

# **Gesundheit** als Produktionsfaktor



Arbeit hält gesund – so heißt es völlig zurecht. Findet ein Mitarbeiter jedoch schlechte Arbeitsbedingungen vor, kann sich das negativ auf seine Gesundheit auswirken und Erkrankungen verursachen. Unternehmen sind daher gut beraten, zum Beispiel durch die adäquate Gestaltung der Arbeitsplätze, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit ihrer Beschäftigten aktiv zu fördern.



**Unternehmen,** die auf ihren jeweiligen Märkten erfolgreich bestehen wollen, brauchen kompetente und motivierte, aber in erster Linie gesunde Mitarbeiter. Hintergrund: Krankheitsbedingte Fehlzeiten verursachen Kosten. Dazu zählen nicht nur Entgeltfortzahlungen und Krankengeld, das Arbeitgeber teilweise mitfinanzieren müssen. Hinzu kommen Produktionsausfall, die Bereitstellung neuer Personalreserven oder das Organisieren

## CHECK IT! by **PROTREMO**

**Bewegungsmangel ist der größte Feind der Gesundheit des Büroarbeiters. Mithilfe dieser einfachen Maßnahmen lässt sich mehr Bewegung in den Arbeitsalltag bringen:**

- ▲ Treppensteigen statt den Aufzug nehmen
- ▲ Wege zum Drucker nutzen
- ▲ im Stehen telefonieren
- ▲ Stehschreibtische nutzen
- ▲ regelmäßige Bewegungsübungen am Arbeitsplatz.

**Die Rolle der Arbeitsmittel in diesem Zusammenhang:**

- ▲ Arbeitsstühle sollten so einstellbar sein, dass Rückenlehne und Sitzfläche den Bewegungen des Sitzenden folgen.
- ▲ höhenverstellbare Arbeitsflächen erlauben es, Zwangshaltungen zu vermeiden. Idealerweise lassen sie sich

sowohl im Sitzen als auch im Stehen nutzen.

**Die Rolle der Organisation in diesem Zusammenhang:**

- ▲ Eine abwechslungsreiche Gestaltung der Aufgaben und Arbeitsabläufe mindert das Risiko von Erkrankungen des Bewegungsapparats durch einseitige körperliche Belastung.
- ▲ Die Aufgaben sollen den Qualifikationen und Kompetenzen des jeweiligen Mitarbeiters entsprechen, um sowohl Über- als auch Unterforderung zu vermeiden.
- ▲ Pausen sind unverzichtbar. „Betriebe mit einer guten Pausenkultur sind im Vorteil, weil ihre Mitarbeiter gesünder, motivierter und leistungsfähiger sind“, weiß die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW). Am sinnvollsten ist es, mehrere kurze Pausen einzulegen.

von Zusatzschichten. Gesundheit wird damit insgesamt gesehen zu einem wichtigen „Produktionsfaktor“.

### ZU WENIG BEWEGUNG

Fälschlicherweise wird oft davon ausgegangen, dass Erkrankungen am Arbeitsplatz eher Beschäftigte in Produktionsbereichen treffen würden. So heißt es im Vorwort der Leitlinie Qualitätskriterien für Büro-Arbeitsplätze – L-Q 2010: „Im Vergleich zu manchem gewerblichen Arbeitsplatz gelten Tätigkeiten im Büro als deutlich weniger belastend. Beeinträchtigungen durch Schmutz, Feuchtigkeit, Lärm jenseits einer Grenze von 80 dB(A) oder

Vibrationen, um nur einige zu nennen, sind im Büro üblicherweise kein Thema.“ Aber: Auch von Büroarbeit können Gefahren für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Beschäftigten ausgehen. Vor allem der hohe Anteil der Bildschirmarbeit bringt bürotypische Belastungen mit sich. Weitverbreitete Phänomene sind, so die Leitlinie, beispielsweise der Mangel an Bewegung, eine verkrampfte Körperhaltung oder eine zu geringe Zahl von Haltungswechseln während der Büroarbeit. Und dieser Bewegungsmangel führt nicht nur zu Schädigungen im Bereich des Rückens, kann sich auch negativ auf das Herz-Kreislauf-System auswirken. Dazu kommen ►



