

Ob Sie sich am Arbeitsplatz wohl fühlen, hängt auch von den verwendeten Baumaterialien ab. Ideal ist, wenn beim Ausbau und der Einrichtung der Büroräume auf möglichst schadstofffreie Herstellung und Verarbeitung, kurze Transportwege, Rohstoffe und Produkte aus garantiert umwelt- und sozialverträglicher Produktion, geringem Energieaufwand für Herstellung und Transport, gute Wärmedämmung und -speicherung, gute Schalldämmung und -dämpfung, lange Lebensdauer, Reparierbarkeit und Wiederverwertbarkeit geachtet wird. (vgl. FUPS, 2005)

Gesundheitsprophylaxe am Bildschirmarbeitsplatz (LA 1.5)

In jungen Jahren machen Sie sich noch keine Sorgen um gesundheitliche Probleme. Doch mit zunehmenden Arbeitsjahren steigt die Gefahr, dass Erkrankungen auftreten. Häufig sind einseitige Arbeitsbelastungen verantwortlich für eine Vielzahl von Rücken- und Gelenkbeschwerden, die nicht selten die Lebens- und Arbeitsqualität einschränken. Der ausgeprägte Bewegungsmangel ist darüber hinaus eine der Hauptursachen für Übergewicht, Bluthochdruck und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Darüber hinaus nimmt die psychisch-mentale Belastung stetig zu und beeinflusst ebenfalls die individuelle Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Zufriedenheit. Sie sollten daher Strategien kennen, wie Sie belastungsbedingten Beschwerden entgegenwirken können bzw. geeignete Maßnahmen ergreifen, um deren Auftreten zu vermeiden.

Sitzhaltung

Der beste Bürodrehstuhl bringt nichts, wenn Sie ihn nicht korrekt gebrauchen. Setzen Sie sich auf die ganze Stuhlfläche, damit Ihr Becken abgestützt wird. Achten Sie dabei auf eine aufrechte, gerade Haltung, damit die Stuhllehne ihren Rücken abstützt. Um Durchblutungsstörungen zu vermeiden, sollten die Beine nicht übereinandergeschlagen werden. Stellen Sie Ihren Bürodrehstuhl so ein, dass Ihre Ober- und Unterarme einen rechten Winkel bilden, wenn sie auf der Tischplatte oder der Tastatur aufliegen.

Die Stuhlhöhe ist entsprechend der Tätigkeit ggf. zu variieren. Beim Schreiben an der Tastatur kann der Stuhl höher eingestellt werden, als beim einfachen Arbeiten am Schreibtisch. Sehnenscheidenentzündungen oder Probleme mit den Handgelenken können vermieden werden, wenn Ihr Unterarm und Handrücken eine gerade Linie bildet. Vermeiden Sie Nackenbeschwerden, indem Sie den Monitor so aufstellen, dass Sie beim Blick darauf Ihren Kopf etwas nach unten neigen.

Dynamisches Sitzen bedeutet, dass Sie Ihre Sitzhaltung häufig verändern. Zwischen der vorgeneigten, aufrechten und zurückgelehnten Sitzhaltung sollte so oft wie möglich gewechselt werden. Wichtig ist auch das Aufstehen zwischendurch, Herumgehen oder das Arbeiten an einem Stehpult (z. B. Telefonieren). Die Sitzfläche muss vollständig ausgenutzt werden. Die Rückenlehne ist so einzustellen, dass die Lendenwirbelsäule abgestützt wird. Das richtige Sitzen am Büroarbeitsplatz – und natürlich Bewegung in der Freizeit – vermindert die Gefahr von Bandscheibenschäden und schmerzhaften Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Es können Durchblutungs- und Verdauungsstörungen verhindert werden. Wer richtig sitzt, leidet nicht so schnell an Ermüdung, die Konzentration ist höher und damit auch die Leistungsfähigkeit.