

Monitorarm kontra Mausarm



Robert Nehring

Herzlich willkommen zu unserer Sonderausgabe mit dem Thema Gesundheit im Büro. Bei dieser Problematik handelt es sich um ein sehr ernstes und überaus aktuelles Thema: Immer mehr Menschen müssen immer mehr arbeiten. Das bedeutet nicht immer eine längere (vertraglich geregelte) Arbeitszeit – die Umfänge des zu Leistenden werden einfach größer. Mit den steigenden Arbeitsbelastungen nehmen auch die psychischen und physischen Belastungen zu. Nicht nur der Stress, bzw. seine negativen Folgen, wird immer öfter zum Problem, auch Rücken, Nacken, Arme und Herz-Kreislauf-System werden immer mehr in Mitleidenschaft gezogen. Man spricht bereits von typischen Bürokrankheiten wie dem so genannten Mausarm.

Was aber ist eigentlich Gesundheit? Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert sie als „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens“ – es handelt sich bei ihr also um weit mehr als nur um die Abwesenheit von Krankheit. Wir haben uns an dieser Differenzierung orientiert und präsentieren Ihnen deshalb viel Wissenswertes in drei sehr wichtigen Bereichen: „Bürokultur“ mit Softfaktoren wie Stress, Mobbing und Ernährung, „Büroklima“ zu Aspekten wie Licht, Luft und Lärm sowie „Office-Ergonomie“ mit Tipps und Lösungen für die gesunde Bildschirmarbeit, gesundes Sitzen etc.

Sie erfahren u. a., was Sie gegen eine zu hohe Geräuschkulisse im Büro tun können, welche komplexen Zusammenhänge sich hinter dem Phänomen Mobbing verbergen und warum der Mensch nicht für längeres Sitzen geschaffen ist. In einem Schnelltest können Sie herausfinden, ob die Stressbelastung in Ihrem Unternehmen ein Einlenken erfordert. Von der Theorie schlagen wir immer wieder die Brücke zur Praxis. So finden Sie auch eine Vielzahl hilfreicher Lösungen – vom Monitorarm, der Ihr Display auf die richtige Höhe bringt, über Schreibtische, an denen Sie auch im Stehen arbeiten können, bis hin zur ergonomischen Tastatur.

Diese Sonderausgabe ist in Zusammenarbeit mit der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG) entstanden. Die gesetzliche Unfallkasse verfügt über ein umfassendes Wissen in Bezug auf die Gesundheit im Büro. Besuchen Sie doch einmal die Webseite www.vbg.de.

Robert Nehring

RN@OfficeABC.DE

IMPRESSUM

Das Büro
Sonderausgabe Healthy Office 2009
www.OfficeABC.DE
www.Das-Buero-Magazin.de
VERLAG: Verlag Frank Nehring GmbH
 Zimmerstraße 56, 10117 Berlin
 Tel. +49 (0)30 479071-0, Fax +49 (0)30 479071-20
 DasBuero@OfficeABC.DE
HERAUSGEBER/GESCHÄFTSFÜHRER:
 Frank Nehring, Tel. +49 (0)30 479071-11
 FN@OfficeABC.DE
 (Alleiniger Inhaber und Gesellschafter, Wohnort Berlin)
FACHBEIRAT:
 Prof. Dr. Dieter Lorenz (FH Gießen/Friedberg,
 Lehrstuhl für Arbeitswissenschaften),
 Dr. Armin Windel (Wissenschaftlicher Direktor/Leiter der
 Gruppe „Ergonomie“ bei der Bundesanstalt für Arbeits-

schutz und Arbeitsmedizin (BAuA) Dortmund),
 Helmer Nettlau (Referatsleiter Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG)), Willi Schneider (Vorsitzender Deutsches Büromöbel Forum und Vorsitzender des Initiativkreises INQA Büro), Monika Gunkel (1. Vorsitzende des Bundesverbandes Sekretariat und Büromanagement e. V. (bSb))
CHEFREDAKTEUR:
 Robert Nehring, Tel. +49 (0)30 479071-18
 RN@OfficeABC.DE
REDAKTION:
 Anke Templiner, Tel. +49 (0)30 479071-26
 AT@OfficeABC.DE
 Erik Meisinger, Tel. +49 (0)30 479071-13
 EM@OfficeABC.DE
ABO- UND LESERSERVICE:
 Nico Röhrer, Tel. +49 (0)30 479071-21
 NR@OfficeABC.DE
ANZEIGENSERVICE:
 Bärbel Skrzypczak, Tel. +49 (0)30 479071-27
 BS@OfficeABC.DE

