

Ergonomie: Passgenaue Arbeitsplätze und Gesundheit im Büro

Im dritten Teil dieser Serie geht es wieder um das Thema Gesundheit. Vertieft wird diesmal der Aspekt der Ergonomie.

Ergonomischer-Einrichtungstipp: Beispiel aus der Praxis

In vielen Betrieben, so auch im Falle eines mittelständischen Betriebs (siehe Foto), führt die Arbeitsplatz-Ausstattung zu folgenden **gesundheitlichen** Problemen:

- Augenprobleme
- Rückenprobleme
- Missverhältnis von Körpergewicht/ Körpergrößen-Relation von Mitarbeiter und Arbeitstisch bzw. Arbeitsstuhl

Arbeitsplatz-Check unter ergonomischen Gesichtspunkten



Beispiel-Arbeitsplatz

Zwei Elemente stehen im Mittelpunkt der Untersuchung: **Schreibtisch und Drehstuhl**. In vielen KMU sind die Arbeitsplätze nicht optimal auf die "Besitzer" eingestellt und angepasst. Exemplarisch sei hierzu eine der zahlreichen Studien zitiert: In Deutschland klagt laut Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAUA) fast die Hälfte aller Büroangestellten über **Rückenschmerzen** (46 Prozent), oft in Kombination mit **Schulter- und Nackenbeschwerden** (40 Prozent). Damit ist laut einer Untersuchung der Krankenkassen das Rückenleiden der Spitzenreiter der Krankheitsursachen im Betrieb.

Die Mitarbeiterin des obigen Beispiel-Arbeitsplatzes ist 1,52 m groß. Der Schreibtisch ist mit einer fixen Normhöhe von 72 cm eingestellt. Für sie wäre jedoch eine Tischhöhe von 68 bis 70 cm angebracht. Glücklicherweise kann sie jedoch über die Anpassung ihrer individuellen Sitzhöhe an ihrem Schreibtischstuhl von 42 – 53 cm Höhenverstellbarkeit dieses Missverhältnis teilweise ausgleichen. Ganz optimal ist es noch nicht, deshalb hat sie zu der nach DIN 4556 Arbeitsschutzverordnung empfohlenen Fußstütze für kleine Personen gegriffen.

In dem konkreten Beispiel lässt sich exemplarisch folgendes beobachten:

- die Schreibtische lassen sich generell nicht in der Höhe verstellen und können daher nicht optimal an die Körpergröße ihrer Bediener angepasst werden.
- die Schreibtische sind Modelle aus den 70er und 80er Jahren, die noch über fixe, festmontierte Container rechts und links verfügen. Diese ermöglichen gerade das Mindestmaß an Beinfreiheit von 60 cm.

Folge: Die Beinfreiheit geht von einem Norm-Menschen mit Durchschnittsgröße und

Gewicht aus; bei Übergewicht, Schwangerschaft ergeben sich gesundheitliche Probleme.

- die Schreibtischstühle lassen sich jedoch überwiegend entsprechend GS-Zeichen durch Synchronverstellbarkeit von Sitz- und Rückenlehnen in Höhe und Flexibilität verstellen und passen sich standardgemäß durch die Federung dem Besitzergewicht ab 50 kg bis 90 kg an. In einigen Fällen weichen sie jedoch von der Norm ab.

Schlussfolgerung und Empfehlung für das Unternehmen



Der jeweilige Arbeitsplatz sollte an die Funktion und die damit verbundene Ausstattung angepasst werden. Im nächsten Schritt sollte der Arbeitsplatz so flexibel durch anpassbare Möblierung ausgestattet werden, dass die Möbel **langfristig an die wechselnden Nutzer** angepasst werden können. ([Checkliste: Richtig Sitzen](#))

Der Möbelbezug bzw. die Kosten für die Büromöblierung lassen sich durch gute **Bedarfsplanung und Beratung** optimieren. Auch der Rückgriff auf Qualitäts- und Markenmöbel – Neu- und Gebrauchtwaren unterscheiden sich zentral nur in der Bezugszeit und im Anschaffungspreis - zahlt sich aus.

