physiotherapeut



Jessica Kaiser
Ernährungstherapeutin



Margitta Jekat
Ernährungsberaterin



Rosario Battaglia Gandolfo
Personal Trainer



Stephan Groß
Personal Trainer



Sabrina Kolb
Personal Trainerin



Marc Zeller
Sporttherapeut

*Wir bedanken uns an dieser Stelle für die gute
Zusammenarbeit an diesem umfangreichen Ratgeber!*



4. Kundenumfrage

4. a) Durchführung und Ziel

In diesem Kapitel präsentieren wir Ihnen die Ergebnisse unserer eigens für dieses Handbuch durchgeführten Studie zum Thema Ergonomie.

Wir wollten wissen, wie ergonomisch unsere Kunden bereits arbeiten und wo noch Optimierungspotential besteht.

1141 Menschen nahmen an der Umfrage teil.

Im folgenden Kapitel können Sie nachlesen, wie diese Umfrage durchgeführt wurde, was das genaue Ziel war und zu welchen Ergebnissen wir gekommen sind.

Warum eine Kundenumfrage so wichtig war

Ob auf Portalen wie statista.de, im jährlichen Fehlzeitenreport des Springer Verlags oder in den Statistiken der Krankenkassen: Zahlen zum Gesundheitswesen in Büro und Betrieb gibt es wie Sand am Meer.

Uns interessierten aber keine allgemeinen Durchschnittswerte. Wir wollten wissen: Wie sieht es bei unseren Kunden aus?

Welchen Stellenwert hat Ergonomie in den unterschiedlichen Unternehmen? Ist Ergonomie überhaupt ein Thema?

Und last, but not least: Was können wir tun, um produktives und vor allem gesundes Arbeiten in Zukunft weiter zu optimieren?

Auf Ihre Erfahrungen kommt es an

Die Erfahrungsberichte unserer Kunden sind für uns von großer Bedeutung. Denn nur so können wir uns ein genaues Bild von den Anforderungen und dem Optimierungspotential machen. Voraussetzung, um die individuellen Arbeitsplätze in Zukunft noch gesünder gestalten zu können und das Wohlbefinden des einzelnen Mitarbeiters dauerhaft zu verbessern.

Wir bedanken uns an dieser Stelle bei allen 1141 Teilnehmern, die an der Umfrage teilgenommen haben und dadurch eine wichtige Hilfe für diesen Ratgeber und zukünftige Optimierungen geworden sind.



4. Kundenumfrage

4. a) Durchführung und Ziel

Zur Durchführung der Umfrage

Unsere Umfrage umfasste 12 Fragen und wurde im Dezember 2016 durchgeführt.

Uns interessierte neben allgemeinen Angaben zu den befragten Personen und deren Arbeitsplätzen vor allem:

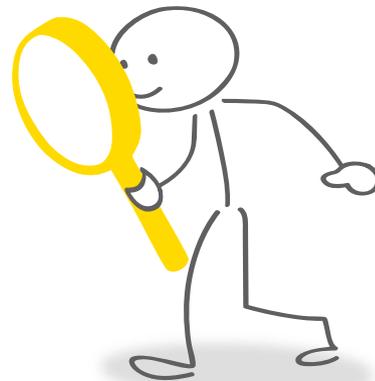
**Wie wird die eigene Gesundheit eingeschätzt?
Und wie unterstützt das jeweilige Unternehmen seine Mitarbeiter beim gesunden Arbeiten?
Ist Ergonomie überhaupt ein Thema an deutschen Arbeitsplätzen?**

Einige der Ergebnisse waren vorhersehbar, einige überraschend, manche schockierend. Lesen Sie selbst, was wir herausgefunden haben.

Der Mitarbeiter und sein Arbeitsplatz

Der durchschnittliche Teilnehmer unserer Umfrage ist älter als 50 Jahre und in einem mittelgroßen Unternehmen angestellt. Dort arbeitet er überwiegend sitzend im Büro.

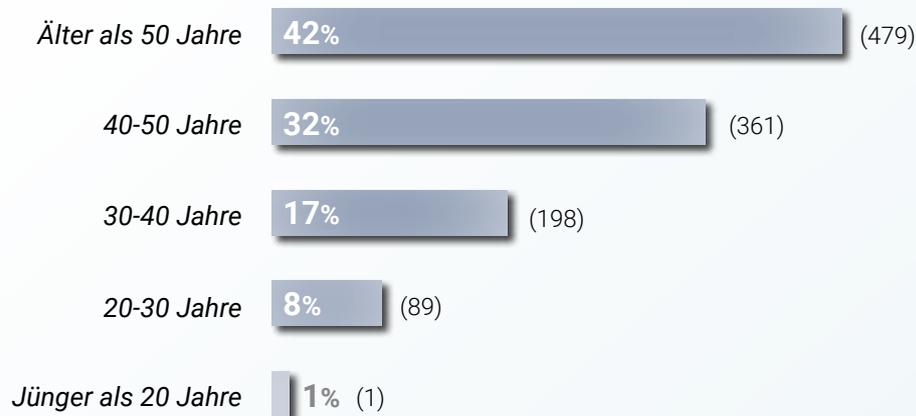
Wie sich das auf seine Gesundheit auswirkt und ob Ergonomie überhaupt ein Thema an seinem Arbeitsplatz ist, schauen wir uns nun genauer an.



Der Altersdurchschnitt unserer Befragten spiegelt den demografischen Wandel in Deutschland wider und sorgt deshalb für wenig Überraschung:

74% der befragten Personen sind älter als vierzig Jahre, 42% sogar älter als fünfzig Jahre. Das immer höhere Renteneintrittsalter und die zurückgehende Geburtenrate lassen die durchschnittliche Belegschaft altern.

„Wie alt sind Sie?“



Beantwortet von 96% (1135)



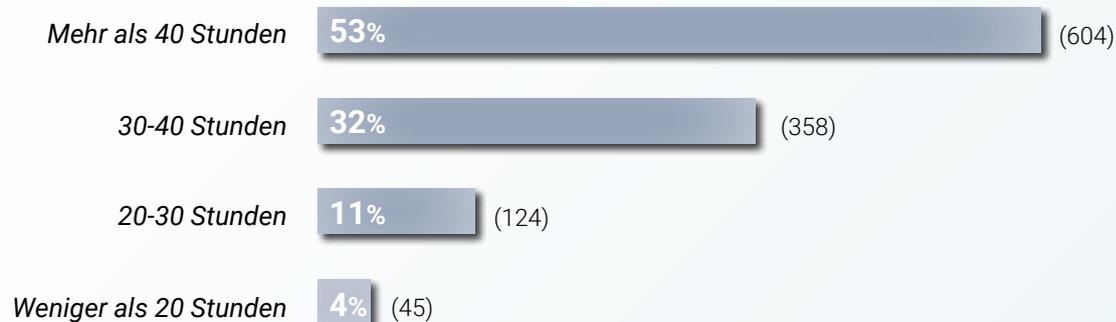
4. Kundenumfrage

4. b) Ergebnisse

Wer länger arbeitet, beansprucht länger seinen Körper. Arbeitgeber sollten deshalb unbedingt verstärkt in die Gesundheit ihrer Mitarbeiter investieren. Schließlich sind diese das wichtigste Kapital eines Unternehmens.

Ganze 50% unserer Befragten arbeiten mehr als 40 Stunden pro Woche und verbringen somit **einen Großteil ihres Lebens auf der Arbeit.**

„Wie viele Stunden arbeiten Sie pro Woche?“



Beantwortet von 89% (1131)



Zu wenig Bewegung macht krank

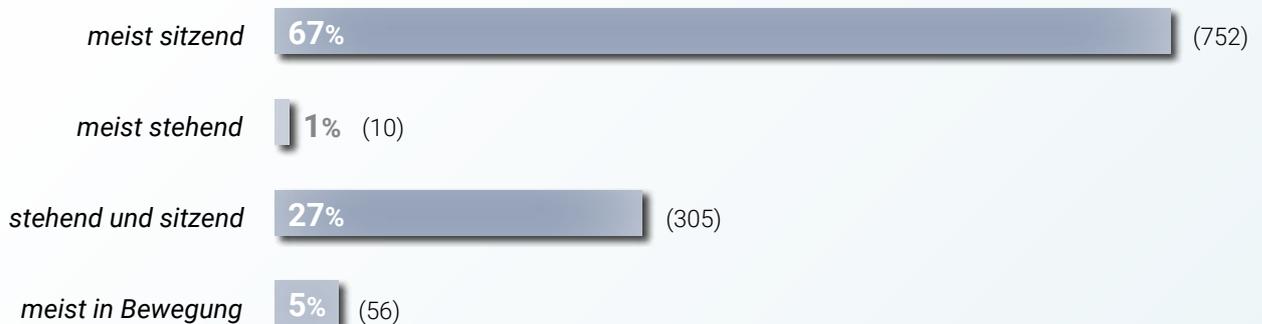
86% der Befragten verbringen Tag für Tag im Büro, 67% fast ausschließlich sitzend. Nur 27% geben an, auf der Arbeit sowohl zu stehen, als auch zu sitzen.

Höhenverstellbare Schreibtische, an denen man im Sitzen und Stehen arbeiten kann, könnten bereits einen Weg an den Arbeitsplatz dieser Personen gefunden haben.

Im Vergleich zu den rund 70% der Befragten, die fast ausschließlich sitzend arbeiten, ist dieser Anteil jedoch leider sehr gering. Vor allem, da nur 5% der Befragten angeben, an ihrem Arbeitsplatz meist in Bewegung zu sein.

Das ist fatal: Denn **Bewegung ist Voraussetzung für ergonomisches Arbeiten!**

„Wie üben Sie ihre Tätigkeiten am Arbeitsplatz aus?“



Beantwortet von 89% (1123)

Eine dauerhaft einseitige Haltung macht krank.

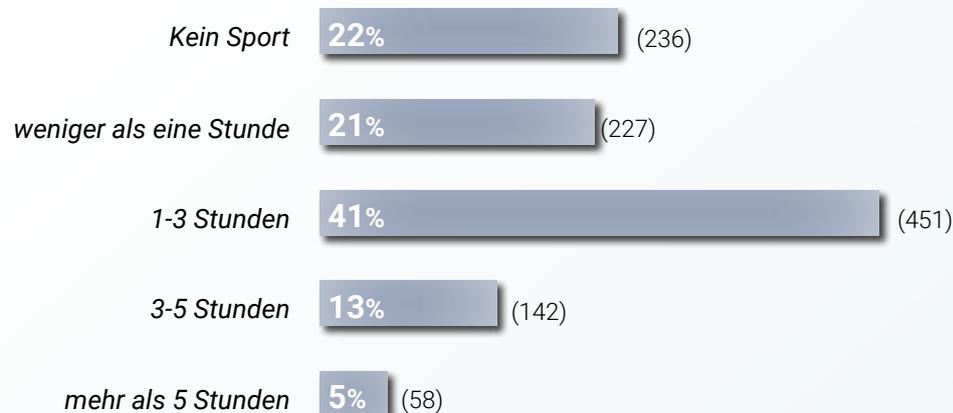
Wer auf der Arbeit mehrere Stunden in einer Position sitzt oder steht, sollte unbedingt nach Feierabend mit Sport einen Ausgleich schaffen. Daher unsere nächste Frage: **Wie steht es um die Fitness der Umfrage-Teilnehmer?**

Rund 80 % geben an, sich wöchentlich sportlich zu

betätigen. Die Zahlen lassen aber schnell erkennen, dass dies noch ausbaufähig ist.

21 % sind gar nicht sportlich aktiv und 20% kommen wöchentlich nur auf maximal eine Stunde Sport. Im Vergleich zu den Stunden, die wir wöchentlich in steifer Position sitzen oder stehen, ist das natürlich viel zu wenig. 40% treiben aber immerhin 1-3 Stunden Sport pro Woche, 18 % mehr als 3 Stunden.

„Wie viele Stunden Sport treiben Sie in der Woche?“



Beantwortet von 88% (1114)

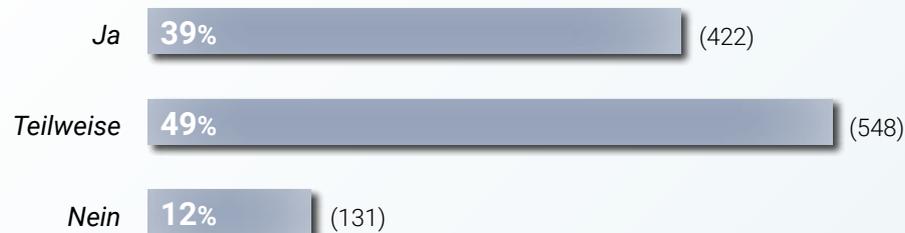
Ergonomischer Arbeitsplatz - ja oder nein?

Eine positive Nachricht vorab: Nur 12% der Befragten gaben an, dass sich ihr Arbeitsplatz gar nicht auf ihre individuellen Bedürfnisse anpassen lässt. 49% können Ihre Arbeitsplatzausstattung zumindest teilweise verstellen.

Dennoch wünschen sich 42% unserer Befragten eine Verbesserung Ihres Mobiliars, 20% bemängeln Beleuchtung und Raumklima.

