

Commit BE FIT

Für mehr Wohlbefinden im Büro

Eine Zusammenarbeit von Fellowes Brands™ und dem Institut für Gesundheit und Ergonomie e.V.



Ungesund



Veränderte Anforderungen führen zu anderen Belastungsfaktoren als noch vor einigen Jahren

Wenn sich Designer in modernen Bürowelten ausleben, bleibt oft nicht nur die individuelle Note auf der Strecke: Glasfassaden, Betonwände, kühler Stahl, transparente Raumstrukturen und Desk-Sharing lassen wenig Raum für eine Wohlfühlatmosphäre und persönliche Vorlieben. Schlimmstenfalls entstehen fast aseptische Arbeitsplätze, die dem Wohlbefinden der Mitarbeiter alles andere als zuträglich sind und sogar krank machen können. „Wohlfühlen“ ist jedoch mittlerweile zum Trendbegriff geworden. Angefangen bei der Wellness-Welle, die vor Jahren über Hotels, Fitnessstudios und Supermärkte schwappte, ist das Schlagwort längst auch in der Büroeinrichtung angekommen. Anders als im privaten Bereich, wo es primär um das pure Vergnügen am Wohlbefinden geht, verspricht das neue Zauberwort Büronutzern einen spürbaren Mehrwert: Arbeitsplätze, die eine multisensorische Wohlfühlatmosphäre schaffen, sollen positiv stimulieren und die innere Triebkraft am Arbeitsplatz steigern. Mehr Wohlbefinden, mehr Motivation, mehr Leistung und weniger Kosten lautet die Formel. Die finanzielle Hebelwirkung krankheitsbedingter Ausfallzeiten ist für Arbeitgeber immens.



Anatomie

Die Anatomie (aus altgriechisch *vá ana* “auf” und *τομή* *tome* “Schnitt”) ist ein Teilgebiet der Morphologie. Sie ist in der Medizin die Lehre vom Aufbau der Organismen.



Ergonomie

Die Ergonomie ist die Wissenschaft von der Gesetzmäßigkeit menschlicher Arbeit. Der Begriff setzt sich aus den griechischen Wörtern *ergon* (Arbeit, Werk) und *nomos* (Gesetz, Regel) zusammen. Zentrales Ziel der Ergonomie ist die Schaffung geeigneter Ausführungsbedingungen für die Arbeit des Menschen und die Nutzung technischer Einrichtungen und Werkzeuge, wobei neben der menschengerechten Gestaltung des Arbeitssystems (genauer des Arbeitsraumes) vor allem die Verbesserung der Schnittstelle zwischen Benutzer (Mensch) und Objekt (Maschine) eine besondere Bedeutung besitzt.



Gesetze & Richtlinien

Verbindliche Richtlinien werden meist aus bestimmten Regelmäßigkeiten, Erfahrungen oder Erkenntnissen abgeleitet. Dementsprechend gelten sie als Maßstab bzw. Richtschnur für soziales Verhalten, Verkehrs-, Benimm-, Kommunikations- oder Spielregeln. Gleiches gilt für den Bereich der Ergonomie, da auch hier alle Maßnahmen, Mittel und Methoden zum Schutz der Beschäftigten verbindlich geregelt sind, um arbeitsbedingten Sicherheits- oder Gesundheitsgefährdungen adäquat vorbeugen zu können. (DGUV- Information 215-410)

“ Unternehmen können durch aktives Handeln kostspielige Arbeitsausfälle reduzieren. Auf den Mitarbeiter abgestimmte ergonomische Arbeitsplätze steigern nachweislich nicht nur die Motivation, sie fördern auch die Produktivität und reduzieren krankheitsbedingte Abwesenheiten.”

Christian Brunner, 1. Vorsitzender des Instituts für Gesundheit und Ergonomie e.V. (IGR)

Der tägliche Sitzmarathon

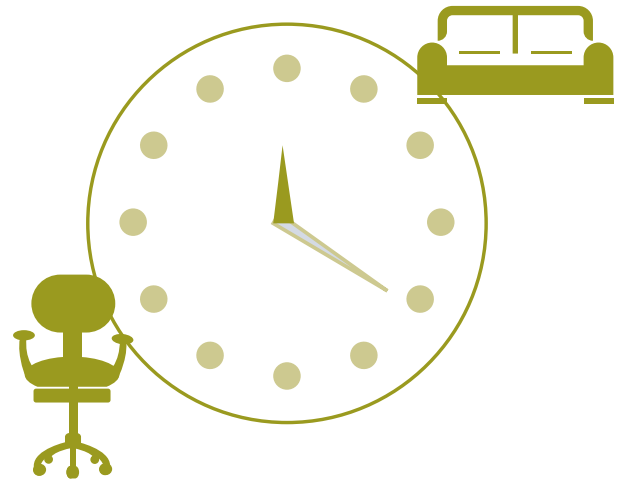
Angefangen beim Frühstück, geht es mit Bus, Bahn oder Auto zur Arbeit, es erwartet uns ein langer Arbeitstag im Büro und abends nach Feierabend die gemütliche Couch - wir verbringen täglich oft acht oder mehr Stunden sitzend.

Wenige von uns haben noch den Bewegungsumfang wie unsere Vorfahren. Dazu fehlen häufig einfach die Möglichkeiten, die Motivation und selbstverständlich auch die Notwendigkeit. Stattdessen verbringen wir unsere Zeit überwiegend im Sitzen. Wer diese Gewohnheiten ändern möchte, fängt damit am besten an dem Ort an, an dem er die meiste Zeit des Tages verbringt: am Arbeitsplatz. Sitzen als vornehmliches Verhaltensmuster entspricht, für Professor Gerhard Huber vom Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Heidelberg, keiner gesunden Haltung für den Menschen.

