

Gewusst wie – Office-Ergonomie!



Robert Nehring

Augenbeschwerden, Mausarm, Nacken- und Rückenschmerzen – das sind noch immer typische Leiden des modernen Büroarbeiters. Zwar hat sich in den letzten Jahren viel in Sachen Ergonomiebewusstsein am Bildschirmarbeitsplatz getan: Flimmernde Röhrenmonitore sind flachen, augenfreundlicheren Bildschirmen gewichen, die Form von Mäusen und Tastaturen passt immer häufiger zur Form der Hände, an immer mehr Schreibtischen kann auch im Stehen gearbeitet werden usw. Dennoch scheint kein spürbarer Rückgang der genannten Bürokrankheiten absehbar. Woran liegt das? Vieles spricht dafür, dass die diversen wertvollen Ratschläge zur gesunden Bildschirmarbeit – die z. B. die Bildschirmarbeitsverordnung enthält – noch weitgehend unbekannt sind. Oder warum sonst wird etwa nach wie vor schön modern in kleinstmöglicher Schrift geschrieben und werden Blendungen auf dem Bildschirm als nicht weiter schlimm hingenommen?

Die Evaluation der Bildschirmarbeitsrichtlinie 90/270/EWG (nachzulesen auf osha.europa.eu/de) hat entsprechend ergeben, dass sich zwar knapp 80 % der Beschäftigten grundsätzlich bewusst sind, dass es gesetzliche Mindeststandards für Bildschirmarbeitsplätze gibt, auf die man sich im Konfliktfall berufen kann. Aber nur 17 % der Betriebe kennen die Bildschirmarbeitsverordnung bzw. die europäische Bildschirmarbeitsrichtlinie. Diesem Missstand wollen wir in vorliegendem Heft entgegenwirken. Sie finden wichtige Tipps für die gesunde Haltung am Bildschirmarbeitsplatz. Wir zeigen Ihnen ergonomische Eingabegeräte. Ferner erfahren Sie, worauf Sie beim Bildschirmkauf achten sollten. Bei den Flachbildschirmen gibt es derzeit zwei dominante Trends. Einerseits geht die Entwicklung zu größeren Modellen – in einer Marktübersicht vergleichen wir für Sie deshalb 19- und 22-Zoll-Modelle. Der andere Trend geht zum Zweitmonitor. Auf miteinander verbundenen Bildschirmen lassen sich mehrere Programme komfortabel gleichzeitig bedienen.



Foto: Sven Behren-Fotolia.de

Ganz anders als bei den Monitoren geht der Trend bei Telekommunikationslösungen zu einem zentralen Gerät, das alle Dienste zusammenführt. Der Fachbegriff für eine engere Verknüpfung von Sprach- und Datenkanälen heißt Unified Communications (UC). Die Vision von Computern, die webbasiert telefonieren sowie Videokonferenzen und all die anderen digitalen Kommunikationsformen ermöglichen bzw. integrieren, ist alt. Realisiert werden können solche Konzepte auch schon eine ganze Weile. Deshalb kommt es darauf an, UC-Lösungen aufgrund ihres großen Nutzens endlich einzuführen. Interessante Lösungen und Hintergründe zu diesem Thema finden Sie in diesem Heft.

Der rasante Wandel der Kommunikationsformen beschäftigt heute auch viele Büroplaner. In unserem Schwerpunkt zu diesem Thema erfahren Sie, wie künftige Bürokonzepte aussehen sollten und könnten. Was auch immer die Zukunft bringen wird – ob noch größere Bürohallen oder noch kleinere Officezellen, noch flexiblere Umgebungen oder doch wieder altbekannte Ensembles –, größere Investitionen in bessere Arbeitsumgebungen sind, wie Professor Dieter Lorenz und Charlotte Sust in ihrem Beitrag auf den Seiten 18/19 herausstreichen, in höchstem Maße notwendig.

Robert Nehring

RN@OfficeABC.DE

Office-Ergonomie Gesunde Bildschirmarbeit

Seiten **12–14,**
32–35

Foto: pressmaster-Fotolab.de

Büroraum- planung

Konzepte für
die Büros
von morgen

Seiten
18–23

Telekommunikation

VoIP und UC bleiben hochaktuell

Seiten **36–40**



Das Öko-Büro

Mehr Mut zu Recyclingpapier!

Seiten **9–11**



IMPRESSUM

Das Büro
Ausgabe 03/08
www.OfficeABC.DE
www.Das-Buero-Magazin.de
VERLAG: Verlag Frank Nehring GmbH
Zimmerstraße 56, 10117 Berlin
Tel. 030 479071-0, Fax 030 479071-20
DasBuero@OfficeABC.DE
HERAUSGEBER/GESCHÄFTSFÜHRER:
Frank Nehring, Tel. 030 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 Nettekoven (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. 030 479071-18
RN@OfficeABC.DE
REDAKTION:
Bernd W. Fahland, Tel. 030 479071-13
BF@OfficeABC.DE
Anke Templiner, Tel. 030 479071-26
AT@OfficeABC.DE
Kirsten Waldheim, Tel. 030 479071-18
KW@OfficeABC.DE
ABO- UND LESERSERVICE:
Nico Röhner, Tel. 030 479071-21
NR@OfficeABC.DE
ANZENIGENSERVICE:
Bärbel Skrzypczak, Tel. 030 479071-27
BS@OfficeABC.DE
GESTALTUNG: www.grafikdesign-weber.de