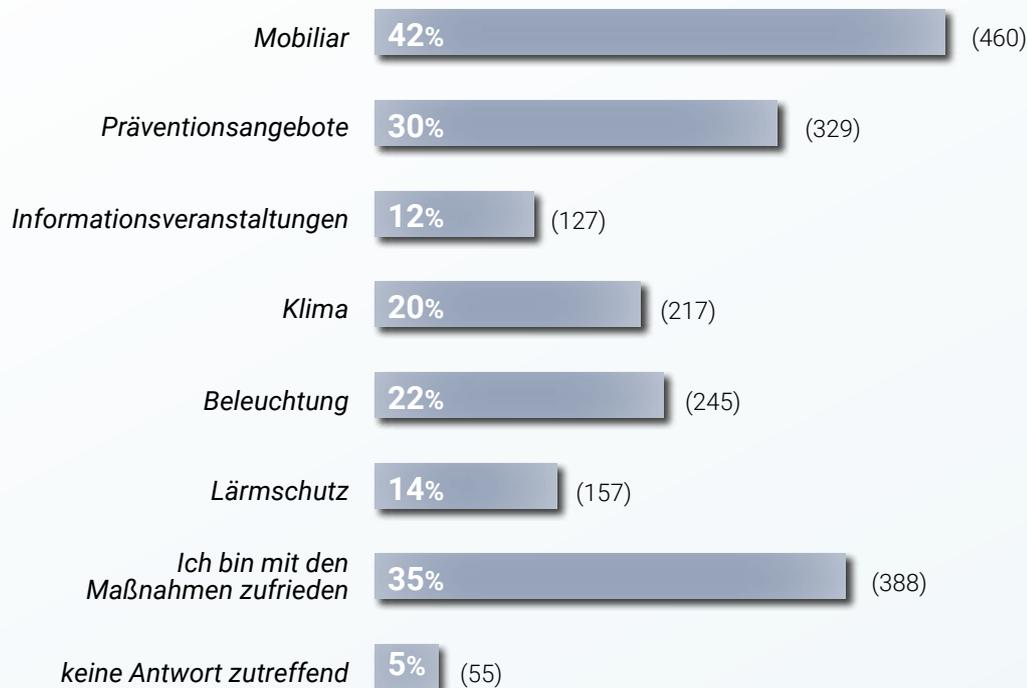
30% sehen Verbesserungspotential in Präventionsmaßnahmen und wünschen sich beispielsweise Sport- und Fitnessangebote von ihrem Arbeitgeber.

„Lässt sich Ihr Arbeitsplatz auf Ihre individuellen Bedürfnisse anpassen, um eine gesunde Arbeitshaltung einzunehmen?“



Beantwortet von 88% (1112)

„In welchen Bereichen sehen Sie Verbesserungsmöglichkeiten in Ihrem Unternehmen, um die Gesundheit der Mitarbeiter zu fördern?“



Beantwortet von 86% (1093)
Mehrfachnennungen möglich.



Überrascht hat uns folgendes Ergebnis:

Immerhin 35 % der Befragten scheinen mit den gesundheitlichen Maßnahmen in ihrem Unternehmen zufrieden zu sein.

Sie können sicher bestätigen, dass sich gefühlt jeder zweite heutzutage über Rückenschmerzen oder andere Leiden beschwert. Auch die Statistiken der Krankenkassen sprechen für die schlechte Ergonomie an den Arbeitsplätzen. Wie kommt es also zu diesem Ergebnis? Möglicherweise wissen viele Menschen heutzutage nur wenig über die Möglichkeiten, die Ergonomie sowohl für produktives, als auch für gesundes Arbeiten bietet.

Höchste Zeit, über dieses wichtige Thema aufzuklären! Natürlich interessierte uns auch:

Was bieten die Unternehmen in Sachen Ergonomie und Gesundheit ihren Mitarbeitern überhaupt an?

Ergonomie-Angebot an deutschen Arbeitsplätzen: Status Quo

Positiv: Wer den Großteil seines Tages am Arbeitsplatz verbringt, sollte die Möglichkeit haben, dies so ergonomisch wie möglich zu tun.

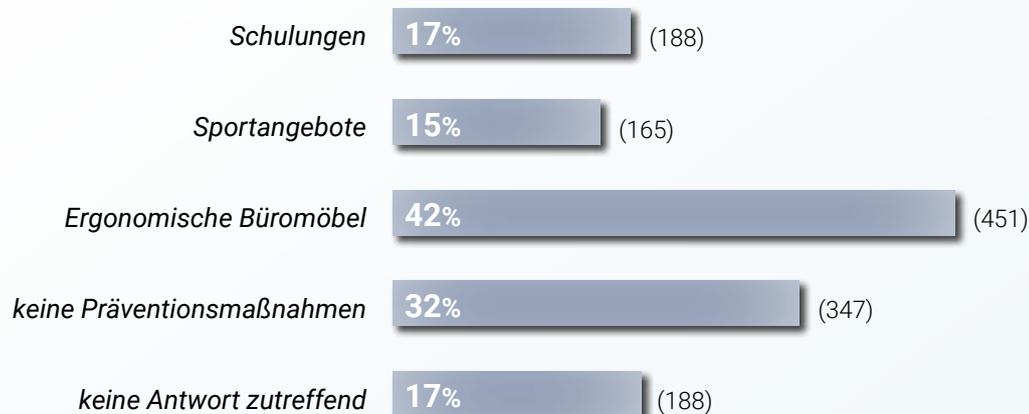
Schön, dass immerhin 42 % der Unternehmen, in denen unsere Kunden arbeiten, ergonomische Büromöbel zur Verfügung stellen. Auch Sportangebote können in 15 % der Befragten an Ihrem Arbeitsplatz wahrnehmen.



Weniger erfreulich hingegen, dass 32% - fast ein Drittel der Befragten! - keine Vorteile von Präventionsmaßnahmen im Unternehmen genießen können, da diese gar nicht angeboten werden, oder sich ihre Möbel nur unzureichend anpassen lassen.

Dabei ist das Interesse an Präventionsmaßnahmen grundsätzlich hoch. Laut Umfrage nutzen 70 % ergonomische Leistungen, wenn sie vom Unternehmen angeboten werden.

„Welche der folgenden Präventionsmaßnahmen zur Vorbeugung von (Berufs-)Krankheiten bietet Ihr Unternehmen an?“



Beantwortet von 86% (1082 von 1141)
Mehrfachnennungen möglich.

Unser Zwischenfazit

Diese Umfrage zeigt vor allem eins: Auch, wenn Ergonomie in einigen Unternehmen schon ein Thema ist, erfordern die äußeren Umstände an den Arbeitsplätzen dringend weitere ergonomische Präventionsmaßnahmen. Flexible, individuell anpassbare Büromöbel sind hier ein Anfang. Ergonomische Optimierung geht aber noch viel weiter.

Viele Präventionsmaßnahmen sind Ihnen vielleicht noch gar nicht bekannt, können aber gut und schnell Abhilfe schaffen und dazu beitragen, dass Sie auf Dauer produktiver und vor allem gesünder arbeiten. In diesem Ratgeber zeigen wir Ihnen mit Unterstützung unserer Ergonomie-Experten, was Sie dafür tun können. Am besten, Sie handeln direkt.

Denn der demografische Wandel sorgt dafür, dass wir heute länger arbeiten denn je - und unser Körper gleichzeitig dauerhaft beansprucht wird.

Lesen Sie weiter und erfahren Sie, wie Sie in Zukunft ergonomisch arbeiten und dadurch gesund leben.



5. Warum gesundes Arbeiten produktives Arbeiten ist

Auch, wenn im heutigen Informationszeitalter unsere Gesellschaft von digitalisierter und technisierter Arbeit geprägt ist: Der Mensch bleibt die wichtigste Ressource im Unternehmen. Derzeit sind die meisten Menschen erwerbstätig und müssen Tag für Tag durch Leistung überzeugen. Wenn diese Menschen aber längerfristig krank sind, können sie die nötigen Leistungen nicht erbringen. Der Arbeitgeber muss handeln und in die Gesundheit seiner wichtigsten Ressource investieren.

Eines der Hauptziele im Unternehmen ist es, die Produktivität zu erhöhen und eine hohe Wirtschaftlichkeit zu erzielen. **Denn jedes Unternehmen ist in ständigem Wettbewerb. Hier gilt: Wer nicht investiert, zahlt später doppelt.**

Was das genau bedeutet, veranschaulicht folgendes Beispiel:

*Stellen Sie sich vor, ein Unternehmen investiert in Packstationen, an denen mehrere Arbeitsschritte mit geringem Aufwand erledigt werden können. Durch diese Stationen spart ein Mitarbeiter bei der Fertigung nicht nur Energie sondern auch **2 Minuten Zeit** ein. Bei **5 Arbeitern** an Packtischen, sind das auf ein Jahr gerechnet **12 Arbeitstage**, die insgesamt eingespart werden (5 Personen x 220 Tage x 8 Stunden x 2 Minuten).*

Karsten Härle, Einkaufsleiter des paritätischen Wohlfahrtsverbandes, bestätigt, dass Investitionen in gesundheitsfördernde Maßnahmen die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter maßgeblich unterstützen. Unternehmen sollten größten Wert auf gutes Gesundheitsmanagement legen. Wer in Ergonomie investiert, wird langfristig profitieren.



5. Warum gesundes Arbeiten produktives Arbeiten ist

Gesundheit

Wenn ein Arbeiter dauerhaft leistungsfähig sein soll, muss er gesund und belastbar bleiben. Denn bei starker Beanspruchung nimmt seine Kraft und gleichzeitig die Leistung ab, was sich natürlich in der Produktivität widerspiegelt. Eine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung schafft Abhilfe. Der Arbeitsablauf ist reibungsloser und der Arbeitnehmer kann die Tätigkeit mit weniger Energieverbrauch verrichten. Ergonomische Lösungen wirken langfristig präventiv, der Arbeiter bleibt fit, leistungsfähig und produktiv.

Leistungsfähigkeit

Für den Arbeitnehmer ist eine gesunde Optimierung des Arbeitsplatzes, z.B. durch Einsetzen einer ergonomischen Packstation oder individuell verstellbaren Büromöbeln, gleichzeitig eine Optimierung seiner Arbeitsabläufe und Tätigkeiten. Er kann Arbeitsabläufe einfacher und schneller miteinander verknüpfen und oft sogar mehrere Schritte an einem Platz erledigen, wodurch Zeit eingespart wird. So wird mehr Arbeit mit weniger Kraftaufwand geleistet und die Leistungsfähigkeit gesteigert.



„Inwiefern profitiert Ihr Unternehmen vom Gesundheitsmanagement? Der Krankenstand wird reduziert und die Produktivität durch gesunde, leistungsfähige Mitarbeiter, gesteigert.“

Unser Experte **Karsten Härle** – Paritätischer Wohlfahrtsdienst

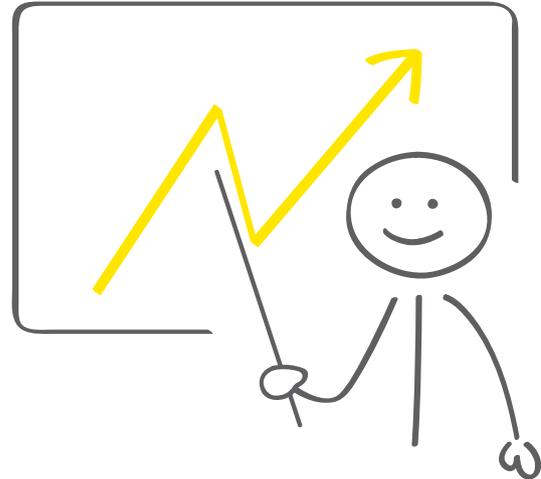


5. Warum gesundes Arbeiten produktives Arbeiten ist

Kostenreduktion

Zeit ist Geld. Wenn der Arbeitnehmer in kürzerer Zeit größeren Output erreicht, werden gleichzeitig Kosten reduziert. Durch ergonomische Arbeit erhöht sich also nicht nur die Lebensqualität des einzelnen Mitarbeiters, sondern auch die Wirtschaftlichkeit des Unternehmens.

Unser Zwischenfazit ist an dieser Stelle eigentlich ganz einfach: Wer krank ist, ist nicht voll leistungsfähig. Gesundheit ist die Grundvoraussetzung für gute Arbeit. Wer Produktivität steigern möchte, sollte also zunächst einmal für ergonomische Arbeitsbedingungen sorgen. Das stärkt gleichzeitig die Mitarbeitermotivation. Investiert ein Unternehmen in die Gesundheit seiner Mitarbeiter, werden diese produktivere und bessere Arbeit leisten.



6. Gesundheitliche Risiken am Arbeitsplatz

Laut Statistiken gibt es kaum einen gefährlicheren Ort als den eigenen Arbeitsplatz!

Insgesamt 2,5 Millionen Arbeitsunfälle geschehen jährlich in Europa, mehr als 700.000 davon in Deutschland. Auch um das allgemeine Wohlbefinden am Arbeitsplatz ist es leider nicht gut bestellt: 29 % aller Beschäftigten klagen über regelmäßige, chronische Rücken- oder Muskelschmerzen.