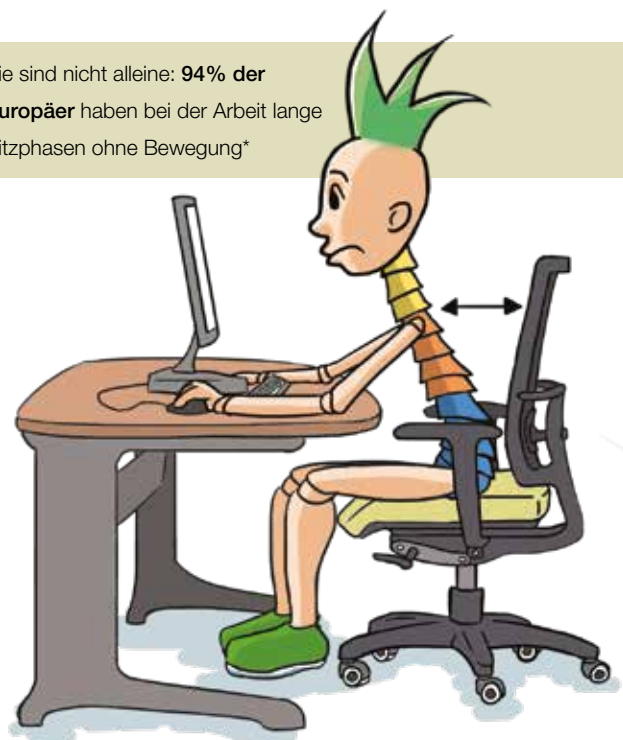
Es gibt eine einfache Maßnahme, um mehr Bewegung in den Arbeitstag zu integrieren und zugleich das Wohlbefinden zu erhöhen: Höhenverstellbare Schreibtische. Zum einen verbessern Sitz-Steh Arbeitsplätze die Haltung, wodurch sich Rücken- und Gesundheitsprobleme drastisch reduzieren. Das wiederum führt zu einer Verringerung von Krankheitstagen. Zusätzlich sind Mitarbeiter an Stehschreibtischen konzentrierter und somit in ihrem Arbeitsalltag produktiver.

Wer gesünder arbeitet, hat mehr vom Leben

Eine ungünstige Haltung und ein schlecht eingerichteter Arbeitsplatz machen sich früher oder später bemerkbar und das geht zu Lasten der Arbeitnehmer sowie Arbeitgeber. Einer aktuellen Studie von Loudhouse im Auftrag von Fellowes zufolge, sind fast drei Viertel der Befragten davon überzeugt, dass ihre Leistung und Produktivität durch arbeitsbedingte Leiden wie Rücken- und Kopfschmerzen deutlich oder ziemlich beeinträchtigt wird.



Sie sind nicht alleine: **94% der Europäer** haben bei der Arbeit lange Sitzphasen ohne Bewegung*



Das Büro ist der beste Ort, um mit gesünderen Gewohnheiten zu starten.

Positive Veränderungen kann man langfristig erlernen. Alles beginnt mit kleinen schrittweisen Verhaltensänderungen, die mit der Zeit "normal" werden. Die Vorteile sind von Dauer und Wohlbefinden bei der Arbeit hat einen positiven Effekt auch auf das Privatleben.

Fellowes geht im Bereich ergonomisches Arbeitsplatzzubehör auf die unterschiedlichen Beschwerden mit dem 4-Zonen Konzept™ ein, das für gesünderes Arbeiten am Schreibtisch entwickelt wurde. Es dient als Orientierung für eine ergonomische Haltung und umfasst Kopf-bis-Fuß-Lösungen, um den Arbeitsplatz optimal an den Mitarbeiter anzupassen.

*Quelle: Studie von Loudhouse 2016

Sitzen Sie bequem? Alles eine Frage der Einstellung

Arbeitnehmer verbringen im Schnitt **7 Stunden** pro Tag sitzend an Computer, Laptop oder Tablet*



Warten Sie nicht bis zum nächsten Januar um Ihre guten Vorsätze in die Tat umzusetzen. Beginnen Sie jetzt mit Ihrem 7-Stunden-pro-Tag-Workout!

Beim Sitzen wird nur ein bestimmter Teil unserer Muskulatur beansprucht. Die Muskeln, die nicht gebraucht werden, baut unser Körper nach und nach ab. Für weitere Probleme sorgt die falsche Sitzposition.

Lösung

Richtig sitzen und stehen im Büro. Die Ein- und Ausrichtung des eigenen Arbeitsplatzes ist immens wichtig. Dabei können Produkte aus dem Fellowes 4-Zonen Konzept™ unterstützen (Fuß-/Rückenstützen, Handgelenkauflagen/ergonomische Mäuse, Monitorarme sowie Sitz-Steh Lösungen).

Gute Haltung ist wichtig für die Gesundheit von Rücken, Nacken und Gelenken. Sie verbessert auch Selbstvertrauen, Motivation und macht gute Laune! Viele von uns verstehen allerdings erst dann die Wichtigkeit guter Haltung, wenn ihr Körper bereits Schaden davon getragen hat. Warten Sie nicht so lange.

Schmerzen und Unwohlsein beeinträchtigen die Konzentration, die Arbeitsleistung und die Lebensfreude. Egal wie gut Ihre Intentionen auch sein mögen, wie viele Stunden Sie mit Sport verbringen... All diese gesundheitsfördernden Maßnahmen können eine schlechte Haltung am Arbeitsplatz nicht vollständig ausgleichen. Wenn wir unser Leben gesünder gestalten wollen müssen wir irgendwo anfangen. Die größte Wirkung erzielen Sie da, wo Sie die meiste Zeit verbringen: An Ihrem Arbeitsplatz.



Tipps:

- Sitzen Sie möglichst mit Kontakt zur Rückenlehne. Das stützt den Rücken ab gegen die Schwerkraft; denn die ist immer stärker.
- Den Rückenlehnegegendruck individuell auf das persönliche Körpergewicht einstellen und zwar so, dass der Oberkörper von der Rückenlehne in Balance gehalten wird. Man fühlt sich nicht aus dem Sitz herausgedrückt - ohne nach hinten wegzukippen.
- Knie- und Ellbogen befinden sich im Winkel von 100 Grad
- Bringen Sie mit einem Haltungswechsel mehr Bewegung in Ihren Arbeitstag. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 7.