## INFO

### Leitlinie für Büroarbeitsplätze

Intensiv diskutiert und erforscht wird weltweit, wie sich Arbeit gesund und wirtschaftlich effektiv gestalten lässt. Die Ergebnisse dieser Untersuchungen fließen in die Entwicklung moderner Büromöbel und in die Beratungs- und Büroplanungspraxis ein. „In Kombination mit dem Fach- und Erfahrungswissen der Herausgeber bilden sie die Basis der ‚Leitlinie Qualitätskriterien für Büroarbeitsplätze – L-Q 2010‘.“ Diese soll den Unternehmen eine Hilfestellung bei der Auswahl und Beurteilung von Büroarbeitsplätzen geben. Sie stellt nicht nur Ansprüche an Produkte, sondern definiert zudem entsprechende Dienstleistungen. Diese sollten dazu beitragen, die generell gültigen Vorgaben guter Büroarbeit in eine individuelle Gestaltung einzubinden und die einzelnen ergonomischen Komponenten zu einem funktionierenden Arbeitssystem zu verbinden.

► psychische Beeinträchtigungen, die mittlerweile für mindestens jede zehnte Krankschreibung verantwortlich sind.

Laut einem Bericht der VBG, einer gesetzlichen Versicherung, zu der über 900.000 beitragspflichtige Unternehmen aus mehr als einhundert Branchen gehören, liegen Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems vorne – sowohl bei Befragungen von Beschäftigten in Bürobereichen als auch in Fehltagestatistiken. Das ist darauf zurückzuführen, dass die Muskulatur, anstatt dynamische Bewegungsarbeit zu verrichten, bei Bürotätigkeiten statische Haltearbeit ausüben muss. Mit negativen Folgen, wie die VBG-Experten erläutern: „Die statische Anspannung der Muskulatur, besonders bei Zwangshaltungen an mangelhaft gestalteten Arbeitsplätzen, wird durch geistige Anspannung noch reflektorisch verstärkt.“

### PROBLEM: RÜCKEN

Rückenschmerzen sind die am weitesten verbreiteten Erkrankungen des Muskel-Skelett-Apparats in deutschen Büros. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Sie können laut der Leitlinie L-Q 2010 unter anderem durch schlechte Stühle, Tische mit ungeeigneter Arbeitshöhe, falsch eingestellte Bildschirme oder schlechte Beleuchtung, aber auch durch Blendung, eine zu hohe

Arbeitsintensität, inhaltliche Überforderung oder durch fehlende Pausen ausgelöst werden. Auch Lärm kann dazu führen, dass sich die betroffenen Personen deutlich weniger bewegen, was mittelbar Rückenschmerzen verursachen kann. Meist führt jedoch nicht ein einziger Auslöser zu kör-

perlichen Beschwerden, sondern ein ganzes Bündel sich gegenseitig verstärkender Faktoren. Damit liegt die größte Herausforderung der Gestaltung guter Arbeitsbedingungen in dem Zusammenspiel multifaktorieller Einflüsse.

### AUF ZWEI EBENEN

Beim Einsatz präventiver Maßnahmen zur Gesundheitserhaltung am Arbeitsplatz empfehlen Experten daher, auf Ebenen tätig zu werden: Die Verhältnisprävention, die sich der Gestaltung der Arbeitsbedingungen widmet, sollte die gleiche Bedeutung haben wie die Verhaltensprävention, die sich mit dem Verhalten der arbeitenden Menschen befasst. „Prävention

im Sinne der Erhaltung und Förderung des physischen und psychischen Wohlbefindens der Mitarbeiter ist eine zentrale Aufgabe von Unternehmen und Unternehmern“, fasst die Leitlinie zusammen. „Verstärkt durch veränderte Arbeitsinhalte und -anforderungen, durch die Auswirkungen des demografischen Wandels, die Verlängerung der Lebensarbeitszeit und den absehbaren Mangel an Fachkräften, wird der Erfolg präventiver Maßnahmen auch zum Erfolgsfaktor für die wirtschaftliche Entwicklung vieler Unternehmen werden.“

[www.protremo.com](http://www.protremo.com)

**BEDENKLICH:** Rückenschmerzen können unterschiedliche Ursachen haben und sind die am weitesten verbreiteten Erkrankungen des Muskel-Skelett-Apparats.