„Bürokrankheiten sind typische beruflich bedingte Erkrankungen, die überwiegend aufgrund von muskulären Dysbalancen entstehen. Mehr als die Hälfte unserer Rehabilitanden, so schätze ich, haben solche Erkrankungen, also der überwiegende Teil.“

Unser Experte Marc Zeller – Sporttherapeut



6. Gesundheitliche Risiken am Arbeitsplatz

Arbeitsplatz	Problem	Gefahr
Büro	Dauerhaftes falsches Sitzen Ausstattung nicht individuell einstellbar Lärm im Großraumbüro	Bandscheibenvorfall Verspannungen Chronische Beschwerden Müdigkeit Konzentrationsmangel Verdauungsprobleme Venen- und Lymphstau
Produktion	Einseitige Bewegungen Arbeit mit gefährlichen Maschinen Lärm schlechtes Raumklima	Verletzungsgefahr Chronische Schmerzen Konzentrationsmangel Erschöpfung Hörprobleme
Lager	Falsches Heben und Tragen Erschwerte Sichtbedingungen Enge Gänge	Schäden an der Wirbelsäule Erschöpfung Konzentrationsmangel Absturzrisiko Unfallgefahr



6. Gesundheitliche Risiken am Arbeitsplatz

In jedem Tätigkeitsbereich und in jedem Unternehmen gibt es unterschiedliche Gefahren. Trotzdem ähneln sich letztlich die Hauptbeschwerden. Denn egal, ob im Büro, im Lager oder in der Produktion, eines haben die meisten Arbeiten leider gemeinsam: In der Regel werden sie Tag für Tag mehrere Stunden in der gleichen Position ausgeführt. Weder sitzen noch stehen ist auf Dauer gut.

Einseitige Bewegung ist Ursache für die meisten Berufskrankheiten, egal in welchem Tätigkeitsfeld.

Dagegen können Sie aber etwas tun. Und das sollten Sie auch, wenn Sie Ihrem Körper nicht längerfristig schaden wollen. Die Optimierung verschiedener innerer und äußerer Faktoren wird Sie dabei unterstützen, in Zukunft ergonomischer und damit produktiver und gesünder zu arbeiten. Wir zeigen Ihnen, wie es geht.



„Bei regelmäßigen Verspannungen, Muskelschmerzen, Nacken- und Rückenbeschwerden sollten Sie handeln, um Folgeschäden zu vermeiden.“

Unsere Expertin Dr. med. Susanne Schneider – Orthopädin



7. Äußere Faktoren: Ihr ergonomischer Arbeitsplatz

Schauen Sie sich doch einmal in Ihrem Büro oder Betrieb um und überlegen Sie: Welche Faktoren tragen dazu bei, dass Sie gut und gesund arbeiten können?

Entdecken Sie auch etwas, das produktive Arbeit behindert? Sicher fällt Ihnen direkt der ein oder andere Punkt auf. Aber wir garantieren Ihnen: An einige Aspekte denken Sie momentan noch gar nicht. Das werden wir ändern!

Dass am Arbeitsplatz ab und an jeder einmal in ein Leistungstief fällt, ist ganz natürlich. Aber wussten Sie, dass dies auch mit Ihrer Arbeitsplatzausstattung, den Lichtverhältnissen oder der Raumakustik zusammenhängen kann? Schon kleine Veränderungen dieser äußeren Faktoren können hier Abhilfe schaffen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit einfachen Mitteln nicht nur produktiver, sondern vor allem auch gesünder arbeiten.



„Meist ergeben sich Beschwerden aufgrund spezieller Haltung- und Bewegungsmuster, die typisch für die jeweilige Tätigkeit sind. In den meisten Fällen handelt es sich um Tätigkeiten, die überwiegend sitzend durchgeführt werden oder stehende Tätigkeitselemente enthalten, dabei jedoch nur wenig Bewegung ermöglichen.“

Unser Experte Arne Dörrbaum – Physiotherapeut



7. Äußere Faktoren: Ihr ergonomischer Arbeitsplatz

Warum ist ein ergonomischer Arbeitsplatz so wichtig?

Wer ergonomisch arbeitet, arbeitet unter optimalen Bedingungen - nicht nur in Bezug auf die Qualität der Arbeit an sich, sondern vor allem auch auf das eigene Wohlbefinden.

Egal, ob im Büro oder in der Produktion: Die meiste Zeit unseres Alltags verbringen wir am Arbeitsplatz, oft acht Stunden oder mehr am Tag. Diese Zeit verharren viele Menschen in starrer, eintöniger Haltung. Und sind wir mal ehrlich: Wohin geht's nach Feierabend? In den meisten Fällen direkt aufs Sofa. Da wundert es wenig, dass sich heutzutage so gut wie jeder über Rückenschmerzen beklagt. Physiotherapeuten wie unser Experte Arne Dörrbaum behandeln regelmäßig Patienten mit Beschwerden, die auf eine eintönige Haltung zurückzuführen sind.

Gerade bei unserer täglichen Menge an Arbeitsstunden ist es extrem wichtig, am Arbeitsplatz auf den eigenen Körper zu achten und großen Wert auf Ergonomie zu legen. Wer ständig in

der gleichen Position verharrt, verlangt seinem Körper auf Dauer mehr ab, als er leisten kann. Bringen wir es auf den Punkt: Ein Arbeitsplatz, der nicht ergonomisch ist, macht krank. Rückenschmerzen sind meist erst der Anfang. Wer in Zukunft nicht unter chronischen Erkrankungen und Schmerzen leiden möchte, sollte jetzt handeln.



7. Äußere Faktoren: Ihr ergonomischer Arbeitsplatz

Wie sieht ein ergonomischer Arbeitsplatz aus?

Für die ergonomische Optimierung des Arbeitsplatzes gibt es kein Geheimrezept. So sehr sich Räume unterscheiden, so verschieden sind auch deren ergonomische Anforderungen. Ein Lagerraum muss anders angepasst werden als eine Produktionshalle, ein

Großraumbüro anders als ein Einzelbüro. Dabei spielt die Ausstattung der Arbeitsumgebung genauso eine Rolle wie die Akustik, die Beleuchtung oder das Raumklima – und nicht zuletzt die individuellen Bedürfnisse des einzelnen Mitarbeiters.

Wir zeigen Ihnen, was Sie beachten müssen, um das Beste aus Ihrem Arbeitsplatz herauszuholen.



7. Äußere Faktoren: Ihr ergonomischer Arbeitsplatz

Arbeitsmöbel wie Tische, Stühle oder Bildschirme sind die wichtigsten Begleiter unseres Alltags, sowohl im Büro als auch in Lager und Betrieb. **Wer seinen Arbeitsplatz ergonomisch gestalten möchte, sollte seinem Körper zuliebe vor allem auf flexible, verstellbare Möbel setzen, die eine dynamische Haltung begünstigen.** Ihre Wirbelsäule wird sich freuen!

Wir zeigen Ihnen, wie sich Ihre Arbeitsplatzausstattung in Büro, Lager und Produktion optimieren lässt, damit Sie in Zukunft ergonomischer arbeiten können.



TIPP: Integrieren Sie Bewegung in Ihren Arbeitsalltag

Sowohl im Büro, als auch in Lager und Produktion gilt: Vermeiden Sie starre Haltungen über einen längeren Zeitraum! Wenn die Ausstattung des Arbeitsplatzes flexible Bewegungen Ihres Körpers nicht ermöglicht, sollten Sie Pausen für Bewegung nutzen und beispielsweise kleine Dehnübungen durchführen oder Treppen laufen, statt den Aufzug zu nehmen.



7. Äußere Faktoren: Ihr ergonomischer Arbeitsplatz

Im Büro

Ergonomische Büromöbel:

Bleiben Sie in Schwung!

Setzen Sie auf [höhenverstellbare Schreibtische](#) und Bildschirme sowie [ergonomische Bürosühle](#) und wechseln Sie nach Bedarf zwischen Sitz- und Steharbeitsplatz.

Ihr Schreibtisch:

Auf die Größe kommt es an

Die Fläche Ihres Schreibtisches muss ausreichend Platz bieten, um bequem alle Aufgaben erledigen zu können.

Wir empfehlen 160 x 80 cm.

Ordnung muss sein: Platz schaffen

...auf und unter dem Schreibtisch! Räumen Sie auf und schaffen Sie alle Gegenstände, die Ihre Bewegungsfreiheit einschränken, aus dem Weg. Die Beine sollten ausgestreckt werden können und die Arme bequem auf dem Tisch liegen.

Wichtige Utensilien: Immer in Reichweite

Ein ergonomischer Schreibtisch ist aufgeräumt und sortiert. Alle wichtigen Utensilien müssen jederzeit griffbereit sein. Die richtigen [Schreibtischaccessoires](#) helfen dabei.

Ergonomisches Zubehör: Kleine Helfer mit großer Wirkung

Investitionen wie ergonomische Tastaturen oder Handgelenkauflagen schaffen an Ihrem Computerarbeitsplatz leicht Abhilfe um Zwangshaltungen zu reduzieren.

Wie Sie an Ihrem ergonomischen Arbeitsplatz richtig sitzen, erfahren Sie im [Kapitel 8 c\)](#)



7. Äußere Faktoren: Ihr ergonomischer Arbeitsplatz

In Lager und Produktion:

Flexibler Arbeitsplatz:

Immer in Bewegung bleiben

Optimale Bedingungen bietet Ihnen ein Arbeitsplatz, an dem Sie sowohl sitzen als auch stehen können, bestenfalls mit einem ergonomischen Stuhl und [höhenverstellbaren Arbeitstisch](#).

Stehhilfen: Eine Pause für die Wirbelsäule

Wenn Sie täglich mehrere Stunden ausschließlich im Stehen arbeiten, sind [Stehhilfen](#) eine gute Lösung, nicht nur um Ihre Beine, sondern auch die Wirbelsäule zu entlasten.

Arbeitsstationen: Alles am Platz

Für Tätigkeiten in Produktion und Lager eignen sich [Arbeitsstationen](#) wie Packtische besonders gut. Mehrere Arbeitsschritte können so an einem Ort stattfinden und Zeit, Weg und Kraft gespart werden.

Ihre Schutzausrüstung:

Immer auf der sicheren Seite

Gefahren, die am Arbeitsplatz in Lager und Produktion lauern, sind so unterschiedlich und individuell wie die Tätigkeiten selbst. Egal, ob Helm, Sicherheitsschuhe oder Gehörschutz: Achten Sie unbedingt darauf, immer die richtige Schutzkleidung zu tragen.

Transportwagen und Hubwagen:

Schieben statt tragen

Beanspruchen Sie Ihren Körper nur, wenn nötig: Tragen Sie nicht unnötig schwere Lasten, sondern nutzen Sie Transportwagen und Hubwagen – auch für kurze Strecken.

In [Kapitel 8.d](#)) zeigen wir Ihnen, wie Sie Gegenstände ergonomisch richtig heben und tragen, ohne Ihren Rücken zu belasten.



7. Äußere Faktoren: Ihr ergonomischer Arbeitsplatz

Eine ruhige, störungsfreie Umgebung ist in der Regel Voraussetzung für produktive Arbeit. In Lager und Produktion ist dies natürlich nur schwer umsetzbar. Auch im Großraumbüro wünschen sich viele Menschen ein ruhiges Einzelbüro. Bei ungünstiger Raumakustik lässt die Konzentration schnell nach. Zum Glück lässt sich die Akustik eines Raumes aber mit einfachen Mitteln optimieren. Man muss nur wissen, wie. Wir zeigen es Ihnen.

Grundsätzlich gilt: Will man die Raumakustik für den Arbeitsplatz ergonomisch anpassen, muss man die Nachhallzeit der Geräusche reduzieren, zum Beispiel mit unebenen Oberflächen und Poren. Der Schall wird an Ihnen gedämpft und kann nur schwer nachhallen. **Informieren Sie sich jetzt über verschiedene Methoden der Schallabsorption, die in Zukunft für eine ergonomische Raumakustik an Ihrem Arbeitsplatz sorgen können.**



7. Äußere Faktoren: Ihr ergonomischer Arbeitsplatz

Im Büro:

Teppichböden: Leise zu Fuß

Teppichböden dämpfen als Schallabsorber nicht nur den Nachhall der allgemeinen Raumgeräusche, sondern vor allem die Trittschallgeräusche.

Trennwände: Smarte Geräuschestopper

Verschiedene Trennwände wie Raumtrenner oder Tischtrennwände reduzieren den Geräuschpegel und dämpfen die Schallausbreitung im Raum.

Akustikbilder:

Optimale Akustik, dekorativer Anblick

Akustikbilder sorgen nicht nur für eine ruhige Arbeitsumgebung, sondern sind gleichzeitig schicke Deko-Elemente, die meist individuell gestaltet werden können.

Deckenabsorber: Ruhe von oben

Deckenabsorber sind meist individuell für jeden Arbeitsplatz anpassbar. Sie absorbieren durch ihr Material und die Oberflächenstruktur die Umgebungsgeräusche und sorgen für eine ruhigere Arbeitsatmosphäre.



TIPP: Machen Sie aus Schallabsorbieren Raumdecoration

Schallabsorber können durch Lichtinstallationen ergänzt werden und durchaus dekorativen Mehrwert haben, sodass Sie durch Akustikelemente in Ihrem Büro Akzente setzen und es optisch aufwerten können.

Eine große Auswahl an Akustikbildern finden Sie [hier](#).



7. Äußere Faktoren: Ihr ergonomischer Arbeitsplatz

In Lager und Produktion:

Gehörschutz: Safety first

Der Gehörschutz hat in Lager und Produktion natürlich eine viel höhere Bedeutung als im Büro. Er zählt zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen und sollte höchste Priorität haben.

Schallschutzwände:

Hilfreiche Geräuschabsorber

Schallschutzwände können wirksam zur Schallreduktion beitragen, indem sie Geräusche "abfangen" und so deren Ausbreitung in größeren Räumen und Hallen stoppen.

Einhausungen: Sichere Abschirmung

Die Lautstärke der meisten Maschinen lässt sich leider nicht beeinflussen. Hier macht es Sinn, diese durch Einhausung abzuschirmen. Die leisere Geräuschkulisse ermöglicht besseres Arbeiten. Mit Einhausungen können übrigens auch Büros in Lager- und Produktionsräumen integriert werden.