“Der Trick mit dem Knick“:

Jeder von uns hat schon einmal einen Gartenschlauch geknickt. Je geringer der Knick, desto besser die Strömung. Ist der Knie- oder Oberkörperwinkel zu klein, werden die Blutgefäße eingeklemmt. Wie beim Gartenschlauch: Wird der geknickt, geht nichts mehr durch!

Werden schmerzende Handgelenke zum Problem?

Eine starke Zunahme von RSI Beschwerden (Abkürzung für Repetitive Strain Injury), eine wiederholte Belastungs-Verletzung zeigt sich von Jahr zu Jahr. Dazu zählen neben dem Mausarm im weitesten Sinne alle Skelett- und Muskelerkrankungen sowie Sehstörungen, die durch Monitore verursacht werden. Mehr als 60 Prozent der Menschen, die täglich über drei Stunden am PC arbeiten, klagen über Beschwerden.*

Bei RSI-Symptomen handelt es sich sehr häufig um nicht mehr heilbare Micro-Verletzungen und Gewebsveränderungen, die sich in Störungen wie leichten Schmerzen, Kraftlosigkeit und Verspannungen bis hin zu Sehnenscheidenentzündung äußern. Extreme Fälle von RSI erlauben erkrankten Personen kaum mehr das schmerzfreie Halten einer vollen Tasse Kaffee.

Die stundenlange Arbeit an der Tastatur Ihres Computers oder Laptops kann Schmerzen in den Handgelenken verursachen. Bei jedem Tastenanschlag oder bei jedem Mausklick reiben die Fingersehnen an den Sehnenscheiden. Schmerzende Finger bis hin zu Nackenschmerzen (RSI Syndrom) können die unangenehmen Folgen sein.

Lösung

Eine Abhilfe schafft eine ergonomische Maus oder eine Handgelenkaufgabe für die Tastatur und Maus (Zone 2). Hierdurch wird der Winkel wieder flacher, sodass die Spannung aus dem Handgelenk genommen wird. Langwierige Beschwerden wie der "Mausarm" können vermieden werden.

Tipps:

- Bringen Sie Tastatur und Maus näher an sich heran.
- Achten Sie darauf, dass sich Ihre Arme ungefähr parallel zum Boden befinden.
- Die Handgelenke sollten möglichst gestreckt sein
- In den Fällen, in denen keine ergonomische Tastatur bzw. ergonomische Maus verfügbar ist, kann eine Handballenaufgabe gute Dienste leisten.

* Quelle: <http://www.gesundheit.de/krankheiten/knochen-und-gelenke/erkrankungen-des-armes-und-erkrankungen-der-hand/rsi-syndrom-mausarm-durch-computer>

** Quelle: www.bupa.co.uk

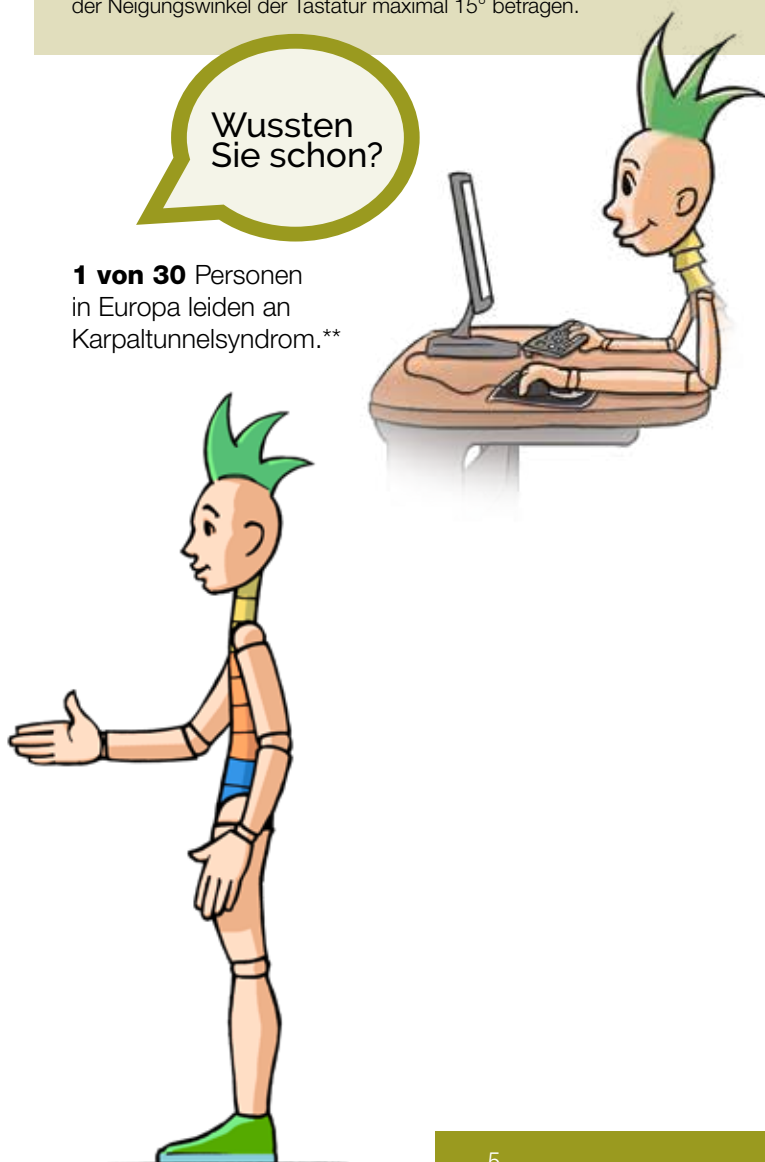
Haltung der Handgelenke

Geben wir uns die Hand, dann tun wir das in einer geraden Handstellung mit dem Daumen nach oben. In der Ergonomie nennt man dies die Nullstellung der Hand. Überlegen wir uns, wie wir die Maus bedienen, kommen wir zu einem anderen Ergebnis. Deshalb helfen ergonomische Mäuse die Hand in eine natürliche Stellung zu bringen. Und sie verhindern den "Mausarm"!

