



# Ergonomie im Büro



# Volkskrankheit Nummer Eins: Rückenschmerzen

Prof. Dr. phil. Dr. med. Michael Kastner, Inhaber des Lehrstuhls für Grundlagen und Theorien der Organisationspsychologie an der Universität Dortmund:

*“Gesundheit im Betrieb wird zunehmend zu einem Erfolgsfaktor, der als Kernprozess der Unternehmen zu betrachten und zu managen ist.”*

Laut dem Gesundheitsbericht der DAK von 2018, leiden über 75% der Berufstätigen mindestens einmal im Jahr unter Rückenschmerzen; Jeder vierte hat laut Umfrage sogar aktuell Beschwerden. Dies resultierte in ca 35. Millionen Ausfalltage im Jahr 2018



# Rückenbeschwerden: Volks- und betriebswirtschaftliche Folgekosten!

Auch wenn der Krankenstand in den Unternehmen derzeit so niedrig ist, wie schon lange nicht mehr, belasteten im Jahr 2008 krankheitsbedingte Fehlzeiten der Arbeitnehmer die deutschen Unternehmen mit mehr als 49 Mrd. Euro (Quelle Wenig et al 2009).

Addiert man dazu die durch Krankheit ausgefallene Wertschöpfung, ergibt sich die gewaltige Summe von rund 100 Mrd. Euro (Quelle BMWi). Hinzu kommen noch 6 Mrd. Euro Behandlungskosten und 12 Mrd. Euro Folgekosten der Arbeitsunfähigkeit.



# Ergonomische Arbeitsplätze



## = finanzieller Vorteil für das Unternehmen!

Die Kosten eines krankheitsbedingten Fehltages (bezogen auf die Lohn- u. Sozialleistungen bei 220 Arbeitstagen pro Jahr)

1 Mitarbeiter/in,  
jährliche Personalkosten 65.000,- €  
Kosten pro Krankheitstag für das Unternehmen

→ 295,- €

Investition in einen ergonomischen Arbeitsplatz (mit einer Produktlebenszeit von min. 10 Jahren)  
Starrer Tisch (160 x 80 )

→ 300,- €

Ergonomischer Steh-Sitz-Tisch ( 160 x 80 )

→ 800,- €

Diese Rechnung zeigt, dass die Mehrinvestition von 500,- Euro in weniger als 2 Jahren amortisiert ist, wenn nur 2 Fehltage pro Jahr verhindert werden!



# Fit für das Unternehmen!

---

Es gibt viele Erklärungen über Ergonomie und viele Regelwerke, die die Risiken der Arbeit am Arbeitsplatz Büro minimieren sollen (z. B. Arbeitsstätten-VO). Nur: Welcher Arbeitnehmer oder selbständig bzw. freiberuflich arbeitende kennt all diese Regelwerke und deren Inhalt? Sogar wenn man sich einiges angelesen hat, wo und wie soll man anfangen seinen Arbeitsplatz nach ergonomischen und individuellen Anforderungen zu gestalten?

Um für die eigenen Bedürfnisse passende Arbeitsbedingungen zu kreieren, sind besonders zwei Fragen von Bedeutung: Was braucht der Mensch und was erfordert die Aufgabe? In der sog. Verhältnis-Ergonomie gilt der Grundsatz: Die Technik passt sich dem Menschen an. Mit diesem einfachen Prinzip kann man daran gehen seinen Arbeitsplatz ergonomisch sinnvoll einzurichten.

Das A und O der Ergonomie  
an einem Büroarbeitsplatz ist das richtige  
Verhältnis zwischen gesundem Sitzen und  
Bewegung,

...

aber es gibt auch eine Reihe anderer Faktoren  
(z. B. Licht, Klima, Lärm), die berücksichtigt  
werden sollten, wenn das Ziel eine insgesamt  
gesundheits- und leistungsfördernde  
Arbeitsumgebung ist.

# Individuelle und persönliche Beratung wird bei uns ganz großgeschrieben!

---

Zwar können Sie sich auf unseren oder anderen Seiten ausführlich über Ergonomie und dazu passendes Mobiliar und Zubehör informieren, auch können Sie vieles online bestellen - aber es geht nichts über eine persönliche Beratung und Ergonomie zum Anfassen und Ausprobieren.

Stühle zum Beispiel und ihre spezifische Sitzqualität lassen sich nicht online über Bildmaterial und Beschreibungen erfassen. Stühle müssen Sie persönlich kennenlernen. Dazu müssen wir aber zunächst Ihren Arbeitsplatz und Ihre Arbeitsaufgabe kennen. Wenn Sie dann einen unserer Stühle 'besessen' und getestet haben, können Sie beurteilen, welche Sitzpersönlichkeit die richtige für Sie und Ihre Bedürfnisse ist.

Deshalb bietet die Ergonomiepartner nach Absprache einen einzigartigen Service an:

1. Wir kommen bei Bedarf zu Ihnen nach Hause oder in Ihr Unternehmen und klären mit Ihnen gemeinsam Ihre Anforderungen
2. Im Rahmen einer ganzheitlichen Arbeitsplatzbewertung vor Ort stellen wir auf Wunsch die aktuelle Situation mit vorhandenen Stärken und Schwächen dar
3. Verbesserungsmaßnahmen stellen wir Ihnen gerne konzeptionell und planerisch vor
4. Bei Bedarf stellen wir Ihnen nötige Arbeitsmittel (z. B. eine Auswahl an Stühlen) an Ort und Stelle zur Verfügung, um sie genau dort zu testen, wo sie zukünftig gebraucht werden.

Erst danach können Sie die Effektivität der vorgeschlagenen Verbesserungsmaßnahmen am eigenen Leib spüren und guten Gewissens Entscheidungen treffen.

Wir freuen uns auf Ihre  
Kontaktaufnahme!

---



[www.ergonomiepartner.de](http://www.ergonomiepartner.de)

Mit freundlicher Genehmigung von Balans-online  
<http://www.balans-online.de/ergonomie-im-unternehmen/>