7. Äußere Faktoren: Ihr ergonomischer Arbeitsplatz

Unser Körper ist von Natur aus auf den Tag-Nacht-Zyklus eingestellt. Mit Untergang der Sonne sinkt unsere Leistungsfähigkeit und gerade in den Wintermonaten werden wir schneller müde. Durch helles, aktivierendes Licht kann dem entgegengesteuert werden und so die Motivation und Produktivität erhalten bleiben.

Aber **Licht ist nicht gleich Licht**. Eine richtige Beleuchtung unterstützt die Leistungsfähigkeit, während ungünstige Lichtverhältnisse zu einem Leistungsabfall und Konzentrationsschwierigkeiten führen können. **Mit diesen Tipps bleiben Sie an Ihrem Arbeitsplatz auch in den Wintermonaten topfit.**



7. Äußere Faktoren: Ihr ergonomischer Arbeitsplatz

In Lager und Produktion:

Licht: Power für die Konzentration

Das Licht sollte weder blenden, noch zu dunkel sein: Dunkelheit strengt das Auge unnötig an und kann zu Müdigkeit und Konzentrationschwierigkeiten führen.

Dimmbare Lampen: Individuell einstellbare Helligkeit

Mit dimmbaren Lampen kann der Arbeitsplatz ideal auf die gegebenen Lichtverhältnisse und das eigene Wohlbefinden abgestimmt werden.

Bewegliche Lampen: Klare Sicht

Flexible, bewegliche Lampen sorgen für eine optimale Ausrichtung auf die individuelle Tätigkeit und vermeiden Schatten, die die klare Sicht behindern.

Intakte Beleuchtung: Optimale Bedingungen

Beschädigte oder flackernde Lampen sollten sofort ausgetauscht werden, damit Sie schnellstmöglich wieder uneingeschränkte Sicht haben.



TIPP: Nutzen Sie innovative Lichtsysteme

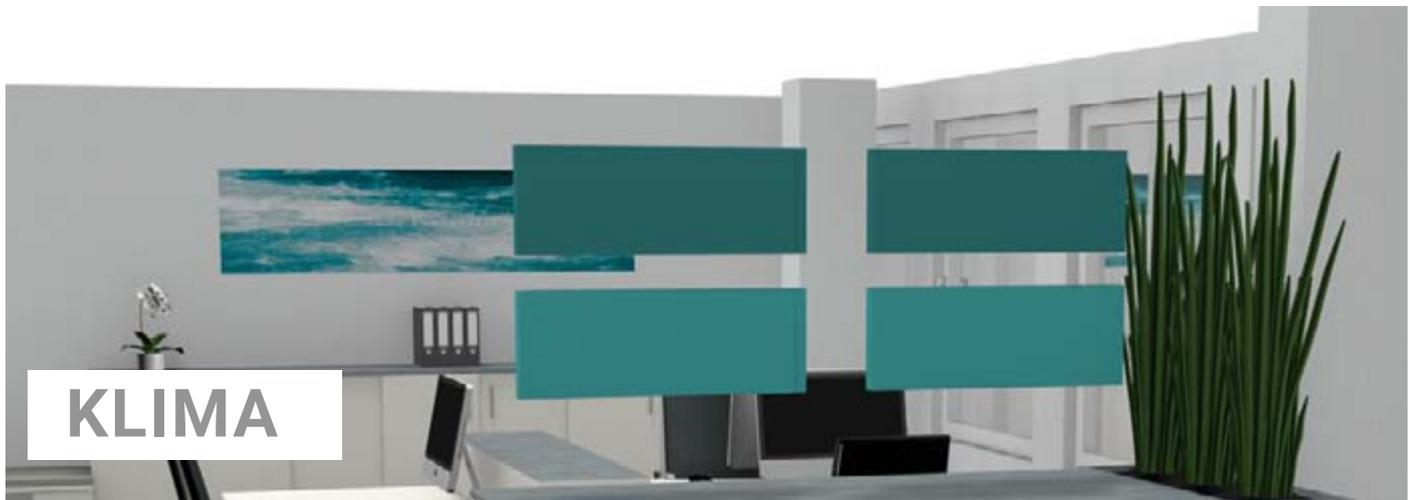
Innovative Leuchtensysteme passen Ihre Lichtfarbe und Lichtstärke automatisch der Umgebung an und simulieren einen natürlichen 24-Stunden-Lichtverlauf. Dadurch wird Ihr Arbeitsplatz in Tageslichtqualität optimal angepasst, fördert Wohlbefinden und unterstützt produktives Arbeiten.



7. Äußere Faktoren: Ihr ergonomischer Arbeitsplatz

Sicher haben auch Sie einen Kollegen, dem ständig kalt ist und einen, der auch im Winter das Fenster immer offen lässt. Unsere Wohlfühltemperatur ist individuell und damit eine echte Herausforderung für die ergonomische Arbeitsplatzgestaltung, die in der Regel ja mehreren Personen gleichzeitig gerecht werden muss.

Die optimale Arbeitstemperatur ist vor allem von der Art der Tätigkeit abhängig. Bei körperlich anstrengenden Arbeiten darf es natürlich etwas kühler sein als im Büro.



7. Äußere Faktoren: Ihr ergonomischer Arbeitsplatz

Schutzmaßnahmen sind ab 30°C Raumtemperatur Pflicht

Erinnern Sie sich an besonders heißen Tagen auch so gerne an die Schulzeit zurück, in der man Hitzefrei bekommen hat? Das gibt es im Berufsleben zwar nicht mehr, aber ab einer Raumtemperatur von 30°C ist der Arbeitgeber gesetzlich verpflichtet, etwas gegen die Hitze am Arbeitsplatz zu unternehmen. Er muss Schutzmaßnahmen anbieten und beispielsweise Wasser verteilen, zusätzliche Pausen anbieten, Klimageräte oder Ventilatoren zur Verfügung stellen und den Dresscode lockern.

Durch Pflanzen die Raumluft verbessern

Pflanzen eignen sich sehr gut zur Verbesserung des Raumklimas und bieten zudem noch andere Vorteile. Sie reinigen durch ihre Photosynthese die Luft auf natürliche Weise und wandeln Kohlendioxid in Sauerstoff um. **Der Sauerstoffgehalt der Raumluft wird erhöht** und zusätzlich Schadstoffe und Keime reduziert.

Pflanzen eignen sich außerdem optimal als Schalldämpfer und minimieren den Lärm. Zusätzlich sind Zimmerpflanzen natürliche Raumtrenner, mit denen dekorative Akzente gesetzt werden können.



TIPP: Sorgen Sie für frische Luft

Jeder Arbeitsraum sollte regelmäßig gelüftet werden - egal, wie kalt es draußen ist. Denn frischer Sauerstoff macht wach und fördert die Konzentration. Am besten einmal in der Stunde stoßlüften.



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

Im letzten Kapitel haben wir Ihnen erklärt, wie die Anpassung der äußeren Faktoren Ihr ergonomisches Arbeiten unterstützen kann.

Die schlechte Nachricht: Auch die beste Arbeitsplatzausstattung hilft Ihnen überhaupt nichts, wenn Ihre inneren Arbeitsfaktoren nicht stimmen.

Die gute Nachricht: Für diese Faktoren sind größtenteils Sie selbst verantwortlich.

Wir zeigen Ihnen, was Sie tun können, um in Zukunft noch ergonomischer zu arbeiten und Ihr Wohlbefinden zu stärken.

Mit Präventionsmaßnahmen Beschwerden verhindern, bevor sie entstehen

Auch, wenn Sie sich gesund fühlen: Präventive Maßnahmen sind unbedingt notwendig, um Beschwerden und chronischen Erkrankungen langfristig vorzubeugen.



„Wichtig ist, ein Ziel zu haben, welches auch in realistischer Zeit umgesetzt werden kann.“

Unser Experte Rosario Battaglia Gandolfo – Personal Trainer



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

Motivieren Sie sich selbst und handeln Sie nicht erst, wenn Beschwerden auftreten. Denn wir garantieren Ihnen: Wenn die inneren Faktoren dauerhaft negativ auf Ihr ergonomisches Arbeiten einwirken, werden Sie früher oder später gesundheitliche Probleme bekommen. Unser Experte Dominik Dotzauer, Gründer der Deutschen Gesellschaft für Lebensstilmedizin, kennt dieses Problem nur zu gut. Wer ungesund lebt, sich aber gut fühlt, sieht keinen Handlungsbedarf - und wird später darunter leiden.

Er rät deshalb zur gemeinschaftlichen Umstellung des Lebensstils.

Veränderungen im Alltag, Ernährungsumstellung, Sport treiben... Keine Angst: Sie werden Ihr Leben sicher nicht komplett umkrempeln müssen, um ergonomischer zu arbeiten. Schon wenn Sie Ihren Arbeitsalltag achtsamer verbringen und kleine Dinge verändern, werden Sie langfristig gesünder leben und produktiver arbeiten.



„Prävention fängt an, bevor Schmerzen entstehen. Der Anreiz dafür ist meist leider schwierig. Hier ist die soziale Komponente wichtig. Stellen mehrere Kollegen Ihren Lebensstil um, zieht das andere mit.“

Unser Experte Dominik Dotzauer – Deutsche Gesellschaft für Lebensstilmedizin



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

Sicher hören Sie es nicht zum ersten Mal: **Regelmäßige Bewegung und Sport sind für ein gesundes Leben unbedingt notwendig.** Leider haben nur wenigste Menschen neben ihrer Vollzeit-Beschäftigung die Motivation, sich nach Feierabend oder morgens vor der Arbeit sportlich zu betätigen. Das ist fatal.

Ein großer Teil aller Mitteleuropäer ist übergewichtig und treibt kaum oder gar keinen Sport. Dabei ist regelmäßiges Training wichtig, um Immunsystem und Muskeln zu stärken und den ganzen Körper fit zu halten. Krankheiten wie Diabetes mellitus oder chronische Rückenschmerzen können durch Sport effektiv vorgebeugt werden. Ihre Wirbelsäule wird gestärkt und ist fitter für die alltäglichen Belastungen auf der Arbeit. Ausdauertraining sorgt für eine kräftigere Herzmuskulatur und infolgedessen eine bessere Durchblutung.

Das wirkt sich auch auf Ihre Konzentration und allgemeine Hirnleistung aus. Außerdem baut Sport Stress ab und macht glücklich: Sie fühlen sich bei regelmäßiger, sportlicher Betätigung ausgeglichener und fröhlicher.

Ganz klar: Wer regelmäßig Sport treibt, ist nicht nur gesünder, sondern auch leistungsfähiger.

Wägt man die Vorteile und Nachteile von Sport gegeneinander ab, muss man zum klaren Schluss kommen: Sportliche Betätigung ist unbedingt notwendig, um ergonomischer zu arbeiten und gesünder zu leben. Die meisten Menschen beginnen trotzdem erst gar nicht mit einer sportlichen Aktivität. Der Grund: Der innere Schweinehund ist Ihr größter Gegner.



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. a) Warum ist Sport so wichtig?

Besiegen Sie Ihren Schweinehund

Es wird sich lohnen. Vor allem, da Sport auch Spaß machen kann. Nicht jeder joggt gerne durch den Wald, nicht jeder hat Freude daran, im Fitnessstudio Gewichte zu stemmen. Der eine spielt gerne Tennis, der andere Fußball, ein dritter liebt das Tanzen oder Wanderungen: Die Möglichkeiten, um sich körperlich zu betätigen, sind grenzenlos. Testen Sie doch einfach so lange, was Ihnen gefällt und was nicht, bis Sie den Sport gefunden haben, der zu Ihnen passt.

Die allgemeine Aussage "Sport macht keinen Spaß" zählt also definitiv nicht als Ausrede. Übrigens: Der Anfang ist am schwersten. Wer einmal seinen inneren Schweinehund überwunden und den richtigen Sport für sich entdeckt hat, bleibt in der Regel dabei. Motivieren Sie sich, es wird sich lohnen!



TIPP: Suchen Sie Verbündete

Sicher kennen Sie noch andere Sport-Muffel in Ihrem Bekanntenkreis, oder? Schließen Sie sich zusammen und überwinden Sie gemeinsam Ihre Schweinehunde. Wenn Sie sich gegenseitig immer wieder motivieren, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Sie längerfristig sportlich aktiv bleiben.



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. a) Warum ist Sport so wichtig?

Nicht gleich olympische Ziele ansteuern

Schätzen Sie Ihre Belastbarkeit realistisch ein und steigern Sie sich langsam. Sie werden merken, dass Sie nach und nach fitter werden und Ihr Trainingspensum erhöhen können.

Die richtige Ausrüstung

Genauso wie für das ergonomische Arbeiten, ist auch für gesunde, sportliche Aktivität die richtige Ausrüstung Voraussetzung. Investieren Sie in gute Laufschuhe, ein professionelles Fitnessstudio, die richtige Kleidung. Es lohnt sich!

Trainingserfolge messen

Gerade in der Anfangsphase werden Sie immer wieder kleine Trainingserfolge erzielen. Veranschaulichen Sie sie durch computergestützte Messungen - das motiviert ungemein.

Besser selten als gar nicht

Sie haben so unregelmäßig Zeit, dass es sich erst gar nicht lohnt, mit Sport zu beginnen? Falsch: Besser, Sie trainieren unregelmäßig und selten, als überhaupt nicht. Werden Sie aktiv, wenn Sie ein Zeitfenster haben.



„Jede Art Bewegung ist gut, solange sie dem Patienten Spaß macht, denn das bedeutet in der Regel, dass er es regelmäßig macht.“

Unsere Expertin Sonja Stötzel – Physiotherapeutin



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. a) Warum ist Sport so wichtig?