Übrigens: viele Tastaturen haben integrierte, ausklappbare Füße. Durch diese Füße wird der Winkel der Handgelenke noch steiler und die Belastung für die Sehnen und Gelenke nimmt drastisch zu. Die Folgen sind auch hier Schmerzen in Händen, Nacken und Rücken (RSI Syndrom). Im höhenverstellten Zustand (Tastaturfüße ausgeklappt) darf der Neigungswinkel der Tastatur maximal 15° betragen.

Wussten Sie schon?

1 von 30 Personen in Europa leiden an Karpaltunnelsyndrom.**

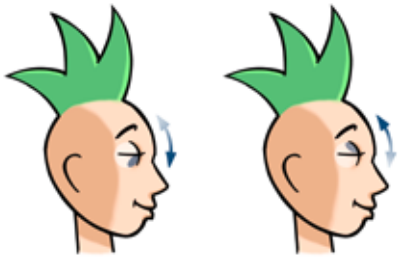


Leiden Sie auch an Nackenverspannungen?

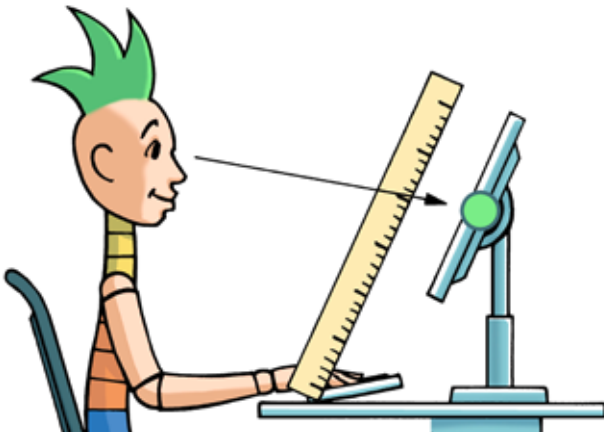
So finden Sie die optimale Monitorhöhe



- 1 Mit geschlossenen Augen Kopf nicken: ganz nach vorne und ganz nach hinten. 3x wiederholen und den Kopf in der bequemsten Haltung einpendeln lassen.



- 2 Augen mit geschlossenen Lidern nach ganz unten und nach ganz oben „sehen“ lassen: 3x wiederholen. Die Augen bleiben danach in der angenehmsten Position.



- 3 Jetzt die Augen öffnen: Augen- und Kopfstellung ergeben die natürliche Blickachse. Diese kann man auf einem aufrecht stehenden Lineal ablesen.

Den Wert bitte auf die Bildschirmmitte übertragen. Entsprechend sollte dann der Monitor eingestellt werden.

Lösung

Monitorarme und Monitor-/Laptopständer bringen Ihren Bildschirm in die optimale Position und reduzieren Nackenschmerzen (Zone 3).

Bei Nackenverspannungen ist die Grundspannung der Nackenmuskulatur infolge einer dauerhaften Anspannung erhöht. Mögliche Ursachen sind Fehlbelastungen durch Fehlhaltung und / oder Stress.

Es folgen Durchblutungsstörungen und eine Sauerstoffunterversorgung im Muskel. Dadurch werden schmerzauslösende Substanzen freigesetzt und der Abtransport von Abbauprodukten des Stoffwechsels ist beeinträchtigt. Der Muskel selbst reagiert mit einer Verkürzung, wird dabei sehr hart und schmerzt. Die verhärtete Muskulatur reizt zudem die Nervenwurzeln und es werden kleinste Entzündungen hervorgerufen.

Unbewusst versuchen viele Betroffene, die Schmerzen im Nacken mit einer Schonhaltung zu verhindern. Das verstärkt aber die unnatürliche Vermeidungshaltung und die Verspannungen und die Schmerzen nehmen weiter zu...

Hier ist es wichtig zu untersuchen, woher die Fehlhaltung kommt. Oft sind die falschen bzw. nicht richtig eingestellten Arbeitsmittel die Ursache. Die Ergonomen sprechen hier von den sog. Verhältnissen.

Tipps:

- Wenn Sie sich beim Blick auf Ihren Monitor permanent nach vorne lehnen oder Ihren Kopf neigen müssen, können sich die Muskeln Ihres Oberkörpers verhärten. Mit einem Monitor- bzw. Laptophalter können Sie die Position Ihres Bildschirms Ihren Bedürfnissen individuell anpassen und Schulter- und Nackenverspannungen reduzieren.
- Statt ständig den Blick nach unten auf Ihre Vorlagen zu richten, sollten Sie Nacken und Rücken gerade halten. Ein Konzepthalter hebt Ihre Dokumente an und bringt sie näher an Sie heran. Dies reduziert eine Rotation der Halswirbelsäule, Augenbewegungen und Muskeldehnung.
- Positionieren Sie Bildschirm und Vorlagen im richtigen Winkel. Vorlagen sollten im Idealfall in Linie mit dem Bildschirm platziert werden oder zumindest nicht flach auf dem Tisch liegend. Die richtige Monitorhöhe beeinflusst positiv die Kopfstellung.
- Wenn Sie mit einem Monitorarm mit 2 Bildschirmen arbeiten, können Sie individuell festlegen, welchen Sie als Hauptmonitor nutzen. Zudem lassen sich Monitorarme in Höhe, Winkel und Distanz einstellen, um Nackenschmerzen zu reduzieren.