Darüber hinaus bietet die Deutsche Rentenversicherung durch Erstattungsleistung der Bundesanstalt für Arbeit (BFA) eine gute Kostenreduktion (vgl. www.deutsche-rentenversicherung.de / Hilfsmittel und Antragsmuster/ [PDF](#)).

Arbeitsumgebung: Passende Arbeitsplatz-Beleuchtung

Die **Frage eines förderland-Lesers**, der selbst einen Arbeitsplatz-Check in seinem Unternehmen durchgeführt hat, macht deutlich, dass auch beim Thema Ergonomie zur Gesundheit am Arbeitsplatz mehr gehört als nur Tisch und Stuhl:

Wir haben einen Deckenfluter und auf jedem Schreibtisch eine Schreibtischlampe. Es sind 4 Schreibtische im Büro. Nun wirkt das Licht vom Fluter schön warm - aber nicht büromäßig. Die kleinen Lampen schaffen nur Inseln im dunklen Raum, was die Vereinzelung der Mitarbeiter fördert (ähnlich wie im Lesesaal einer Bibliothek, nur dort ist der Effekt gewollt). Ich liebäugle mit Tageslicht-Deckenlampen und suche noch Pro-Argumente dafür. Arbeitseffizienz ist bei uns ein zentrales Thema; wir kennen uns schon lange Jahre und haben erst sehr viel später die Firma gegründet - eine klare Abgrenzung der Arbeit in der Firma zu früheren Projekten scheint mir notwendig. Um so einen Wechsel erlebbar zu machen, sollte man m.E. gerade der Raumbelichtung großes Augenmerk widmen.



Arbeitsplatz-beleuchtung

Für die Beleuchtung gilt grundsätzlich, dass bei der Anordnung von Bildschirmarbeitsplätzen möglichst Raumbereiche mit Tageslicht zu bevorzugen sind. Des Weiteren sollten Arbeitsbereiche

- über die vorgeschriebenen **Lux-Werte** (s. Schaubild) verfügen.
- mit einer Ausrichtung der **Bildschirme parallel zum Fenster** aufgestellt sein. Blendungen und Spiegelungen sind dabei zu vermeiden bzw. durch Abschirmungen (Rollos, Lamellen, Trennwände etc.) auszugleichen.

- nach neuesten Erkenntnissen nicht nur mit Deckenlicht als Grundausleuchtung ausgestattet sein, sondern ergänzend am Arbeitsplatz direkt über eine **sog. Punktleuchte** (Schreibtischleuchte) verfügen. Auch Deckenfluter mit Lichtstrahlung nach oben und unten sind gut für eine indirekte Beleuchtung im Raum.
- über eine **ausreichend helle und individuell regulierbare Beleuchtung** verfügen. Die Lichtquellen sollten nicht zu schattenarm sein, da andernfalls die räumliche Wahrnehmung beeinträchtigt wird. Kurz: Eine Flutbeleuchtung wie auf den Bahnhof oder im OP ist nicht ratsam.

Buchtip: Überblick über die gesundheitlichen Folgen einer mangelnden Berücksichtigung der ganzheitlichen Arbeitsweltgestaltung bei Brigitte Eckers ["Psychische Belastungen am Arbeitsplatz: Ursachen - Auswirkungen - Handlungsmöglichkeiten"](#).

Ausblick

In der nächsten Folge geht es um die **Arbeitsorganisation am Arbeitsplatz**. Dabei bewegen wir uns im Spannungsfeld von Effektivität und Wohnlichkeit im Büro.

Abschließend wie immer noch eine Frage an Sie: Welche Rolle spielt in ihrem Büro die Ergonomie oder auch die Arbeitsumgebung? Ich freue mich auf ihre E-Mails an einrichten@das-curriculum.de.