Wie häufig sollte man Sport treiben?

Wir empfehlen Ihnen, idealerweise zweimal pro Woche 1-2 Stunden Sport zu treiben. Noch besser sind drei Sporteinheiten pro Woche. Pauschal kann man das aber schlecht sagen. Jeder Körper ist anders und die sportlichen Aktivitäten sollten dementsprechend individuell angepasst werden. Wenn Sie untrainiert sind oder nach längerer Pause wieder mit Sport beginnen möchten, sollten Sie vorher mit einem

Experten sprechen und sich beraten lassen, mit welchem Sportpensum Sie einsteigen und wie Sie es langsam steigern. Dafür können Sie sich zum Beispiel an Ihren Hausarzt oder Experten Ihres Fitnessstudios wenden.



„Wichtig ist, ein Ziel zu haben, welches auch in realistischer Zeit umgesetzt werden kann.

Überschätzen Sie sich nicht. Wenn Sie vorsichtig starten und sich langsam steigern, haben Sie mehr Spaß bei der Sache und werden schnell persönliche Erfolge erzielen.“

Unsere Expertin Dr. med. Susanne Schneider – Orthopädin



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. a) Warum ist Sport so wichtig?

Übertreiben Sie es nicht

Sport kann auch ungesund sein - wenn er zu häufig und exzessiv ausgeübt wird. Hören Sie auf Ihren Körper und belasten Sie ihn nicht zusätzlich zu Ihrer Arbeit. Muskelkater ab und an ist gut und zeigt, dass Ihr Körper trainiert wird. Dauerhafter Muskelkater ist aber ein Zeichen dafür, dass Sie Ihm zu viel abverlangen.

Kreuzbandrisse, Bänderdehnungen oder Meniskusschäden können die Folge von zu hoher oder falscher Belastung sein.

Gönnen Sie Ihrem Körper nach dem Sport genug Zeit, um sich zu regenerieren. Wenn Ihr Körper zusätzlich belastet ist, beispielsweise weil Sie erkältet sind oder unter Schlafmangel leiden, sollten Sie vorerst auf Sport verzichten und Ihrem Körper Ruhe gönnen, bis er sich erholt hat.



„Sportmaßnahmen am Arbeitsplatz sind sowohl aus betriebswirtschaftlicher Sicht (Return of Invest, Produktivitätssteigerung, etc.), als auch für die Mitarbeiterbindung, das Verhältnis der Mitarbeiter untereinander sowie die psychosoziale Gesundheit sehr wichtig!“

Unser Experte **Stephan Groß** – Personal Trainer



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. a) Warum ist Sport so wichtig?

Sport am Arbeitsplatz

Wie wichtig Sport für unser gesundes Leben und ergonomisches Arbeiten ist, haben Sie bei der Lektüre dieses Ratgebers schon in mehreren Kapiteln erfahren.

Immer mehr Arbeitgeber bieten Ihren Mitarbeitern mittlerweile Gemeinschaftsräume mit Sportkursen und Fitnessgeräten, die in den Pausen oder nach der Arbeit genutzt werden können.

Eine Investition mit echtem Mehrwert: Denn dadurch fördern Sie das ergonomische Arbeiten Ihrer Mitarbeiter, verbessern das Betriebsklima und steigern langfristig sogar die Produktivität ihres Unternehmens.

Hier finden Sie eine große Auswahl an Fitnessgeräten. Bei der Einrichtung Ihrer Fitnessräume sollten Sie sich beraten lassen und dem Wissen **geschulter Produktberater** vertrauen.



„Grundsätzlich ist die Möglichkeit, durch Geräte am Arbeitsplatz zu trainieren, zu befürworten. Allerdings muss darauf geachtet werden, dass die Arbeitnehmer auch eine Anleitung von geschultem Personal zu Beginn des Trainings erhalten. Zusätzliche Spiegel an den Wänden dienen dann im weiteren Verlauf zur Eigenkontrolle.“

Unser Experte **Björn Reindl** – Physiotherapeut



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

Fitnessgeräte: Auf die richtige Betreuung kommt es an

Egal, ob am Arbeitsplatz oder im Fitnessstudio: Wenn Sie mit Fitnessgeräten trainieren möchten, sollten Sie sich vorher von einem Experten über die richtige Bedienung schulen lassen. Nur so erzielen Sie den gewünschten Trainingseffekt und vermeiden eine falsche Belastung, die auf Dauer sogar zu gesundheitlichen Schäden führen kann.

Nicht nur die richtige Nutzung der Gerätschaften sollte im Vorfeld ausreichend mit einem Arzt oder Fitnesstrainer besprochen werden. Auch Ihre Trainingseinheiten müssen Sie unbedingt individuell anpassen. Mit dem richtigen Trainingskonzept stärken Sie Ihre Schwachstellen und machen Ihren Körper belastbarer für den Arbeitsalltag.

8. a) Warum ist Sport so wichtig?

Auch, wenn Ihr Arbeitgeber Ihnen keine Sportkurse bietet oder Fitnessgeräte zur Verfügung stellt, sollten Sie am Arbeitsplatz trotzdem aktiv werden.

[Hier](#) erfahren Sie, wie Sie zwischendurch immer wieder Bewegung in Ihren Arbeitstag bringen und welche Übungen Ihnen dabei helfen können, in Zukunft Ihren Körper zu stärken und ergonomischer zu arbeiten.



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. b) Die richtige Ernährung

Lieber länger schlafen und aufs Frühstück verzichten, mittags dafür dann ein Schnitzel in der Kantine hinunterschlingen, nachmittags ein Schokoriegel zum Kaffee. Abends Brote mit Käse und Wurst und dann geht's ab aufs Sofa.

Erkennen Sie sich darin wieder?

Dann sollten Sie dringend etwas ändern. Denn eine ausgewogene, gesunde Ernährung ist die Voraussetzung für ergonomisches Arbeiten. Wer seine Ernährungsgewohnheiten dauerhaft optimiert, wird aber vor allem nicht nur bessere Leistungen bringen, sondern sich selbst auch fitter und gesünder fühlen.

Die Folgen falscher Ernährung

Ein großer Teil aller Mitteleuropäer ist übergewichtig. Wer sich falsch ernährt, verhindert dadurch nicht nur ergonomisches Arbeiten, sondern kann auf

Dauer auch krank werden - Übergewicht ist erst der Anfang. Diabetes, Fettstoffwechselkrankheiten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und Arteriosklerose können folgen. Die Weltgesundheitsorganisation geht davon aus, dass heutzutage über 30 % aller Krebserkrankungen auf ungünstige Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten zurückzuführen sind. Fest steht: Wir müssen etwas ändern.



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. b) Die richtige Ernährung

Gesunde Ernährung ist einfach

Die meisten Menschen ernähren sich nicht optimal. Gleichzeitig wirkt eine Ernährungsumstellung auf viele abschreckend. Dabei können Ihnen schon kleine Veränderungen dabei helfen, in Zukunft gesünder zu leben. Das teure, sogenannte "Superfood" oder Radikaldiäten sind dafür gar nicht nötig. Das bestätigt auch Ernährungsexpertin Margitta Jekat.

Radikale Umstellungen sind meist nur von kurzer Dauer und man fällt schnell in sein altes Muster. **Sie rät deshalb zum bewussten, geregelten Umgang mit normalen Lebensmitteln.**

Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit kleinen Veränderungen Ihrer Ernährungsgewohnheiten viel für Ihre Gesundheit und gleichzeitig für die ergonomische Optimierung Ihrer Arbeit tun können.



"Mit regelmäßigen Mahlzeiten, ganz normalen Lebensmitteln aus dem Supermarkt und leckeren Rezepten wird der Stoffwechsel in Schwung gebracht. Bereits nach kurzer Zeit fühlen sich die Menschen wohl und fit."

Unsere Expertin Margitta Jekat – Ernährungsberaterin



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. b) Die richtige Ernährung

Was bringt die gesunde Ernährung am Arbeitsplatz?

Eine ganze Menge! Das Gehirn ist unser wichtigstes Organ. Es benötigt rund 20 Prozent des gesamten körperlichen Bedarfs. Wenn wir gut mit den richtigen Nährstoffen versorgt sind, steigt unsere Leistungsfähigkeit, die wir dringend benötigen - egal, ob im Büro, Lager oder Betrieb. **Auf der Arbeit müssen wir ständig konzentriert sein, vor allem, wenn es stressig wird.**

Gerade in solchen Situationen würde uns eine gesunde, ausgewogene Ernährung helfen, aber was machen die meisten? Unsere Ernährungsexpertin Jessica Kaiser bestätigt: Sie greifen lieber schnell zum Schokoriegel, statt zum knackigen Salat - und die Leistungsfähigkeit lässt noch weiter nach. Ein echter Teufelskreis, aus dem es auszubrechen gilt. Das geht aber einfacher, als Sie jetzt vielleicht denken.



“Was Sie Ihrem Körper geben, gibt er Ihnen auch zurück. Eine gesunde Ernährung macht fit, gesund und glücklich. Wenn Sie sich täglich von Fast Food und Fertigprodukten, von viel Zucker und ungesunden Fetten ernähren, werden Sie weniger fit und gesund sein, als wenn Sie stets ausgewogene Mahlzeiten mit frischen Zutaten zu sich nehmen.”

Unsere Expertin Jessica Kaiser – Ernährungstherapeutin



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. b) Die richtige Ernährung

Unser Körper braucht täglich verschiedenste Nährstoffe. Die meisten davon müssen über unsere Nahrung aufgenommen werden, da er sie nicht selbst bilden kann. Hier zeigen wir Ihnen, welche Nährstoffe Sie täglich zu sich nehmen sollten und in welchen Nahrungsmitteln sie enthalten sind:

Nährstoffe	Nahrungsmittel
Vitamine	Obst und Gemüse
Sekundäre Pflanzenstoffe	Nüsse, Getreide, Samen, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse
Mineralstoffe	Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, grüne Gemüsesorten, Milch, Fisch
Ballaststoffe	Nüsse, Getreide, Samen, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse
Eiweiß	Milch, Käse, Fleisch, Fisch, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Soja-Produkte

In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie sich an Ihrem Arbeitsplatz in Zukunft richtig ernähren, um ergonomischer zu arbeiten.



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

Das richtige Frühstück: Nicht zu süß

Als Morgenmuffel bekommen Sie direkt nach dem Aufstehen keinen Bissen runter? Das macht nichts, solange Sie Ihr Frühstück später am Arbeitsplatz nachholen. Ganz darauf verzichten sollten Sie nämlich auf keinen Fall: Es ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Denn mit einem ausgewogenen Frühstück legen Sie den Grundstein für Ihre Leistungen.

Über Nacht leert der Körper seine Energiereserven. Wenn diese am nächsten Morgen nicht aufgefüllt werden, kann man den ganzen Tag keine volle Leistung bringen - egal, was Sie mittags oder nachmittags zu sich nehmen. Ihr Blutzuckerspiegel sinkt und der Körper verlangt nach Energie, wir bekommen **Heißhunger auf Süßes**.

8. b) Die richtige Ernährung

Wer sich dem hingibt und seinem Körper zu viele Kohlenhydrate und Zucker gibt, beispielsweise in Form eines Müsliriegels, tut genau das Falsche: Der Blutzuckerspiegel wird zunächst schnell ansteigen, dann aber viel schneller wieder sinken. Leistungsabfälle sind die Folge.

Geben Sie Ihrem Körper besser rechtzeitig, was er für einen guten Start in den Tag benötigt:

Vollkornprodukte, Käse, Quark, Joghurt, magere Wurst oder pflanzliche Aufstriche eignen sich hervorragend. Auch Müsli mit Obst ist zu empfehlen. Achten Sie aber darauf, möglichst keine künstlich gesüßten Produkte zu kaufen und Zucker an sich zu reduzieren. Natürlich müssen Sie auf Marmelade und co. nicht ganz verzichten, aber ein bewusstes, gelegentliches Genießen hilft Ihnen, mehr vom Richtigen und weniger vom Falschen zu essen.



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. b) Die richtige Ernährung

Das richtige Mittagessen: Leicht und ausgewogen

Egal, ob Sie im Lager, der Produktion oder im Büro arbeiten: Mittags benötigt Ihr Körper die richtige Energiezufuhr, um Sie für die zweite Tageshälfte fit zu machen. Wenn Sie sich selbst versorgen, sollten Sie bereits am Vortag mit den Planungen beginnen. Belegte Brote mit leichtem Belag und Gemüse sowie Quark, Joghurt und Obst sind eine gute Wahl.

Wer in der Kantine isst oder sich Mikrowellengerichte mitbringt, sollte darauf achten, möglichst **leichte, fettarme und nährstoffreiche Gerichte zu sich zu nehmen**. Klare Suppen, Gemüse, knackige Salate, Fisch, mageres Fleisch und Nudeln, Reis oder Kartoffeln in Maßen sind optimal. So sorgen Sie dafür, dass Ihr Körper nach der Pause nicht mit schwerer Verdauungsarbeit beschäftigt ist und Sie sich schnell wieder mit voller Kraft Ihrer Arbeit widmen können.



TIPP: Essen Sie bewusst langsam

Schlingen Sie auch bei Stress Ihr Essen nicht schnell herunter, sondern nehmen Sie sich Zeit, um bewusst langsam zu essen und viel zu kauen. Das regt die Verdauung an und sorgt für ein längeres Sättigungsgefühl.



