

Kleine Investitionen für gesunde Angestellte

Ergonomisch eingerichtete Arbeitsplätze werden immer mehr zur Norm. Aber nicht jedes KMU kann sich eine neue, moderne Einrichtung leisten. Doch auch schon mit wenig Aufwand und kleine Investitionen kann in der Arbeitsumgebung viele Positives bewirkt werden.

Die meisten haben sicherlich schon davon gehört, viele kennen gewisse Aspekte des Themas Ergonomie am Arbeitsplatz, doch die wenigsten wissen um den richtigen Einsatz. Doch hier ist Halbwissen gefährlich. Gefährlich für die eigene Gesundheit. Täglich, Tagaus sitzen tausende Menschen während acht und mehr Stunden auf ihren Bürostühlen, starren, vertieft in ihrer Arbeit auf den Bildschirm, ohne zu bemerken, dass die Büroeinrichtung sie langsam und stetig schädigt. Die ersten Folgen zeigen sich in Form von hartnäckigen Verspannungen, wiederkehrenden Kopfschmerzen und einem gelegentlichen Zwicken mal hier und mal da. Erklärungen dafür werden weitherum gesucht, obwohl sie so naheliegend sind. Schuld daran sei die Nacht bei offenem Fenster, die letzte Stunde «Body Attack» oder die immer wiederkehrende Schlaflosigkeit, meint man oft. Meistens sind das Trugschlüsse, denn der ungenügende Bürostuhl, der zu tief liegende Tisch oder der falsch positionierte Monitor können zu solchen hartnäckigen Symptomen führen. Deswegen sollte für jeden Angestellten, aber auch jedes Unternehmen, die Ergonomie am Arbeitsplatz

von essentieller Wichtigkeit sein. Denn nur ein physisch und mental fitter Angestellter ist in der Lage, seine ganze Leistungsfähigkeit auszuschöpfen.

PHYSIKALISCHE ERGONOMIE IM FOKUS

Ergonomie bezeichnet im eigentlichen Sinn die Wissenschaft der Gesetzmässigkeit menschlicher und automatisierter Arbeit, so die Auslegung gemäss der Wissensdatenbank Wikipedia. Vereinfacht gesagt dreht es sich um die Optimierung der Arbeitsumgebung, sodass Angestellte wirtschaftlicher und qualitativ besser arbeiten können, ohne dass dabei die Gesundheit in Mitleidenschaft gezogen wird. Ergonomische Stühle, physiologisch angepasste Computermäuse und dergleichen gehören per Definition zur physikalischen Ergonomie, bei der das Augenmerk auf dem Arbeitsplatz liegt.

Doch was sollte beachtet werden, wenn das Büro nach ergonomischen Normen eingerichtet werden soll? Vier Dinge müssen bei der Einrichtung des Arbeitsplatzes unter die Lupe genommen werden: Tisch, Stuhl, Monitor und Tastatur. So sollte der Tisch in einem rechten Winkel zum Fenster stehen,

sodass das Licht nicht frontal oder von hinten, sondern von der Seite darauf fällt. Die Stuhlhöhe wird der Beinlänge angepasst, sodass die Oberschenkel ganz auf dem Sitz aufliegen. Die Füsse haben von den Zehen bis zur Ferse Bodenkontakt und zwischen Ober-

und Unterschenkel sowie Oberschenkel und Rumpf ergibt sich ein offener Winkel.

Die Tastatur positioniert man parallel zur Tischkante genau vor sich. Ein höhenverstellbarer Tisch wird so angepasst, dass die Ellenbogen auf

Höhe der Tischkante liegen. Die Ellenbogenregel kann auch durch die richtige Höhe des Bürostuhls eingehalten werden. Der Bildschirm, der bei vielen Büroangestellten zu hoch steht, sollte unterhalb der Kopfhöhe stehen. Die Suva empfiehlt einen Abstand von

zehn Zentimetern – eine Handbreite – zwischen Augenhöhe und der Oberkante des Monitors sowie eine Sehdistanz zwischen 60 und 80 Zentimetern. Bildschirme mit einer Grösse von über 24 Zoll werden am besten ganz auf die Tischplatte abgesenkt.

