

Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer des DNGfK,

**„Wandlung ist notwendig, wie die  
Erneuerung der Blätter im Frühling“**

Vincent van Gogh

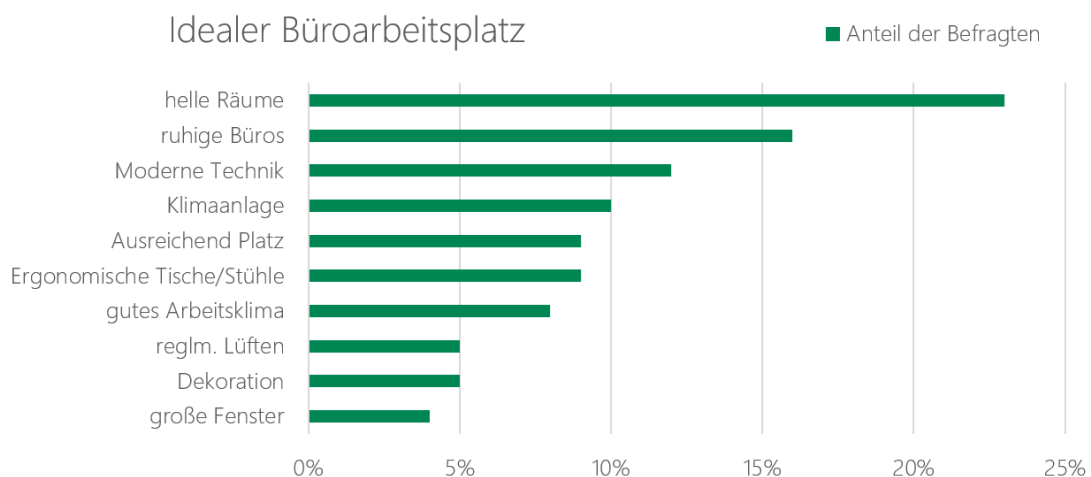


© Barbara Webb

## Gesundheit am Arbeitsplatz

Damit die Arbeit von den Menschen als erfüllt wahrgenommen wird, ist nicht nur ein angemessenes Gehalt von Bedeutung, sondern auch ein gut und gesundheitsförderlich ausgestatteter Arbeitsplatz notwendig. Dazu gehören ein gesundes und angenehmes Arbeitsklima, ein ergonomisch ausgestatteter

Arbeitsplatz und das sinnvolle Nutzen und Einhalten der Pausenzeiten. Eine Umfrage der Union Investment mit der Fragestellung: **Wenn Sie an einen idealen Büroarbeitsplatz für sich selbst denken - was wäre Ihnen dabei besonders wichtig?** ergab folgendes (vgl. Abb. 1):



© Abbildung 1 Deutschland; Union Investment; Februar 2011; 3.145 Büroangestellte

Für alle Befragten ist ein gut ausgestatteter Arbeitsplatz, welcher über helle, ruhige Räume mit moderner Technik verfügt, besonders wichtig. Aber auch klimatisierte Büros, ausreichend Platz und ergonomische Tische und Stühle spielen eine wichtige Rolle. Für einen gesundheitsförderlichen Arbeitsplatz ist die Ergonomie ein wesentlicher Faktor. Die Ergonomie ist die [Lehre von der menschlichen Arbeit](#). Einfach ausgedrückt, befasst sich die Ergonomie mit der Anpassung der Arbeit, d. h. der Arbeitsmittel, der Arbeitsorganisation sowie der Arbeitsumgebung an den Menschen (menschengerechte Arbeit). Im Büroalltag vollzieht der Mensch überwiegend sitzende Tätigkeiten. Auf Dauer kann dies z.B. zu Rückenproblemen führen. [Lesen Sie dazu gerne unseren Beitrag „Sitzen wir uns zu Tode?“ im Digest von Oktober 2022!](#) Laut des DAK-Gesundheitsreports von 2018 sind Rückenschmerzen die zweithäufigste Einzeldiagnose für Krankschreibungen – nach Infektionen der Atemwege. In der erwerbstätigen Bevölkerung gab es durch mangelnde Rückengesundheit rund 35 Millionen Ausfalltage im Job, die durch Kolleg\*innen kompensiert werden mussten. Jede\*r siebte Arbeitnehmende (14,4 Prozent) leidet unter Rückenschmerzen – Tendenz steigend.