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

Die richtige Zwischenmahlzeit: Leckerer Energie-Kick

Wer mittags kleine, leichte Mahlzeiten zu sich nimmt, verspürt am Nachmittag vielleicht wieder Hunger. Das ist ganz normal und überhaupt nicht schlimm. Kleine Snacks aus Rohkost, Obst, Joghurt oder Quark füllen schnell Ihre Energiereserven auf und geben Ihnen die nötige Power für den Rest Ihres Arbeitstages.

Das richtige Abendessen: Gesunder Tagesabschluss

Nach einem anstrengenden und stressigen Arbeitstag sollte Ihr Abendessen leicht und gut verdaulich sein. Wenn Sie kurz vor dem Schlafengehen schwere Kost zu sich nehmen, werden Sie nachts nicht die nötige Ruhe finden, die Ihr Körper zur Regeneration braucht.

8. b) Die richtige Ernährung

Im Winter sind warme Gemüseintöpfe oder Gemüsepflanzen ideal, im Sommer frische Salate. Wenn Sie nach dem Abendessen zwei Stunden warten, bis Sie ins Bett gehen, hat Ihr Körper noch genug Zeit für die Verdauung und kann sich nachts während dem Schlaf erholen.



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. b) Die richtige Ernährung

Richtig ernähren bei Schichtarbeit: Geht das überhaupt?

Es lässt sich nicht beschönigen: Unser Körper leidet unter Schichtarbeit. Insbesondere die Nachtschicht bringt unseren biologischen Rhythmus völlig durcheinander, ergonomisches Arbeiten wird erschwert.

Es sollte deshalb besonderer Wert auf gesunde Ernährung gelegt werden. Wenn Sie einige Dinge beachten, werden Sie in Zukunft auch bei Nachtschicht durch die richtige Ernährung besser und gesünder arbeiten.

Hier 5 Tipps für die richtige Ernährung bei Nachtschicht:

1. Mit einem leichten kalten oder warmen Abendessen zwischen 19 und 20 Uhr zu Hause sollten Sie eine Grundlage schaffen.
2. Nachts schüttet der Magen-Darm-Trakt weniger Verdauungssäfte aus. Nehmen Sie deshalb besser mehrere, leicht verdauliche Speisen in kleinen Portionen zu sich, als eine größere.
3. Halten Sie sich an feste Essenszeiten bei jeder Schicht. So strukturieren Sie Ihren Arbeitsablauf und geben Ihrem Körper das Gefühl, "im Takt" zu sein.
4. Um Mitternacht sollten Sie etwas Warmes essen oder trinken, um dem nächtlichen Absinken der Körpertemperatur entgegenzuwirken und dadurch wacher zu werden.
5. Zwischen 4 und 5 Uhr, hilft ein Snack gegen den absinkenden Blutzuckerspiegel. Verzichten Sie aber auf Süßes: Obst, Müsli oder Quark unterstützen einen ergonomischen Endspurt.



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

Richtig Trinken: Je mehr, desto besser

Wasser ist lebensnotwendig. Unser Körper besteht zu mehr als zwei Dritteln daraus. Es ist Transportmittel, Lösungsmittel, Temperaturregulator. Wenn wir zu wenig trinken, fließt unser Blut nicht mehr richtig und der Körper wird schlechter mit Nährstoffen versorgt. Unser Gehirn arbeitet eingeschränkt, wir können uns nicht mehr voll konzentrieren.

Um das zu verhindern, genügt es in den meisten Fällen, einfach mehr zu trinken. 1,5 - 2 Liter am

Tag sind hier das Minimum, im Sommer oder bei schwerer körperlicher Arbeit darf es gerne die doppelte Menge sein.

Entgegen vieler Meinungen entzieht Kaffee dem Körper kein Wasser und darf ebenfalls zur täglichen Flüssigkeitsmenge dazu gezählt werden. Von zu viel Kaffee rät unsere Ernährungsexpertin Jessica Kaiser aber ab. Vier Tassen am Tag sollten das absolute Maximum sein, auch wenn Ihr Körper bei regelmäßigem Kaffeekonsum nach mehr verlangen sollte.



“Eine Tasse Kaffee am Morgen kann einen Energieschub liefern. Trinkt man jedoch häufig mehrere Tassen am Tag, kann dieser Effekt abnehmen. Der Grund: Der Körper gewöhnt sich an das Koffein und braucht nun immer mehr.”

Unsere Expertin **Jessica Kaiser** – Ernährungstherapeutin



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

Am besten trinken Sie Mineralwasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen. Ganz wichtig dabei: Trinken Sie nicht große Mengen auf einmal, sondern stattdessen über den Tag verteilt immer wieder kleinere Mengen. Am besten, Sie stellen Getränke in Sichtweite an Ihrem Arbeitsplatz bereit.

So haben Sie Ihren Flüssigkeitskonsum immer im Blick.

8. b) Die richtige Ernährung



TIPP: Markieren Sie Ihre Wasserflasche mit Uhrzeiten

*Kennzeichnen Sie, wie leer Ihre Flasche um wie viel Uhr sein sollte.
So behalten Sie Ihren Wasserkonsum immer unter Kontrolle und trinken
gleichmäßig über den Tag verteilt.*



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. c) Richtig sitzen

Richtig sitzen im Büro

Sind Sie mal ehrlich: Wie viele Stunden täglich sitzen Sie auf der Arbeit? Und **wie oft landen Sie nach Feierabend auf dem Sofa statt sich zu bewegen?** Ein bequemer, aber sehr ungesunder Lebensstil, unter dem vor allem Ihre Wirbelsäule leidet. Wie die meisten Menschen heutzutage leiden vielleicht auch Sie unter Rückenbeschwerden.

Die Auswirkungen von zu häufigem und vor allem falschem Sitzen fangen mit Rückenschmerzen leider erst an. Chronische Leiden am ganzen Körper können die Folge sein. Was kann man dagegen tun? Und was ist eigentlich falsches und richtiges Sitzen?



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. c) Richtig sitzen

In bequemer Position Richtung Beschwerden

Egal, ob Rundrücken oder bequem nach hinten gelehnt: Jeder Mensch hat seine persönliche Lieblingsposition. Oft trainiert man sich diese Sitzhaltung seit der Kindheit an – und nimmt sie unbewusst automatisch immer wieder ein. Ab und an sind diese Positionen unbedenklich, aber wer regelmäßig über lange Zeiträume in

der gleichen Haltung sitzt, beansprucht seinen Körper dauerhaft falsch. Physiotherapeuten und Chiropraktiker wie unser Experte Volker Runkel kennen dieses Problem von vielen ihrer Patienten. Die Behandlung diverser Bandscheiben-Erkrankungen aufgrund von falschem Sitzen gehört zu ihrem Arbeitsalltag.

Wer ständig in der gleichen Haltung sitzt, schadet seiner Hals- und Lendenwirbelsäule.



„Durch langes Sitzen sinkt, dreht und kippt das Brustbein (Sternum). Das Kreuzbein reagiert mit einer Gegenbewegung, sinkt, dreht und kippt. Eine Beinlängendifferenz entsteht und der 5. Lendenwirbel blockiert (d.h. keine Bewegung des Lendenwirbels, Schmerzen oder Druckgefühl im unteren Rücken).“

Unser Experte Volker Runkel – Physiotherapeut



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. c) Richtig sitzen

Falsche Sitzhaltungen gefährden aber nicht nur den Rücken: Auch die Bauchmuskeln, die Verdauung, die Atmung und nicht zuletzt auch die Konzentration leiden auf Dauer darunter.

Lassen Sie es soweit erst gar nicht kommen. Denn die gute Nachricht ist: In den meisten Fällen können schon kleine Veränderungen Großes bewirken. Wer richtig sitzt, lebt gesünder. Wir zeigen Ihnen, wie es geht.

Wie sieht eine korrekte Sitzhaltung aus?

Gleich vorweg: Die korrekte Sitzhaltung gibt es nicht. Wussten Sie, dass der typische "Rundrücken" oder andere bequeme Sitzhaltungen zwischendurch sogar empfehlenswert sind? Oder, dass starres aufrechtes Sitzen mit geradem Rücken auf Dauer ungesund ist? Auf die richtige Mischung kommt es an.

Wenn Sie Ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen, müssen Sie auf eine dynamische Haltung setzen. Stellen Sie Ihren Arbeitsplatz passend zur Körpergröße ein und sorgen Sie für so viel Abwechslung wie möglich, indem Sie Ihre Sitzposition immer wieder verändern. Auch regelmäßiges Aufstehen und kurze Rückenübungen am Schreibtisch sollten unbedingt zu Ihrem Alltag gehören.

Effektive Rückenübungen für zwischendurch finden Sie in [Kapitel 8. e\)](#)



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. c) Richtig sitzen

Welche Möbel unterstützen eine ergonomische Sitzhaltung?

Ein rückenfreundlicher Bürostuhl und ein höhenverstellbarer Schreibtisch sind Voraussetzung für einen ergonomischen Arbeitsplatz. Das bestätigt auch unser Experte Dominik Dotzauer, Geschäftsführer und Mitbegründer der deutschen, medizinischen Fachgesellschaft für

Lebensstilmedizin. Wenn ein Bürostuhl verstellbar und auf die individuelle Körpergröße anpassbar ist, begünstigt er auf optimale Weise ein dynamisches Sitzen, das den Rücken in Bewegung hält und gleichzeitig entlastet.



„Wichtig ist es, einen Bürostuhl zu besitzen, der die natürliche Doppel-S-Form der Wirbelsäule unterstützt und eine Lehne hat, die hoch genug reicht, um auch die Halswirbelsäule zu stützen.“

Unser Experte Dominik Dotzauer – Deutsche Gesellschaft für Lebensstilmedizin



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. c) Richtig sitzen

In Kombination mit einem höhenverstellbaren Schreibtisch bietet ein rückenfreundlicher Bürostuhl optimale Voraussetzungen für ergonomisches Arbeiten. Ergonomische Schreibtische haben teilweise einen stufenlosen Höhenverstellbereich von 645 - 1305 mm. Damit bieten sie sowohl kleinen, als auch großen Menschen ideale Arbeitsbedingungen.

Möglichkeiten, die aber natürlich auch in Anspruch genommen werden müssen. Nutzen Sie Ihre Büroausstattung und passen Sie sie optimal an Ihre Bedürfnisse an. Wenn Sie eine flexible, dynamisch schwingende Rückenlehne feststellen und in starrer Haltung arbeiten, bringt Ihnen Ihre ergonomische Ausstattung überhaupt nichts.



TIPP: Stehhilfen entlasten Ihren Körper

Stehhilfen bieten an Steharbeitsplätzen, aber auch an höhenverstellbaren Arbeitstischen viele ergonomische Vorteile, da sie Beine und Wirbelsäule entlasten und eine Abwechslung zum Sitzen am gewöhnlichen Bürostuhl bieten. [Eine Übersicht verschiedener Stehhilfen finden Sie hier.](#)



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

Wie stelle ich meinen Arbeitsplatz richtig ein?

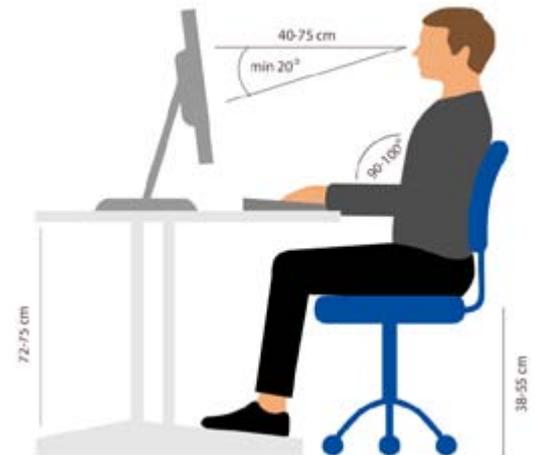
1. Berühren Sie den Boden mit Ihren kompletten Fußsohlen und stellen Sie die Höhe des Bürostuhls so ein, dass Ihre Knie einen rechten Winkel bilden.
2. Die Unterarme liegen im rechten Winkel auf der Armlehne oder dem Schreibtisch. Stellen Sie die Höhe Ihres Schreibtisches dementsprechend ein.
3. Ihr Tisch ist nicht höhenverstellbar? Passen Sie Ihren Stuhl an die Tischhöhe an und nutzen Sie eine Fußstütze, um den Höhenunterschied auszugleichen.
4. Ihre Beine sollten etwa in 90 Grad angewinkelt werden, so dass Ihre Oberschenkel waagrecht liegen.



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. c) Richtig sitzen

5. Nutzen Sie die gesamte Sitzfläche, damit Ihre Wirbelsäule Halt durch die Rückenlehne bekommt.
6. Eine flexible Rückenlehne fördert das dynamische Sitzen optimal.
7. Wenn sich die Oberkante des Bildschirms ungefähr auf Augenhöhe befindet, wird Ihr Nacken optimal belastet.
8. Der Abstand zum Bildschirm beträgt idealerweise ca. 50 cm.



Jede Tätigkeit ist anders und erfordert ihre eigenen ergonomischen Lösungen. In unserem Sortiment haben wir deshalb eine Vielzahl an Möbeln, um verschiedensten Anforderungen gerecht zu werden. Sicher finden Sie dort auch den Bürostuhl, der genau zu Ihrer individuellen Arbeit passt.

8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

“Warum einen Hubwagen oder Transportwagen nutzen? Das kann ich auch selber tragen!”
- Sätze wie diese hört man in Lager oder Produktion regelmäßig. Aber auch im Büro trägt man schwere Aktenordner und Kartons oft lieber selbst, als einen Transportwagen zu holen - hauptsächlich es geht schnell.
Bis zu einem gewissen Punkt ist das auch kein Problem: Unsere Wirbelsäule ist ein stabiles Gerüst - wenn Sie richtig belastet wird. Bei falscher

8. d) Richtig heben und tragen

Hebetechnik setzen wir Sie jedoch einem enormen, schädlichen Druck aus. Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfälle können die Folge von Verheben sein.