BESCHWERDEN VERMEIDEN

Betrachtet man den menschlichen Körperaufbau, sind sitzende Tätigkeiten, die sich täglich über viele Stunden hinziehen, untertrieben ausgedrückt, suboptimal. Etwa vier Fünftel des Tages verbringen Büroangestellte auf ihrem Gesäss. Die daraus entstehenden Beschwerden sind vielfältig: Nackenverspannungen sowie Schulter-, Kopf- und Rückenschmerzen. Sprich Volkskrankheiten, die sich aufgrund von mangelnder Bewegung über die Jahre entwickeln und schwer wieder zu korrigieren sind.

Doch bei der Einhaltung gewisser Grundregeln können viele Symptome bekämpft oder im Idealfall gar vermieden werden. So treten Nackenschmerzen oft bei einer falschen Positionierung des Bildschirms auf. Schulterschmerzen können Folgen von zu hoch eingestellten Tischen und Stühlen sowie von zu weit entfernten Tastaturen sein. Und das regelmässige Einklemmen des Telefonhörers zwischen Ohr und Schulter kann sich ebenfalls schädigend auf den Schulter- und Nackenbereich auswirken.

Abhilfe kann durch regelmässige Bewegung geschaffen werden. Wer jetzt denkt, dass Bewegung am Arbeitsplatz

ein Ding der Unmöglichkeit sei oder dass man mit der perfekten Körperhaltung keine Abwechslung braucht, liegt falsch. Jede Position beim Arbeiten kann über längere Zeit ermüden. Folglich sollten längere Abschnitte in der gleichen Position vermieden werden, und es sollten über den Tag hinweg möglichst verschiedene Haltungen eingenommen werden. Darüber hinaus empfiehlt es sich, immer wieder aufzustehen, sich zu recken und strecken, Dehnübungen zu machen und gelegentlich Mitteilungen persönlich zu überbringen statt zu telefonieren oder zu mailen. Der Morgenkaffee kann auch stehend genossen werden, und der moderne Bürotisch kann hin und wieder auf Stehhöhe gestellt werden.

INVESTITION, DIE SICH AUSZAHLT

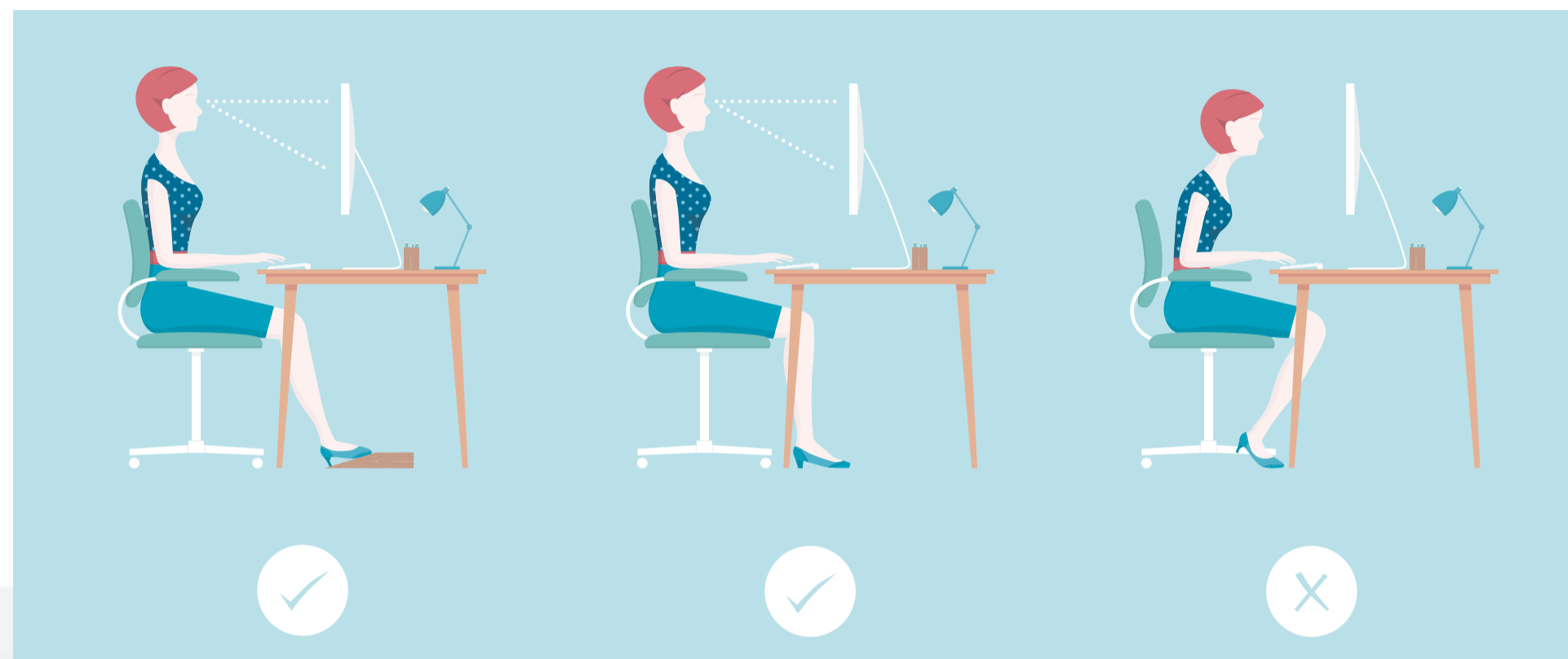
Für viele Inhaber von kleinen und mittleren Unternehmen stellt sich bei Neuanfassungen die grundlegende Kostenfrage. So auch bei der Büroausstattung. Jedoch empfiehlt es sich, hier nicht zu sparen, denn eine minderwertige Einrichtung kann auf lange Sicht Folgekosten verursachen, die um ein Vielfaches höher liegen als der Investitionswert. Denn Mitarbeiter, die über lange Zeit