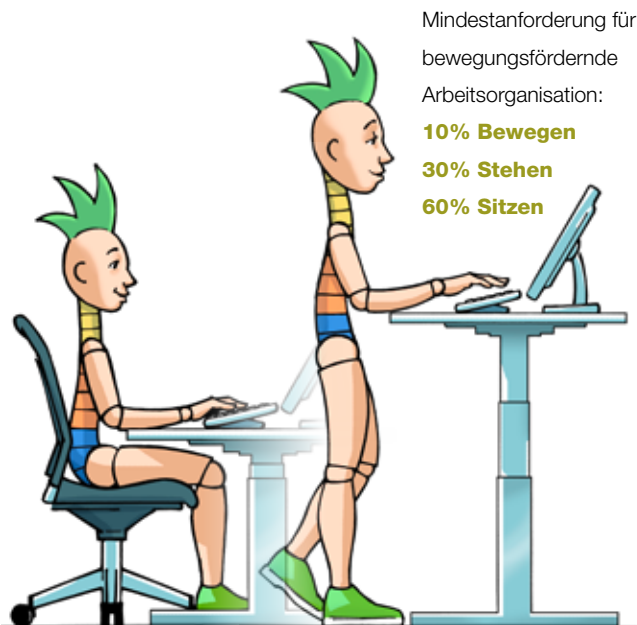
Stehen Sie bequem?

Das Leben unserer Vorfahren war von Bewegung geprägt. Unsere Wirbelsäule und unsere Muskulatur brauchen diese Bewegung, um gesund und stark zu bleiben. Unser Arbeitsalltag heute aber findet fast nur noch bewegungslos und im Sitzen statt: wir entwickeln uns zum „homo sedens“, zum sitzenden Menschen. Das Ergebnis sind Rückenschmerzen und Muskelverspannungen. Am Ende steht dann möglicherweise der Bandscheibenvorfall.

Bewegen Sie sich! Dies nicht nur gut für Ihren Rücken, sondern für Ihre gesamte Muskulatur, Ihre Gelenke und Ihren Kreislauf. Wer lange sitzt nimmt oft eine Zwangshaltung ein. Muskeln bleiben bei einem Wechsel zwischen An- und Entspannung wesentlich länger fit als bei rein statischer Arbeit.

Lösung

Bringen Sie mit einer Sitz-Steh Lösung mehr Bewegung in Ihren Arbeitstag und arbeiten Sie produktiver (Zone 4).



6 Tipps für Ihre Arbeit

1. Telefonieren Sie im Stehen, die Stimme wird offener und frischer. Sie wirken aktiv und dynamisch auf Ihr Gegenüber.
2. Positionieren Sie Drucker, Fax, Ordner usw. nicht in direkter Griffweite. Aufstehen und einige Schritte gehen bringt Sie in Bewegung.
3. Führen Sie Besprechungen und kurze Meetings im Stehen. Sie sparen Zeit, denn niemand führt Dauermonologe im Stehen.

Bewegungsmangel ist die größte Belastung im Büroalltag, denn:

- 80% des Tages verbringt der Mitarbeiter bei einer Bildschirmtätigkeit im Sitzen ****
- Über 30% der Menschen zwischen 35 - 50 Jahren haben chronische Rückenbeschwerden ****
- Über 30% aller Fehlzeiten (auch im Büro) sind auf Muskel- und Skeletterkrankungen zurückzuführen ****

Vorteile des Stehens

- Geringere Ermüdung bei der Arbeit
- Bessere Konzentrationsfähigkeit und Reaktionsschnelligkeit
- Zeitgewinn und höhere Produktivität
- Verbesserung der Gehirnleistung (bis zu 20% mehr)
- Training der Rücken- und Beinmuskulatur - Entlastung der Wirbelsäule
- Spürbare Abnahme der Nackenverspannungen und Rückenbeschwerden
- Stimulation von Herz- und Kreislauf
- Bessere Motivation und Arbeitszufriedenheit und damit weniger Fehlzeiten

Tipps:

- Stehphasen sollten 20 Minuten dauern
- 2 – 4 Haltungswechsel pro Stunde
- Häufiges, kurzzeitiges Aufstehen ist günstiger als lange Stehpausen
- Statisches Stehen vermeiden

4. Entwickeln Sie neue Ideen im Stehen. Gemeinsame „Brainstormings“ im Stehen führen zu neuen Ideen. Die Hirnleistung im Stehen ist messbar (ca. 20%) besser.
5. Kaffeepausen, Snacks und Getränke im Stehen! Ihr Kreislauf kommt in Schwung. Trinken Sie genug und Ihr Flüssigkeitshaushalt stimmt wieder.
6. Erledigen Sie die Post im Stehen, Briefe öffnen, sortieren usw. !

**** Quelle: BKK Statistiken

So trainieren Sie Rücken, Beine und entlasten die Wirbelsäule.

Weitere Störfaktoren

Warum Lärm im Büro die Leistung mindert

Das Telefon klingelt, Kollegen unterhalten sich, Türen schlagen zu, Drucker rattern. Die Liste der Geräuschverursacher im Büro ist lang! Nichts stört die Konzentration und Leistung im Büro mehr als Lärm. Über 50% der Büroarbeiter fühlen sich oft oder ständig von unangenehmen Geräuschen in ihrer Arbeit gestört. Am meisten stört das gesprochene Wort. Aber gerade die persönliche Kommunikation ist Voraussetzung für Teamarbeit und wird heute durch moderne Bürokonzepte gefördert: die Mitarbeiter rücken räumlich immer näher zusammen. Abteilungen werden auf durchgehenden Büroflächen (Open Space) zusammengefasst. Feste Wände verschwinden. Der Geräuschpegel im Büro steigt.



Wenn Lärm im Büro zum Problem wird, liegt es meist nicht an den Menschen. Vielmehr sind es die Büros selbst, die den unerwünschten Schall buchstäblich einladen. Doch dagegen kann man sich wirkungsvoll schützen: Bei allen akustischen Maßnahmen

ist zunächst die störende Lärmquelle ins Visier zu nehmen. Die wirkungsvollste Lösung ist dann, die Arbeitsplätze soweit wie möglich voneinander akustisch abzuschirmen.