Physiotherapeut und Chiropraktiker Volker Runkel behandelt regelmäßig Patienten mit solchen Beschwerden. Er spricht sich deutlich gegen ein vorschnelles Hauruck-Denken aus. Wer häufig schwere Lasten falsch hebt und trägt, schadet seinem Körper massiv.



“An einen Baukran, der offensichtlich schief steht, würde man niemals etwas anhängen, weil man weiß, dass er nicht belastbar ist und umkippen könnte. Bei der Wirbelsäule ist es im Prinzip dasselbe, nur ist der Arbeiter sich meist nicht über diese Schwachstelle bewusst und arbeitet weiter, weil er arbeiten muss und schädigt dadurch seine Wirbelsäule.”

Unser Experte Volker Runkel – Physiotherapeut



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

Sätze wie "Das hebe ich mal eben", "Es muss ja schnell gehen", "Das geht auch ohne Hilfsmittel" sollten Sie in Zukunft noch einmal gut überdenken - Ihrer Gesundheit und Arbeitssicherheit zuliebe. Unsere Bandscheiben sind natürliche Federungen der Wirbelsäule. Wenn Sie jedoch falsch oder zu häufig belastet werden, kann das schlimme Folgen haben: Bandscheibenvorfälle können zu irreparablen Schäden und Berufsunfähigkeit führen.

Aber keine Angst: Ganz vermeiden lässt sich gelegentliches Heben und Tragen von Lasten natürlich nicht. Und solange Sie Ihren Körper dabei richtig belasten, ist das auch gar nicht schlimm. So machen Sie es in Zukunft richtig:

Kleine Veränderungen im Alltag, große Verbesserung für die Wirbelsäule

Ob im Haushalt, beim Einkaufen oder am Arbeitsplatz: Mit diesen Hebe- und Tragetechniken bleibt Ihre Wirbelsäule gesund.

8. d) Richtig heben und tragen



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. d) Richtig heben und tragen

5 Tipps für richtiges Heben und Tragen:

1. Schätzen Sie die Last richtig ein und trauen Sie Ihrer Wirbelsäule nicht mehr zu als sie leisten kann. Als allgemeiner Richtwert gilt bei Frauen 5 kg und bei Männern 7,5 kg. Aber: Jeder Körper ist anders. Nutzen Sie deshalb im Zweifelsfall lieber Tragehilfen.
2. Ihre Wirbelsäule muss gerade sein, damit der Druck gleichmäßig auf alle Wirbel verteilt wird. Wenn Sie die Muskulatur im Rumpf anspannen, stützen Sie Ihre Wirbelsäule zusätzlich.
3. Nutzen Sie die Kraft Ihrer Beine, indem Sie beim Heben in die Knie gehen und Ihr Gesäß nach hinten schieben.
4. Halten Sie die Last mit beiden Händen dicht an Ihren Körper und drehen Sie den Oberkörper möglichst nicht.
5. Beachten Sie diese Regeln beim Absetzen der Last genauso wie beim Anheben.



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. d) Richtig heben und tragen

Falsche Belastung



Richtige Belastung



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

Hilfsmittel entlasten den Rücken

Sie müssen an Ihrem Arbeitsplatz regelmäßig schwere Lasten heben und tragen? Dann sollten Sie unbedingt Hilfsmittel wie Hubwagen, Transportwagen oder Kräne nutzen, um das Risiko einer dauerhaften Überbelastung und Schädigung Ihrer Wirbelsäule zu verringern.

Der Einsatz solcher Geräte kann außerdem innerbetriebliche Prozesse optimieren, weil er ei-



8. d) Richtig heben und tragen

nen reibungslosen, barrierefreien Arbeitsablauf unterstützt. Wenn Sie mit den richtigen Hilfsmitteln Lasten heben und tragen, wirkt sich dies nicht nur positiv auf Ihre Gesundheit, sondern auch auf die Produktivität aus. Sie arbeiten ergonomisch.

Ob [Hubwagen](#), [Hebetische](#) oder [Transportwagen](#), die Ihnen schwere Lasten abnehmen gibt es viele.



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

Rückenübungen im Büro:

Volkskrankheit Rückenschmerzen: Wer leidet heutzutage nicht darunter? Sätze wie "Ich muss dringend nochmal zur Physiotherapie" hört man regelmäßig. Unser Experte Volker Runkel kann das bestätigen. Seit 20 Jahren praktiziert er als Physiotherapeut und Chiropraktiker und hat sich auf Rückenprobleme spezialisiert. Die meisten Symptome, die er behandelt, entstehen in der Wirbelsäule und strahlen in den ganzen Körper aus.



“Die meisten Beschwerden finden ihren Ursprung im Rücken. Beschwerden, die von Fehlstellung und Blockaden der Wirbelsäule verursacht werden: Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Ellenbogenschmerzen, Brustschmerzen (ziehen in Herzregion), Verspannung der Lendenmuskulatur (Lumbago), Spannungsschmerz im Kniegelenk. Um nur einige zu nennen.”

Unser Experte Volker Runkel – Physiotherapeut



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

Unser gesamtes Muskel-Skelett-System ist grundsätzlich gut belastbar und kann auch stärkeren Druck für kurze Zeit abfedern. **Auf der Arbeit verharren wir aber oft stundenlang im Sitzen oder Stehen in der gleichen, krummen Position.** Dadurch erhöht sich der Druck auf die Bandscheiben, die Wirbelsäule sackt ein, Becken und Brustbein verschieben sich und die Muskeln verhärten. Schmerzen am gesamten Körper sind die Folge. Was können wir dagegen tun?

Die Lösung lautet: Bewegung, Bewegung, Bewegung - am besten schon bevor der Schmerz entsteht. Regelmäßiger Sport ist hier natürlich die beste Idee. Mit einer gestärkten Rückenmuskulatur ist unsere Wirbelsäule fit für die täglichen Belastungen am Arbeitsplatz. Außerdem sollten Sie unbedingt regelmäßige Bewegung in Ihren Arbeitsalltag integrieren. Das geht einfacher, als Sie denken.



„Es ist wichtig, Bewegung in den Alltag zu integrieren. Das heißt, während der Arbeit immer wieder aufzustehen, wenn möglich die Arbeitsplatzposition zu verändern und sich nach Feierabend oder in der Mittagspause vielleicht Zeit für einen Spaziergang zu nehmen.“

Unsere Expertin Julia Borutta – Physiotherapeutin



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

Schluss mit den faulen Ausreden!

**Mit diesen 5 Tipps bringen Sie schnell und einfach mehr Bewegung
an Ihren Arbeitsplatz:**

1. **Treppen statt Fahrstuhl:** Oft kommt man sogar schneller von A nach B, wenn man läuft statt auf den Fahrstuhl zu warten.
2. **Absichtlich Umwege gehen:** Nicht immer den nächsten Kopierer nehmen, sondern ab und an auch einen, zu dem Sie weiter laufen müssen.
3. **Kollegen am Platz besuchen:** Gehen Sie zu Ihren Kollegen, wenn Sie etwas besprechen möchten, statt Emails zu schreiben oder anzurufen.
4. **Pausen nutzen:** Spaziergänge an der frischen Luft regen den Kreislauf an und lockern die Muskulatur.
5. **Regelmäßig dehnen:** So beugen Sie langfristig Beschwerden durch einseitige Haltung vor.



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

Vor allem Tipp 5 sollten Sie unbedingt zum festen Bestandteil Ihres Arbeitstages machen. **Wer sich vormittags und nachmittags jeweils für ein paar Minuten dehnt, arbeitet viel ergonomischer. Probieren Sie es doch einmal aus!**

Wir zeigen Ihnen, mit welchen Übungen Sie Rückenschmerzen vorbeugen und Verspannungen lösen.

Egal, ob im Büro, im Lager oder in der Produktion: Bei der täglichen Arbeit ist unsere Wirbelsäule durch einseitige Haltung oft hohem Druck ausgesetzt. Die Muskeln im ganzen Körper verhärten. Diese Übungen helfen Ihnen effektiv bei der Dehnung und Kräftigung Ihres Muskel-Skelett-Systems. Wenn Sie sie regelmäßig ausführen, werden Sie schnell merken, wie Ihre Beschwerden zurückgehen, Sie fitter werden und ergonomischer arbeiten können.



„Schon kleine, kurze Mobilisationsübungen können dabei helfen, schmerzfrei zu werden.“

Unsere Expertin Sabrina Kolb – Personal Trainer



8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

6 schnelle Übungen zur einfachen Dehnung und Kräftigung am Arbeitsplatz



Oberschenkelmuskeln dehnen

- Aufrechte Sitzposition auf dem Bürostuhl, Beine stehen etwas weiter als hüftbreit auseinander
- Mit dem rechten Arm die Innenseite des linken Knies nach außen drücken
- Gegenspannung mit dem linken Oberschenkel erzeugen
- Position wechseln und Übung auf der anderen Seite durchführen
- Halten / dehnen: 20 - 60 Sekunden, Pause: 30 - 60 Sekunden



Halsmuskeln dehnen

- Aufrechte Sitzposition auf dem Bürostuhl, Beine stehen hüftbreit auseinander
- Kopf nach rechts neigen und mit dem rechten Arm umfassen
- leicht den Kopf nach rechts ziehen
- Dehnung halten
- Position wechseln und Übung auf der anderen Seite durchführen
- Halten / dehnen: 20 - 60 Sekunden, Pause: 30 - 60 Sekunden

8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor

8. e) Rückenübungen



Rückenmuskeln dehnen

- Aufrechte Sitzposition auf dem Bürostuhl, Beine stehen etwas weiter als hüftbreit auseinander
- Arme leicht gebeugt über den Kopf führen, Hände umschließen
- Oberkörper zur rechten Seite neigen, Kopf bei der Bewegungsführung mitnehmen
- Position wechseln und Übung auf der anderen Seite durchführen
- Halten / dehnen: 20 - 60 Sekunden, Pause: 30 - 60 Sekunden



Lendenwirbelsäule dehnen

- Aufrechte Sitzposition auf dem Bürostuhl, Beine stehen hüftbreit auseinander
- Arme durchstrecken und bis auf Schulterhöhe anheben, Handrücken zeigen nach oben
- So weit wie möglich zur Seite neigen, während die Arme in Schulterhöhe bleiben
- Position wechseln und Übung auf der anderen Seite durchführen
- 3 x 15 Wiederholungen, Pause: 20 - 60 Sekunden

8. Innere Faktoren: So arbeiten Sie ergonomisch und beugen Beschwerden vor



Waden und Beine dehnen

- Mit leicht gebeugten Beinen aufrecht neben dem Bürostuhl stehen
- Rechtes Bein zum Po heben und Fußgelenk mit der rechten Hand umfassen
- Knie auf gleicher Höhe halten, linken Arm an der Rückenlehne abstützen, nach vorne blicken
- Nach der Dehnung Fußgelenk loslassen und Bein zu Boden sinken lassen
- Position wechseln und Übung auf der anderen Seite durchführen
- 3 x 15 Wiederholungen, Pause: 20 - 60 Sekunden



Liegestütze mit Stuhl

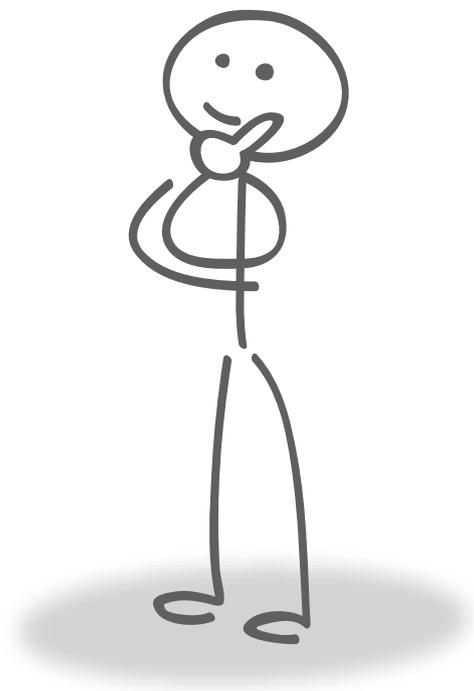
- Bürostuhl gegen Wegrollen absichern
- Mit den Armen auf den Seitenlehnen des Bürostuhls abstützen
- Auf die Zehenstippen stellen, Rücken gerade und Po leicht gesenkt halten
- Kopf gerade halten
- Körper durch Beugen des Ellenbogens senken
- Spannung halten
- Ellenbogen wieder durchdrücken

9. Wo bekomme ich Unterstützung?

Beim Lesen dieses Ratgebers haben Sie sicher längst bemerkt, wie vielseitig das Thema Ergonomie ist. Es gibt zahlreiche Faktoren, die Ihr ergonomisches Arbeiten erleichtern, aber auch einschränken können. Sicher gibt es beides auch in Ihrem Arbeitsumfeld.

Sowohl Ihr Arbeitgeber als auch Krankenkassen und Rentenversicherung sollen Ihnen dabei helfen, möglichst ergonomisch zu arbeiten.

In diesem Kapitel zeigen wir Ihnen, an wen Sie sich wenden können, wenn an Ihrem Arbeitsplatz ergonomischer Optimierungsbedarf besteht.