hinweg in einer hinsichtlich der Ergonomie schlecht ausgestatteten Büroumgebung arbeiten, können öfter ausfallen und damit Kosten verursachen. Darüber hinaus fördert ein ergonomisches Büro nicht nur die Gesundheit der Mitarbeitenden, sondern auch die Produktivität und die Arbeitsatmosphäre.

Unternehmen mit einem begrenzten Budget sollten Raumplanungsfirmen oder Fachpersonen im Bereich Ergonomie hinzuziehen, um das limitierte Budget an den richtigen und wichtigen Punkten einzusetzen. Denn auch kleine

Veränderungen können bereits einen grossen Nutzen bewirken. Für eine umfassende Planung dürfen die Mitarbeiter nicht fehlen, da sie letztendlich in der neuen Umgebung arbeiten und sich darin wohlfühlen müssen.

Weitere Aspekte können auch die optimale Raumplanung, die Beleuchtung, die Farbgestaltung und die Akustik sein. Das Ziel sollte sein, eine angenehme und fördernde Arbeitsumgebung zu gestalten, die den Mitarbeiter in seiner Tätigkeit nicht behindert, sondern voranbringt.



Haltung: Nicht nur das Mobiliar, auch die Sitzposition ist wichtig.
Illustration: Wetcake Studio



Multifunktional: Ergonomische Bürostühle sind vielfach verstellbar.
Bild: Endopack/iStock

Fassbar

«Umweltfreundlich heisst kundenfreundlich – wie die AKB.»
Marc Rauber,
Geschäftsführer
Fass-Steiger AG,
Spreitenbach

Geld ist Gefühlssache. Dabei zählen Nähe, Vertrauen und Sicherheit mehr als alles andere. Das kann nur bieten, wer auf solider Basis steht und die besonderen Bedürfnisse von Unternehmen kennt. Fragen Sie uns, denn KMUs verdienen innovative Leistungen, die neue Perspektiven eröffnen.