Schlechte Luft ist oft Auslöser für Beschwerden und Unwohlsein

Über ein Drittel aller Büroarbeiter fühlen sich allein durch trockene Luft am Arbeitsplatz ständig gestört.*** Gerade in modernen Bürogebäuden ist jedoch zu trockene und verunreinigte Raumluft oft hausgemacht: Schlecht eingestellte Klimaanlage, überheizte Büroräume, Feinstäube und falsches Lüften verstärken Beschwerden in geschlossenen Räumen nämlich zusätzlich.



Die ersten Schritte für mehr Wohlfühlklima im Büro sind meist einfacher als man denkt: Bei anhaltend „schlechter Luft“ im Büro ist es zunächst sinnvoll die Haustechnik um Rat zu fragen. Schlecht eingestellte Klimaanlage mit zu hohen Temperaturen und störender Zugluft sind häufig die Ursache. Überheizte Räume machen müde und lassen die Luftfeuchtigkeit automatisch sinken.

Die Temperatur im Büro sollte idealerweise zwischen 20° C und 22° C liegen, die relative Luftfeuchtigkeit zwischen 40% und 50%. Außerdem sollte die Luft frei von Keimen, Allergenen und Feinstäuben sein.

Das richtige Licht steigert die Leistung

Der Mensch braucht es, um sehen zu können, um gesund zu bleiben und um sich wohl zu fühlen - Licht. Ist es zu hell, zu dunkel oder zu kühl bringt es unseren Körper aus dem Gleichgewicht. Kontrolliert vom Gehirn läuft im Körper jeden Tag das gleiche Programm ab. Die innere Uhr steuert Schlaf- und Wachphasen, Herzfrequenz, Blutdruck und nicht zuletzt die Stimmung. Der Körper orientiert sich vor allem an Tag und Nacht, also an Licht und Dunkelheit. Besonders in Büroräumen steht Licht aber nicht überall und ausreichend zur Verfügung. Dies kann gravierende Auswirkungen auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Mitarbeiters haben.



Eine durchdachte Beleuchtung wirkt sich positiv auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter aus. Zudem bietet sie ein hohes Energie-Einsparpotential. Eine optimale Beleuchtungslösung im Büro integriert Tageslicht, stimmt die Lichtverhältnisse auf den inneren Rhythmus des Mitarbeiters ab und leuchtet den Arbeitsplatz optimal aus ohne zu blenden.

*** Quelle: Umfrage Hochschule Luzern

Mobiles Arbeiten



Immer mehr Menschen arbeiten am PC - ob im Büro, zu Hause oder unterwegs.

Die zunehmende Verbreitung von Notebooks und Tablets trägt dazu bei, dass mehr Zeit an mobilen Endgeräten gearbeitet wird als an klassischen Desktop-PCs. Hinzu kommt die persönliche Nutzung am Feierabend. Die Folge: Immer mehr Arbeitnehmer leiden unter Beschwerden, die durch die Arbeit am Computer verursacht werden. Mit der vermehrten Nutzung von Notebook und Tablet ist es schwieriger, ergonomisch korrekt zu arbeiten, was zu Beschwerden führen kann. Wer viel im Sitzen arbeitet, muss auf den nötigen Ausgleich achten: Während der Arbeit öfter mal die Haltung wechseln, aufstehen, gehen, Entspannungsübungen durchführen und natürlich regelmäßig Sport treiben.

Im Rahmen einer Studie von Dynamic Markets gaben 73% an, in den letzten drei Jahren unter Beschwerden gelitten zu haben. Nach wie vor ist die Nummer 1: Rückenschmerzen. Weitere Beschwerden waren Kopf- und Nackenschmerzen, verspannte Schultern, Augenprobleme und schmerzende Handgelenke und Arme. "Wir führen diese Studie zum zweiten Mal durch - und die Zahlen sind immer noch erschreckend", sagte Dr. Cherry Taylor, Geschäftsführerin von Dynamic Markets, Verfasser der Marktstudie "Ergonomie an deutschen Arbeitsplätzen". Die Studie zeigt, dass in Deutschland lediglich 53 Prozent der Arbeitnehmer über einen eigenen, persönlichen Schreibtisch in den Geschäftsräumen ihres Arbeitgebers verfügen. Stattdessen arbeiten 33 Prozent hauptsächlich im Home Office, hier gerne vom Sofa aus und nicht am Schreibtisch. Rund 13 Prozent sind sogenannte Arbeitsnomaden.

Zu dieser Gruppe gehören:

Desk Sharer: 11% der Arbeitnehmer verwenden einen ihnen zugewiesenen Schreibtisch in den Geschäftsräumen des Unternehmens, für das sie arbeiten.

Hot Desker: 1% der Arbeitnehmer arbeitet an einem beliebigen Schreibtisch, der in den Geschäftsräumen des Unternehmens gerade verfügbar ist.

Wahre Nomaden: 1% der Arbeitnehmer sind Arbeitsnomaden und arbeiten in vielen unterschiedlichen Büros des Unternehmens.

Die Untersuchungsergebnisse zeigen, dass mobiles Arbeiten sich über einen längeren Zeitraum negativ auf die Gesundheit der Arbeitnehmer auswirkt. Unternehmen tun noch zu wenig, obwohl Unternehmen in Deutschland nach dem "Gesetz zum Schutz der Gesundheit und zur Unfallverhütung am Arbeitsplatz" verpflichtet sind, regelmäßig Arbeitsplatzbewertungen durchzuführen. Und dies unabhängig vom Arbeitsort.



