

- 4 Hilfreiche Fachinformation**  
Die BGI 5018 „Gesundheit im Büro – Fragen und Antworten“
- 6 Praxis Kompakt**  
Das neue Angebot der VBG
- 8 Fit im Büro**  
Gesundheitsinformationen für Office Worker
- 12 Am besten in Bewegung**  
Körperliche Belastungen bei der Büroarbeit
- 16 Das Kreuz mit dem Kreuz**  
Konkrete Tipps gegen Rückenschmerzen
- 18 Bewegtes Sitzen**  
Das A und O für mehr Gesundheit am Arbeitsplatz
- 20 KÖHL-AUREO® atmet**  
Eine Schweizer Studie bringt es ans Licht
- 20 Bürostühle, die mitdenken**  
Die schwingende BIOSWING-3D-Technologie
- 21 Anregend arbeiten**  
Die ergonom-Serie von officeplus lädt zum Mitmachen ein
- 22 Tablet-PCs im Büro**  
Ergonomisches Arbeitsinstrument oder bloße Spielerei?
- 23 Gefahrenzone Schreibtisch**  
Mit einfachen Mitteln zum ergonomischen Arbeitsplatz
- 24 Für jeden die richtige Lösung**  
Das flexible Mehrplatzsystem von Novus
- 25 Mein Körper ist mein Kraftwerk**  
Stress lass nach – mit der Burnout-Prophylaxe
- 26 Das Burnout-Syndrom**  
Fragen und Antworten zum Ausgebranntsein im Job
- 28 Arbeit und Leben in Balance**  
Über die Bedeutung des persönlichen Gleichgewichts
- 30 Man ist, was man isst**  
Gesunde Ernährung mit Genuss

# Hauptsache gesund



Dr. Robert Nehring

Bereits zum zweiten Mal können wir Ihnen eine ganze Sonderausgabe unseres Magazins Das Büro zum Thema Gesundheit präsentieren. Das geschieht nicht zufällig. Laut unserer jährlichen Umfrage gehört die Gesundheit neben der Nachhaltigkeit zu den interessantesten Bürothemen für unsere Leser.

In dieser Ausgabe finden Sie ein breites Themenspektrum vor. Wir informieren Sie z. B. über die Notwendigkeit von mehr Bewegung am Computerarbeitsplatz, über wichtige Akustik- und Klimaaspekte sowie über die Eignung von Tablet-PCs für die Büroarbeit. Wir stellen Ihnen aktuelle Studien und interessante Ratgeber vor. Und wie gewohnt schlagen wir von der Theorie auch immer wieder die Brücke zur Praxis.

RN@OfficeABC.DE

- 32 Lärmquellen im Büro**  
Wie man sie identifiziert und beeinflusst
- 34 Ruhe bitte!**  
Lösungen für eine kluge Schalldämmung
- 35 Luftbefeuchtung schon die Stimme**  
Draabe NanoFog in der Freiburger Kantonalbank
- 36 Luft zum Atmen**  
Was der Mensch braucht, um tief durchzuatmen

## IMPRESSUM

**Das Büro**  
Sonderausgabe Healthy Office 2011  
[www.OfficeABC.DE](http://www.OfficeABC.DE)  
[www.Das-Buero-Magazin.de](http://www.Das-Buero-Magazin.de)  
**VERLAG:** Verlag Frank Nehring GmbH  
Zimmerstraße 56, 10117 Berlin  
Tel. +49 30 479071-0, Fax +49 30 479071-20  
DasBuero@OfficeABC.DE

**HERAUSGEBER/GESCHÄFTSFÜHRER:**  
Frank Nehring, Tel. +49 30 479071-11  
FN@OfficeABC.DE  
(Alleiniger Inhaber und Gesellschafter, Wohnort Berlin)  
**FACHBEIRAT:**  
Dr. Lars Adolph (Leiter der Gruppe 2.3 Human Factors, Ergonomie bei der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)),

Monika Gunkel (1. Vorsitzende des Bundesverbandes Sekretariat und Büromanagement e. V. (bSb)), Prof. Dr. Dieter Lorenz (FH Gießen/Friedberg, Lehrstuhl für Arbeitswissenschaften), Helmer Nettelau (Referatsleiter Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG)), Willi Schneider (Vorsitzender Deutsches Büromöbel Forum und Vorstandsmitglied des Deutschen Netzwerks Büro e. V.)  
**CHEFREDAKTEUR/VERLAGSLEITER:**  
Dr. Robert Nehring, Tel. +49 30 479071-18  
RN@OfficeABC.DE  
**REDAKTION:**  
Anke Templiner, Tel. +49 30 479071-26  
AT@OfficeABC.DE  
Thore Prokoph, Tel. +49 30 479071-13  
TP@OfficeABC.DE  
**ABO- UND ANZEIGENVERWALTUNG; VERTRIEB:**  
Bärbel Skrzypczak, Tel. +49 30 479071-27  
BS@OfficeABC.DE  
**GESTALTUNG:** Gernot Fröbe

**TITELMOTIV:** Novus  
**ERSCHEINUNGSWEISE, EINZELVERKAUFS- UND ABONNEMENTPREIS:**  
Das Büro erscheint sechsmal jährlich zzgl. Sonderausgaben. Der Einzelverkaufspreis beträgt 6 €. Der Abonnementpreis beträgt 33 € 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: 21.02.2011**

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

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

**inoa-buero**  
Deutsches Netzwerk Büro e.V.  
Der Verlag Frank Nehring ist Medienpartner des Deutschen Netzwerks Büro e.V.

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