GESTALTUNG: Gernot Fröbe
TITELMOTIV:
 Back2Action – Leben in Gesundheit
ERSCHEINUNGSWEISE, EINZELVERKAUFS- UND ABONNEMENTPREIS:
 Der Einzelverkaufspreis beträgt 5 €. Der Abonnementpreis beträgt 27 € (Ausland 38 €) exklusive Versandkostenanteil. Darin enthalten ist der kostenlose Bezug von Sonderheften und anderen zusätzlichen Veröffentlichungen.
GESAMTHERSTELLUNG:
 Druckhaus Dresden GmbH
 ISSN 1867-8181
 Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Kopien nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlages.
 Namentlich gekennzeichnete Beiträge entsprechen nicht in jedem Fall der Meinung der Redaktion. Für unverlangt eingesandte Manuskripte bzw. Datenträger übernehmen wir keine Garantie.
REDAKTIONSSCHLUSS: 01.09.2009

ioe Initiative Office-Excellence
 Das Büro ist Organ der Initiative Office-Excellence.

bso
 Das Büro ist Medienpartner des Verbandes Büro-, Sitz- und Objektmöbel e.V.

inoa-buero
 Initiativkreis Neue Qualität der Büroarbeit
 Der Verlag Frank Nehring ist Medienpartner des Deutschen Netzwerks Büro bzw. des Initiativkreises Neue Qualität der Büroarbeit, INQA Büro.

bSb Bundesverband Sekretariat und Büromanagement e.V.
 Der Verlag Frank Nehring ist Kooperationspartner des Bundesverbandes Sekretariat und Büromanagement e. V.

BÜROKULTUR

- 6 Keep on Moving**
Gesundheitstipps für Office-Worker
- 10 Schnelltest Stress**
Zum richtigen Umgang mit hohen psychischen Belastungen
- 14 Der tägliche Psychokrieg**
Mobbing findet nur dort statt, wo es geduldet wird
- 16 „Genießen Sie jeden Bissen“**
Eine gesunde Ernährung steigert die Leistungsfähigkeit
- 17 Arbeiten auf kleinstem Raum**
Gesund und produktiv in Zeiten der Wirtschaftskrise?!
- 18 Fitness lohnt sich!**
Büroarbeit und Bewegung in Balance bringen
- 19 Bewegung am Bildschirm**
Fitnesssoftware für Büroarbeiter

BÜROKLIMA

- 20 Für ein gesundes Klima**
Ruhige Räume, saubere Luft und exzellentes Licht
- 21 Hell macht munter**
Hilfen für die Planung künstlicher Bürobeleuchtung
- 22 Zu trockene Luft**
Risiken und Auswege
- 24 Ruhe im Büro!**
Über Lärmschutz in Office-Umgebungen



OFFICE-ERGONOMIE

- 26 Gesundes Sitzen**
Stühle für natürliche Bewegungen
- 27 Auf und nieder**
Für die Freiheit, auch im Stehen zu arbeiten
- 28 Häufige Haltungswechsel**
Körperliche und geistige Gesundheit brauchen Bewegung
- 30 Maus, Monitor und Co.**
Gesund und produktiv dank ergonomischer Computerperipherie
- 32 Office-Ergonomie kompakt**
Die richtigen Einstellungen für Ihren Bildschirmarbeitsplatz
- 34 Mobiles Arbeiten ohne Qual**
Tipps für die Auswahl und Nutzung von Notebooks



Fotos: 3M, aeris, BernQ.



Beilagenhinweis: Teilen der Auflage liegt eine DVD der VBG zum Thema Gesundheit bei.