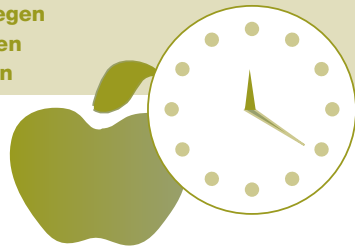
Zeit für Gesundheit

Pausen-Programm Tipp:

Nach 45 Minuten Arbeit: 5 Minuten Pause
 Nach 90 Minuten Arbeit: 10 Minuten Pause
 Nach 4 Stunden Arbeit: 30 Minuten Pause

Mindestanforderung für bewegungsfördernde Arbeitsorganisation:

10% Bewegen
30% Stehen
60% Sitzen



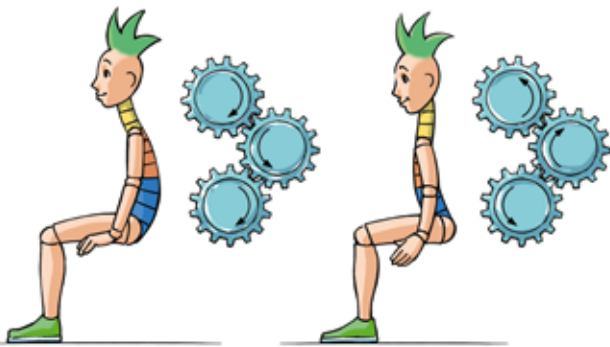
Nutzen Sie auch den Arbeitsplatz um sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Nicht nur, dass Sie dabei aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun, auch Ihr Körper wird es Ihnen mit zusätzlicher Energie und Leistung am Arbeitsplatz danken.

Genau wie das Gewichte stemmen im Fitnessstudio kann auch das Trainieren der Haltung Ihre Muskeln aufbauen: nämlich Ihre "Haltungs-Muskeln". Bewahren Sie Haltung für einige Minuten oder Stunden und Sie fühlen sich den ganzen Tag besser.

Nach stundenlangem Sitz-Marathon vor dem Computer-Bildschirm kann jetzt ein bisschen aktive Entspannung in der Mittagspause nicht schaden. Machen Sie mit und sich auf diese Weise fit für die zweite Halbzeit!

Lust auf Ergonomie

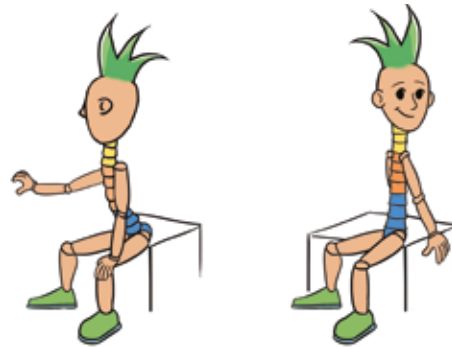
Sitzen 1: Zusammenspiel Becken, Brustkorb, Hals



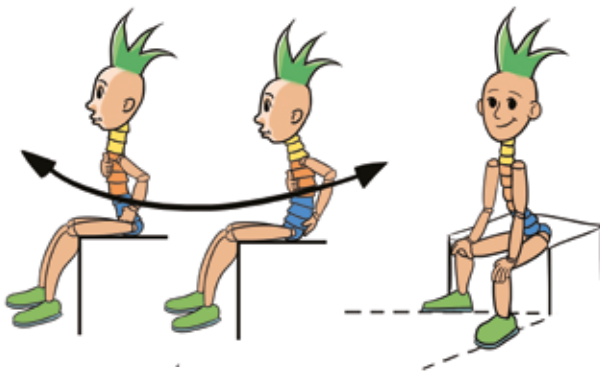
Beckenaufrichtung, Brustkorbsenkung und Halswirbelfehlstellung

Beckenkipfung, Brustkorhebung und Halswirbelstreckung

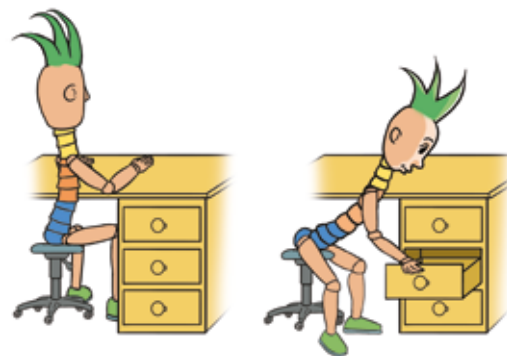
Sitzen 2: Rumpf und Beine



Einüben der Rumpfbewegung innerhalb des Beinsektors



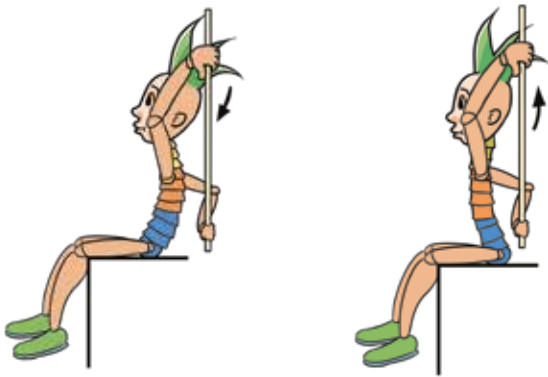
Einüben der Becken- und Brustkorb-Bewegung im Sitzen