Das sichere Gefühl. akb.ch

 **Aargauische Kantonbank**

Rochester-Bern Executive MBA – Win-Win für alle Beteiligten

Wenn eine Führungskraft ein international anerkanntes Executive MBA-Programm (EMBA) besuchen möchte, so stehen Argumente wie vertieftes Managementwissen, karriereförderndes Netzwerk und prestigeträchtiger Titel im Vordergrund. Welche Vorteile aber bringt ein EMBA für den Arbeitgeber im KMU-Umfeld mit sich? – Ein kurzer Einblick am Beispiel des Rochester-Bern Executive MBA. Von Petra Joerg

Nicht alle Unternehmer sehen es gern, wenn ihre Kadermitarbeitenden ein Executive MBA-Studium (EMBA) ins Auge fassen, vor allem in KMU. Man fürchtet die Kosten, den Zeitaufwand und die Gefahr des Abwanderns: «Sobald sie den Abschluss in der Tasche haben, gehen diese Leute ja sowieso», ist ein oft gehörtes Argument. Doch bringt der EMBA wirklich nur Nachteile für den Arbeitgeber? – Drei triftige Argumente sprechen dagegen.

Unternehmerischen Gesamtblick erwerben

«Das Rochester-Bern Executive MBA hat mir dabei geholfen, ein Unternehmer zu werden», sagt Roger Fehlmann, CEO der IBZ Industrie AG in Adliswil. Die Dozenten hätten es verstanden, die verschiedensten Aspekte des Managements unter ein Gesamtdach zu integrieren. «Heute weiss ich, wie Strategie, Organisation, Marketing, Führung und Finanzen harmonisch zusammenspielen – und das alles im Kontext des nationalen und internationalen ökonomischen Umfeldes», ergänzt Fehlmann. Dieser Gesamtblick helfe ihm, seine Rolle in einer herausfordernden Wirtschaftslage wahrzunehmen.

Unter Druck gute Ergebnisse erzielen

Doch nicht nur das ganzheitliche Verständnis des Geschehens im und um das Unternehmen herum lernt man im EMBA-Programm. Auch die persönliche Arbeitsweise ändert sich im Studium. «Im Rochester-Bern Executive MBA habe ich meine Fähigkeit vertieft, unter Druck zu guten Ergebnissen zu gelangen», sagt Holger Erhardt, COO bei der Firma Reishauer in Wallisellen. Doch es gehe um weit mehr als nur die Steigerung der eigenen Effizienz. «Im

Programm habe ich mit Leuten aus den verschiedensten Branchen und Ländern zusammengearbeitet», fügt Erhardt hinzu. In solchen Teams erwerbe man Führungsfähigkeiten, die auch dem Arbeitgeber nützen würden.




Neues Wissen gezielt anwenden

Neben dem unternehmerischen Gesamtblick und der Verbesserung von Effizienz und Führung bringt ein EMBA-Programm aber auch neue Erkenntnisse ins Unternehmen. «Das Rochester-Bern Executive MBA fördert gezielt den Wissens-Transfer», sagt Claudio Loderer, Akademischer Direktor von Rochester-Bern Executive Programs. In Projekt- und Prüfungsarbeiten übertragen die Teilnehmenden das Ge-

lernte auf Situationen in ihrem Arbeitsumfeld, mit direktem Nutzen für ihr Unternehmen. «Die Arbeiten werden von den Dozenten begleitet», ergänzt Loderer. Viele der Ideen würden später 1:1 umgesetzt. In solchen Fällen sei

sätzliche Verantwortung überträgt oder den nächsten Karriereschritt wenigstens in Aussicht stellt. Spätestens dann gewinnen beide, Führungskraft und Unternehmen.

 **Rochester-Bern Executive Programs**
University of Rochester
Universität Bern

Das Rochester-Bern Executive MBA wird seit 1995 von den Universitäten Rochester (New York, USA) und Bern angeboten und zählt zu den Top-Programmen in der Schweiz. Parallel zu ihrem Beruf erwerben die Teilnehmenden in 18 Monaten theoretisches und praktisches Managementwissen auf höchstem Niveau sowie zwei Universitätsabschlüsse. Zu den Stärken des Programms gehören die international ausgewiesenen Dozierenden und die auf die Bedürfnisse von Führungskräften abgestimmte Methodik (Anwendbarkeit). Die objektive Qualität wird gesichert von AACSB International (Association to Advance Collegiate Schools of Business, Institution für das Qualitätsmanagement von Aus- und Weiterbildungsinstitutionen).

www.rochester-bern.ch

We'll change the way you think.
In Switzerland since 1995.