9. Wo bekomme ich Unterstützung?

9. a) Das muss Ihr Arbeitgeber leisten

Wussten Sie, dass Ihr Arbeitgeber per Gesetz dazu verpflichtet ist, Ihnen ein ergonomisches Arbeitsumfeld zur Verfügung zu stellen?

Jeder Arbeitnehmer hat das Recht, unter den bestmöglichen Bedingungen seine Tätigkeit zu erledigen. Es muss gesichert sein, dass ihm am Arbeitsplatz kein körperlicher oder seelischer Schaden zugefügt wird. Vernachlässigt ein Arbeitgeber die ergonomische Ausstattung seines Unternehmens, macht er sich strafbar.



“Maßnahmen für die Gesundheit fördern die Mitarbeiterzufriedenheit und damit sicher auch das Betriebsklima.”

Unser Experte Ulrich Starz – DRK Geschäftsbereichsleiter



9. Wo bekomme ich Unterstützung?

Für das gesamte Arbeitsumfeld gibt es Normen und Richtlinien, die eingehalten werden sollten. Dies sind die wichtigsten Aspekte:

Genügend Platz

Höhe und Grundfläche der Arbeitsräume müssen ein angenehmes Arbeiten ermöglichen. Gleiches gilt auch für den jeweiligen Arbeitsplatz. Jeder Mitarbeiter sollte beispielsweise problemlos seine Beine ausstrecken können.

Optionen zur Bewegung

Bewegung ist wichtig. Der Arbeitnehmer muss mehrmals täglich Gelegenheit haben, sich dehnen und bewegen zu können.

Ausreichender Schutz

Bei Tätigkeiten mit besonderem Gefahrenpotential wie beispielsweise Lärm, Hitze oder schwere Lasten, muss der Arbeitgeber die ent-

9. a) Das muss Ihr Arbeitgeber leisten

sprechende Schutzausrüstung zur Verfügung stellen.

Ergonomische Ausstattung

Die Arbeitsausstattung muss bestimmte Normen erfüllen. So wird eine Mindesthöhe zwischen 42 und 53 cm für Bürostühle empfohlen. Tische sollten mindestens 72 cm hoch sein.

Tief durchatmen

Auch das Raumklima soll möglichst gut angepasst werden. Liegt die Luftfeuchtigkeit beispielsweise unter 40%, muss der Arbeitgeber dafür sorgen, dass Pflanzen oder Luftbefeuchter aufgestellt werden.

Interessiert an genaueren Infos?

Werfen Sie [hier](#) einen Blick in das Arbeitsschutzgesetz. Zur Betriebssicherheitsverordnung geht es [hier](#).



9. Wo bekomme ich Unterstützung?

9. b) Krankenkassen und Rentenversicherung

Auch Krankenkassen und die Rentenversicherung unterstützen Sie nach dem Motto "Reha vor Rente" beim ergonomischen Arbeiten. Scheuen Sie nicht davor, Anträge auf Zuschüsse zu stellen: Egal, ob für eine ergonomische Arbeitsplatzausstattung oder Reha-Sport.

Sprechen Sie dazu am besten direkt mit dem Facharzt, bei dem Sie wegen Ihrer Beschwerden in Behandlung sind. Er berät Sie zu den verschiedenen Möglichkeiten, die für Sie in Frage kommen und hilft Ihnen mit dem entsprechenden Gutachten bei Ihrem Antrag.

Wichtig ist dabei, dass deutlich wird, dass Sie Ihren Beruf ohne diese ergonomischen Hilfsmittel nicht oder nur eingeschränkt ausüben können.

Die von Krankenkasse oder Rentenversicherung bezuschusste Arbeitsausstattung, also beispielsweise ein rückenfreundlicher Bürostuhl oder höhenverstellbarer Schreibtisch, sind übrigens je nach Zuschussung teilweise Ihr Eigentum.

Wenn Sie Ihren Arbeitgeber wechseln, können Sie mit Ihrem alten Arbeitgeber abklären, dass Sie die bezuschussten Arbeitsmittel zu Ihrem neuen Arbeitsplatz mitnehmen.



10. Schäfer Shop unterstützt Sie gerne: So gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz ergonomisch

Am Ende dieses umfangreichen Ratgebers steht fest: Ergonomie ist ein extrem komplexes Thema und es hängt von zahlreichen Faktoren ab, wie gesund und effektiv Sie arbeiten.

Fest steht aber auch, dass die meisten dieser Faktoren sich leicht beeinflussen und optimieren lassen. Ihr Arbeitgeber ist dazu verpflichtet, Ihnen eine möglichst optimale Ausstattung Ihres Arbeitsplatzes zu bieten. Auch Krankenkassen und Rentenversicherung unterstützen Sie, beispielsweise mit unterschiedlichen Präventionsmaßnahmen wie der Zuschussung von Rehasport oder ergonomischen Arbeitsmöbeln.

Der wichtigste Faktor sind aber Sie selbst. Wenn Sie in Zukunft bewusster leben und arbeiten, werden Ihnen verschiedene Punkte in Ihrem Alltag auffallen, die Sie leicht optimieren können - sei es mit mehr Bewegung, ausgewogener Ernährung oder der individuellen Anpassung und

optimalen Nutzung Ihrer ergonomischen Möbel. Ergonomie ist das Fundament für produktives und vor allem gesundes Arbeiten. Wer nicht ergonomisch arbeitet, wird früher oder später krank. Dieser Ratgeber soll Ihnen dabei helfen, den ersten Schritt in Richtung ergonomisches Arbeiten und gesunde Zukunft zu legen.

Jetzt sind Sie selbst an der Reihe: Optimieren Sie unterschiedliche Faktoren Ihres Arbeitsalltags, um gesünder zu arbeiten. Dabei lassen wir Sie nicht alleine.



10. Schäfer Shop unterstützt Sie gerne: So gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz ergonomisch

Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Ihre Ansprechpartner:

Svenja Wittwer

Telefon: 02741 286-3601

svenja.wittwer@schaefer-shop.de

Benedikt Schneider

Telefon: 02741 286-3776

benedikt.schneider@schaefer-shop.de

Seit mehr als sieben Jahrzehnten begleiten wir von Schäfer Shop unsere Kunden auf Ihrem Weg in Richtung Ergonomie am Arbeitsplatz. Mit unserem Premium Service unterstützen unsere Experten Sie von der ersten Konzeptentwicklung über die Planung und Umsetzung, bis hin zur Montage komplett bei der ergonomischen Ausstattung Ihres Arbeitsplatzes.

Gemeinsam schaffen wir eine gesunde, leistungssteigernde Arbeitsatmosphäre, die genau auf Ihre individuellen Anforderungen abgestimmt ist.



11. Quellen

AOK Bundesverband: Initiative Gesundheit und Arbeit, iga-Fakten Nr. 6: 1. Auflage 07/2013 Präsentismus: Verlust von Gesundheit und Produktivität

http://www.iga-info.de/fileadmin/redakteur/Veroeffentlichungen/iga_Fakten/Dokumente/Publicationen/iga-Fakten_6_Praesentismus_2.pdf

AOK Rheinland-Pfalz, Saarland

<http://www.aok-business.de/rheinland-pfalz-saarland/gesundheit/>

Arbeitsrecht.org – ein Projekt der Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG 23.07.2015 Ergonomie am Arbeitsplatz – Pflichten von Arbeitgebern

<http://www.arbeitsrecht.org/arbeitnehmer/arbeitsplatz/ergonomie-am-arbeitsplatz-pflichten-von-arbeitgebern/>

Bamer GEK

<https://www.barmer-gek.de/gesundheitscampus/gesundheitswelten/firmen>

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)

Arbeitswelt im Wandel. Zahlen – Daten – Fakten, 1. Auflage, Mai 2015

[http://www.baua.de/de/Publicationen/Broschueren/A92.pdf?__blob=publicationFile&v=12,](http://www.baua.de/de/Publicationen/Broschueren/A92.pdf?__blob=publicationFile&v=12)

Mit Sicherheit mehr Gewinn. Wirtschaftlichkeit von Gesundheit und Sicherheit bei der Arbeit, 3. Auflage, Januar 2007

[http://www.baua.de/de/Publicationen/Broschueren/A14.pdf?__blob=publicationFile,](http://www.baua.de/de/Publicationen/Broschueren/A14.pdf?__blob=publicationFile)

Heben und Tragen ohne Schaden, 6. unveränderte Auflage, Februar 2011

http://www.baua.de/de/Publicationen/Broschueren/A7.pdf?__blob=publicationFile



11. Quellen

Bundesministerium für Justiz und Verbraucherschutz:

Arbeitsschutzgesetz - ArbSchG

<http://www.gesetze-im-internet.de/arbschg/BJNR124610996.html#BJNR124610996BJNG000500000>

Verordnung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge

https://www.gesetze-im-internet.de/arbmedvv/_3.html

Berufsgenossenschaft Holz und Metall

Richtiges Heben und Tragen https://www.bghm.de/uploads/tx_ttproducts/datasheet/BG_22.3.3_03.pdf

Ergotopia GbR 6 wirkungsvolle Tipps, die Deine Mausarm Therapie unterstützen und Tricks zur Vorbeugung vom 28.

Dezember 2015 <http://www.ergotopia.de/blog/mausarm-therapie>

DURABLE Hunke & Jochheim GmbH & Co. KG Human Centric Lightning. Der Einfluss des Lichts auf den Menschen

<http://www.luctra.de/index.php?id=542>

IG Metall: Wenn der Arbeitsplatz zur Sauna wird 20.07.2016

https://www.igmetall.de/tipps-fuer-den-arbeitsplatz-was-tun-bei-grosser-hitze-4919.htm#1_Bueroarbeit_sicher_gesund/bueroarbeit_sicher_gesund_node.html

Hoffmann Group DER MENSCH IST DAS MASS ALLER DINGE.

Ergonomische Lösungen für eine optimale Gestaltung von Arbeitssystemen.

https://www.hoffmann-group.com/medias/sys_master/images/images/h55/haa/8920345346078/Servicebroschuere-Ergonomie-04754DE-KW1606DE.pdf?attachment=true



11. Quellen

Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER): Office ergonomics: Your how-to guide

<http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/multimedia/office-ergonomics-how-to-guide/flh-20078329>

Neosmart Consulting AG Bessere Luftqualität durch Pflanzen 03.08.2016

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/luftqualitaet-pflanzen-ia.html>

Polyshop GmbH: Motivation ist nicht alles Interview vom 9. August 2016

<http://www.igp-magazin.de/motivation-ist-nicht-alles/>

Reinsprecht, Stefan Ergonomie am Arbeitsplatz – arbeiten, aber richtig!

<http://ergonomie-am-arbeitsplatz.de/>

Schön Holding SE & Co. KG Rückenschmerzen

<http://www.schoen-kliniken.de/ptp/medizin/ruecken/verschleiss/rueckenschmerzen/>

Vereinigung der Metall-Berufsgenossenschaften: Ausgabe 2001 Bestell-Nr. BGI 523, 3.2001 / 37200 Mensch und Arbeitsplatz http://www.gesundheitimbetrieb.de/fileadmin/upload/downloads/BGI_523_Mensch_und_Arbeitsplatz.pdf

Ausgabe 2008 Bestell-Nr. BGI 582, 06.2008/16.550 Sicherheit und Gesundheitsschutz bei Transport und Lagerarbeiten https://www.arbeitssicherheit.de/media/pdfs/bgi_582.pdf

Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG) gesetzliche Unfallversicherung: Neu: Büroarbeit – sicher, gesund und erfolgreich http://www.vbg.de/DE/3_Praevention_und_Arbeitshilfen/2_Themen/05_Bildschirm_Bueroarb

ZVEI - Zentralverband Elektrotechnik- und Elektronikindustrie e.V: So stimmt die Beleuchtung <http://www.licht.de/de/licht-fuer-zuhause/leben-mit-licht/so-stimmt-die-beleuchtung/>

AOK (Hrsg.): Aktive Pause im Büro. Remagen: AOK-Verlag 2009



11. Quellen

Badura, B., Ducki, A., Schröder, H., Klose, J., Meyer, M. (Hrsg.):

Fehlzeiten-Report 2015. Neue Wege für mehr Gesundheit - Qualitätsstandards für ein zielgruppenspezifisches Gesundheitsmanagement. Berlin Heidelberg: Springer 2015

Brünion, Heidi:

tag und Nacht essen – Angepasste Ernährung kann manches leichter machen, Pressemeldung der Gewerkschaft der Polizei (GDÜ) vom 28.04.2007, im Internet unter www.gdp.de

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.) *Mehr Sicherheit mehr Gewinn. Wirtschaftliche Kette von Gesundheit und Sicherheit bei der Arbeit. Dortmund: Lausitzer Druck- und Verlagshaus 2004*

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.):

Stehend K.O.? Wenn Arbeit durchstanden werden muss. Dortmund: 2005

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.):

Bildschirmarbeit in der Produktion - sicher, gesund und produktiv gestalten!. Dortmund: 2011

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE, Hrsg.):

Ernährung bei Schichtarbeit, in DGE Info, im Internet unter www.dge.de

VGB (Hrsg.) *Gesundheit im Büro - Fragen und Antworten. Wiesbaden: BC GmbH Verlags und Mediengesellschaft 2010*

VBG (Hrsg.) *Aktiv Ressourcen nutzen: Vom richtigen Umgang mit Stress. Orientierung, Beispiele, Empfehlungen für Unternehmen. Hamburg: BC-Verlag 2010*

Bildmaterial:

Seiten: *thinkstock, alle anderen SSI Schäfer Shop*





SSi Schäfer Shop GmbH

Industriestraße 65

57518 Betzdorf

www.schaefer-shop.de

www.schaefer-shop.de/ergonomie