Übung zur Anpassung des Beinsektors

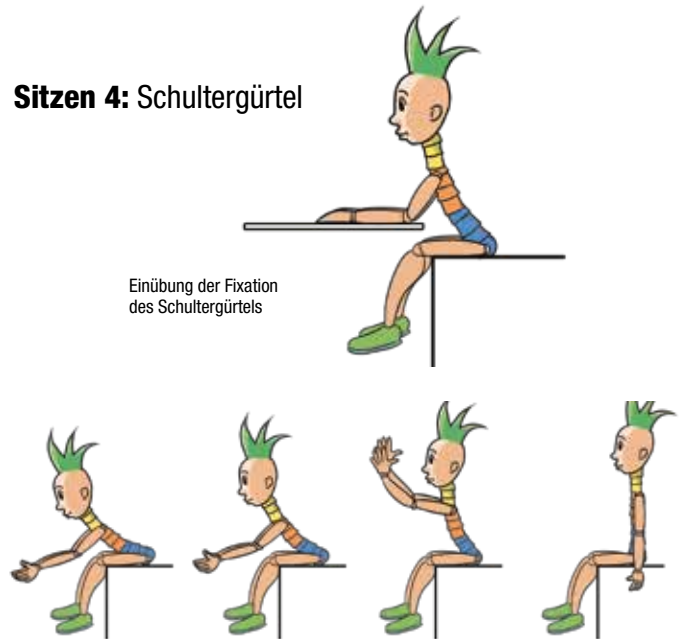
Lust auf Ergonomie

Sitzen 3: Halswirbelsäule



Übung zur Korrektur der Halswirbelsäulen-Kopf-Stellung im Sitzen

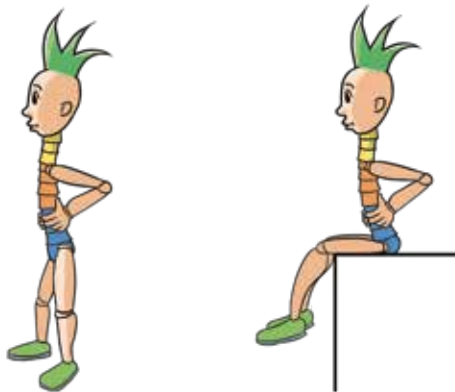
Sitzen 4: Schultergürtel



Einübung der Fixation des Schultergürtels

Armbewegungen mit fixiertem Schultergürtel

Atmung: Stehen, Sitzen, Liegen



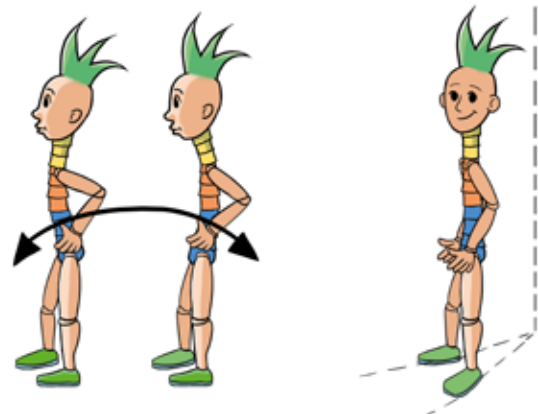
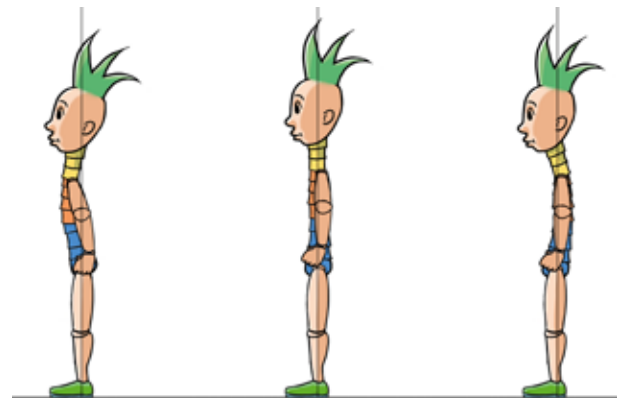
Bewusstwerden der Bauch und Brustkorbatmung im Stehen

...im Sitzen



...im Liegen

Stehen:



Einüben der Beckenbewegung im Stehen



Das **Institut für Gesundheit und Ergonomie e.V.**, kurz IGR genannt, hat seinen Sitz in Nürnberg und ist bundesweit tätig. Als Institut unterstützt das IGR die unterschiedlichsten Interessengruppen. Es forscht, erarbeitet Studien, bildet aus, zertifiziert, ist Entwicklungspartner und Berater. Unternehmen fördern die Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durch die Schulungen des IGR und seiner Partner, wie der Mensch und Büro Akademie. Das IGR steht für ein starkes Netzwerk. Ärzte, Physiotherapeuten, Wissenschaftler, Mitarbeiter des Betrieblichen Gesundheitsmanagements, Behördenvertreter oder Produktentwickler, Fachhändler – sie alle beschäftigen sich mit Gesundheit und Ergonomie. Das Institut wurde Mitte der neunziger Jahre gegründet. Begonnen hatte es ursprünglich mit Kursen für Kinder, doch inzwischen beschäftigt man sich mit fast allem, was für gesundes Arbeiten von Bedeutung ist. Freude und Unterhaltung sind dabei ein wichtiger Schlüssel zur Nachhaltigkeit der Maßnahmen zur Verbesserung der Gesundheit in den Betrieben. Durch seine Initiativen und Projekte unterstützt das Institut die Unternehmen aktiv bei der Erreichung ihrer Ziele.

Institut für Gesundheit und Ergonomie e.V. | Johannisstraße 44 | 90419 Nürnberg
Tel.: +49 (0) 911 9377 88 0 | www.igr-ev.de | info@igr-ev.de

Fellowes Brands™ möchte Menschen dazu bringen, das Beste aus sich herauszuholen. Damit sie produktiver sind. Effizienter. Glücklicher. Gesünder. Deshalb schafft Fellowes u.a. ergonomische Arbeitsplatzlösungen für das Wohlbefinden am Arbeitsplatz und hat das 4-Zonen Konzept™ entwickelt. Die „Kopf-bis-Fuß Lösungen“ bringen mehr Bewegung in den Arbeitstag und erhöhen das Wohlbefinden, die Konzentration und die Produktivität der Nutzer. Die Fellowes Produkte sind so konzipiert, dass sie die Bedürfnisse einer sich ständig verändernden Welt erfüllen – und übertreffen. Das Unternehmen hat seinen Hauptsitz in der Nähe von Chicago, USA und weltweit existieren heute insgesamt 18 Niederlassungen mit über 1500 Mitarbeitern. Fellowes Produkte sind in über 100 Ländern weltweit erhältlich.

Fellowes GmbH | Fliegerstraße 1 | 30179 Hannover
Tel.: +49 (0) 511 54 54 89 0 | www.fellowes.com | cs-germany@fellowes.com

Fellowes
Brands.

FAMILIENUNTERNEHMEN
SEIT 1917