Um die Probleme zu vermeiden, führen Sie folgenden [Check zur Verbesserung des Bildschirmarbeitsplatzes](#) durch:

### 1. [Einstellung des Bildschirms](#)

- oberste Zeile des Bildschirmes sollte unter Augenhöhe liegen
- Sehabstand zum Bildschirm sollte 50 cm nicht unterschreiten
- Bildschirme müssen frei, leicht dreh- und neigbar sein

### 2. [Einstellung des Schreibtischs und Büroarbeitsstuhls](#)

- Höhe der Schreibtischplatte sollte bei ca. 74 cm liegen. Höhenverstellbare Tische können je nach Körpergröße in einer Höhe zwischen 62 cm und 85 cm variieren.
- Büroarbeitsstühle sollen die natürliche Haltung des Menschen im Sitzen unterstützen

### 3. [Tastatur und Maus](#)

- Die Tastatur sollte frei beweglich sein, flach aufliegen und über dunkle Schrift auf hellem Hintergrund verfügen
- Die Maus sollte an die Größe und Form der Hand angepasst sein und jeweils passend für Links- oder Rechtshänder\*innen zur Verfügung stehen

### 4. [Monitoreinstellung zur Entlastung der Augen](#)

- Gut lesbare Schriftgröße
- Angepasste Lichtverhältnisse
- Ausreichende Monitorgröße
- Kein spiegelnder Bildschirm
- Ausreichend Abstand

## 5. Kleine Pausen-Große Wirkung

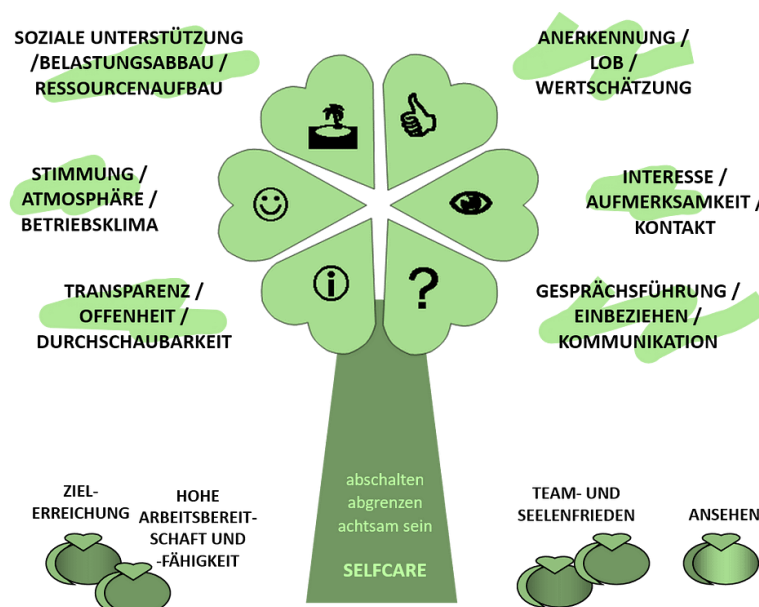
- regelmäßige Tätigkeitswechsel, kurze Pausen, aktive Erholung und körperlicher Ausgleich sollten zur Routine werden

Dazu finden Sie im Anschluss spannende **Tipps**:

- **Bewegung nutzen**: Nehmen Sie die Treppe, statt des Aufzugs oder stellen Sie den Drucker oder Getränke in einen anderen Raum
- Wenn Sie einen höhenverstellbaren Tisch zur Verfügung haben, **arbeiten** Sie zwischendurch **im Stehen**. Nutzen Sie die „Wecker-Funktion“ und wechseln Sie Ihre Position **alle 30 bis 90 Minuten**.
- Befolgen Sie die **20-20-20 Regel** zur Entlastung der Augen: Betrachten Sie alle 20 Minuten für mind. 20 Sekunden ein 20 Fuß (6m) entferntes Objekt
- Vollziehen Sie regelmäßig kleine **Teepausen** mit Kolleg\*innen zur Verbesserung des Arbeitsklimas und um Ihre Gedanken

neu zu sortieren

Zu Gesundheit am Arbeitsplatz gehört jedoch nicht nur das, was der Arbeitnehmende selbst handhaben kann, sondern auch eine **wertschätzende Kommunikation** und **gesundes Führen**. Gesunde Führung ist ein Führungsstil, der die zielorientierte Beeinflussung von Mitarbeitenden in Bezug auf ihre **physische** und **psychische Gesundheit**, ihre **Arbeitszufriedenheit** und ihre **Leistungsfähigkeit** umfasst. Eine gesunde Führung ist ein **Vorbild für die Mitarbeitenden** und sorgt für ein zwischenmenschliches **Wohlbefinden** am Arbeitsplatz. Der sogenannte Baum des gesunden Führens (vgl. Abb. 2), entwickelt von Frau Dr. Matyssek, verbildlicht Handlungsempfehlungen, die gesunde Führung definieren und welche Ergebnisse dadurch erwartet werden können. Gesundes Führen sorgt letztendlich für ein höheres Ansehen, ein besseres Arbeitsklima und es steigert die Arbeitsbereitschaft und -fähigkeit (vgl. Matyssek, o.J.).



© Abbildung 2: Der Gesund-Führen-Baum, do care

Schauen Sie sich ergänzend auch unseren [Gesundheitstipp zum Thema „Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz“](#), die [Ivy-Lee-Methode](#) oder die [Eisenhower-Matrix](#) an!

## Vorstellung Werksstudentin

Seit dem 01. April 2023 dürfen wir Frau Lisa Gräbe als neues Mitglied im Team des DNGfK begrüßen. Frau Gräbe befindet sich im letzten Semester ihres Grundstudiums des Studiengangs Gesundheitsförderung- und management an der Hochschule Magdeburg-Stendal. Bis zum Abschluss ihres Bachelors wird sie im DNGfK als Werksstudentin tätig sein.



Frau Gräbe ist jedoch kein unbekanntes Gesicht. Von Oktober 2022 bis März 2023 absolvierte sie das Praxissemester im DNGfK. Frau Gräbe: „Ich freue mich das DNGfK weiterhin in seiner Arbeit unterstützen zu können und deren Vision weiter voranzubringen. Bereits im Praxissemester konnte ich mich mit Leidenschaft an der Arbeit des DNGfK engagieren und neue Kompetenzen dazu gewinnen. Ich hoffe das Netzwerk mit weiter ausbauen zu können und die studentische Sichtweise weiterhin zu integrieren.“

## Impressum

Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen gem. e.V. (DNGfK) | Vorstand:  
Dipl. Med. Olaf Haberecht (Vorsitzender) | Michael Dieckmann | Dr. rer. h. c. Helmut Hildebrandt |  
Registernummer- und Gericht: VR 27307 B Amtsgericht Charlottenburg, Berlin

© 2023 Deutsches Netz Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen gem. e.V. (DNGfK).  
Alle Texte sind urheberrechtlich geschützt. Die Informationen in diesem DNGfK<sup>Digest</sup> wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit der gemachten Angaben können die Autoren dennoch nicht übernehmen. Die Nutzung der Informationen erfolgt auf eigene Gefahr.