TITELMOTIV: Samas
**ERSCHEINUNGSWEISE, EINZELVERKAUF- UND
ABONNEMENTPREIS:**
Der Einzelverkaufspreis beträgt 5 €. Der Abonnement-
preis beträgt 27 € (Ausland 38 €) inklusive Versandkosten-
anteil. Darin enthalten ist der kostenlose Bezug von Son-
derheften und anderen zusätzlichen Veröffentlichungen.
GESAMTHERSTELLUNG:
Druckhaus Dresden GmbH
ISSN 1434-2782
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.
VERTRIEB EINZELVERKAUF:
MZV Moderner Zeitschriften
Vertrieb GmbH & Co. KG
Breslauer Straße 5, 85386 Eching
Fon: 089 31906-0, Fax: 089 31906-113
E-Mail: mzv@mzv.de, Web: www.mzv.de

REDAKTIONSSCHLUSS: 13.06.2008

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

inoa-buero
Initiative Büro-Netzwerk der Bundesländer

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.

VDZ Verband Deutscher
Zeitschriftenverleger
Der Verlag Frank Nehring ist Mitglied im
Verband Deutscher Zeitschriftenverleger (VDZ).

Foto: yang yu-Fotolab.de

BÜROKULTUR

- ▶ 6 **Prima Office**
Das Beispielbüro
- ▶ 9 **Das Öko-Office**
Tipps für ein umweltfreundliches Büro
Teil 3: Office-Papiere
- ▶ 12 **Kleiner Aufwand – große Wirkung**
Tipps für die gesunde Bildschirmarbeit
- ▶ 14 **Darauf können Sie sich verlassen**
Was die TCO-Zertifizierung
für Monitore garantiert

BÜRORÄUME

- ▶ 18 **Billig können andere besser**
Konzepte nicht blind kopieren,
sondern kreativ umsetzen
- 20 **Arbeiten im Jahre 2015**
Netzwerkpartner erarbeiten ein
Zukunftsszenario
- 22 **Kreativen eine Heimat bieten**
Über räumliche Konfigurationen für
Wissensarbeiter
- 24 **Die Wand, die mehr kann**
Das multifunktionale Stellwandsystem
passage von rosconi
- 25 **Effizienz durch Emotion**
Teppichboden als
leistungsfördernder Faktor
- 26 **Lichtmanagement**
Optimal gesteuert, optimal gespart
- 28 **Mehr Freiraum beim Meeting**
HÅG Sideways: Konferenzstuhl
für moderne Gesprächskultur
- 29 **Effekte bis ins Mark**
Servo – die gesunde Herausforderung

BÜROTECHNIK

- 31 **Digitales Diktieren**
5 Neuheiten für den professionellen
Bürogebrauch
- 32 **Tastatur, Maus & Co.**
Eine Auswahl ergonomischer
Eingabegeräte
- 33 **Der Trend zum Zweitdisplay**
Moderne Flachbildschirme eröffnen
neue Möglichkeiten
- ▶ 34 **Flachbildschirme im Vergleich**
Ausgewählte 19-Zoll- und 22-Zoll-
Monitore fürs Büro
- 36 **Alles unter einer Nummer**
Großer Bedarf an integrierten
Informationskanälen
- ▶ 37 **Warum Unified Communications**
Vorteile und Möglichkeiten
vereinheitlichter Kommunikation
- 38 **Nichts überhören**
Telefonkonferenzen machen virtuelle
Teams erfolgreicher
- 39 **Komplettlösung von AGFEO**
Moderne Systemtelefonie in einer
Unternehmensberatung
- 40 **Modern Talking**
5 Lösungen für VoIP und Unified
Communications

BÜROBEDARF



- 42 **Alles Gute, Data Copy!**
Leichtigkeit und Komfort für die
Papierpraxis
- 43 **tesa® Sideway Korrekturroller**
Ergonomisches Design für Rechts-
und Linkshänder
- 44 **Zeichen setzen**
Mit Elba Optimum die Organisation
optimieren
- 45 **Perfekte Ordnung im Handumdrehen**
Clever organisieren mit Schildern und
Etiketten von Sigel

RUBRIKEN

- 3 **Editorial**
- 8 **News**
Gesundheit plus
- 15 **News**
Büroräume
- 30 **News**
Bürotechnik
- 41 **News**
Bürobedarf
- 46 **Bücher & Co.**
Das Fund-Büro
- 47 **Adressen**
TOP-Adressen für die Büroausstattung
- ▶ 50 **Kommentar**
Frank Nehring: ALEX meets Orgatec

Thema Bildschirmarbeitsplatz:

Im besonderen Fokus dieser Ausgabe steht der moderne Bildschirmarbeitsplatz. Erfahren Sie u. a., wie Sie richtig an ihm sitzen und wie Sie Monitor und Eingabegeräte ergonomisch platzieren. Eine Marktübersicht zu 19- und 22-Zoll-Flachbildschirmen liefert Ihnen Orientierung im Angebotsdschungel (Seiten 34/35).

Beilagenhinweis:

Teilen der Auflage liegt das Sonderheft Das Büro: Quality Office bei. Als Teilbeilage wurde ebenfalls eine Prospekthülle von Leitz beigegeben.