

## „Schöner arbeiten“

**Was eine positive Atmosphäre und ein gutes Arbeitsklima für die eigene Gesundheit bewirken können**

**München, 05.05.2015. Ein normaler Arbeitstag dauert in der Regel acht Stunden – jede Menge Zeit, die man nicht zu Hause, sondern im Büro verbringt. Im Gegensatz zum eigenen Heim wird das Arbeitsumfeld jedoch oft vernachlässigt, was die Raumgestaltung betrifft. Dabei ist gerade eine gute Atmosphäre im Büro wichtig für das eigene Wohlbefinden und leistet einen Beitrag zur Förderung der Gesundheit. Carolin Brenner, Fachexpertin für Betriebliches Gesundheitsmanagement bei der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK, gibt Tipps, wie Abwechslung und Bewegung am eigenen Arbeitsplatz leicht umgesetzt werden können.**

Im Gegensatz zur weitläufigen Meinung, Büroarbeit sei eine belastungsarme Tätigkeit, belegen hohe Krankheitszahlen, dass dem nicht so ist: Knapp ein Viertel, nämlich 24,7 Prozent, aller Arbeitsunfähigkeitstage der Versicherten, gehen auf das Konto von Muskel und Skelettkrankheiten\*. Kopf- und Rückenschmerzen sowie Augenbeschwerden oder Handgelenksentzündungen sind nur einige Anzeichen, die auf ein nicht optimales Arbeitsumfeld hinweisen. „Einzelne Maßnahmen wie zum Beispiel ein ergonomischer Stuhl oder höhenverstellbare Tische sind zwar gut, greifen aber meist zu kurz“, weiß die SBK-Expertin Carolin Brenner. „Notwendig ist eine ganzheitliche Gestaltung der Arbeit, die sämtliche Aspekte des Arbeitsumfeldes berücksichtigt – dazu gehören nicht nur Arbeitsmittel und -inhalte, sondern auch eine positive Umgebung und eine sinnvolle Arbeitsorganisation.“

### **Forderung und Förderung durch Abwechslung**

Je monotoner die Arbeit, desto geringer die Motivation. Weniger Leistungsbereitschaft und schlechtere Ergebnisse sind vorprogrammiert – damit steigen aber zugleich Unzufriedenheit und Unwohlsein. „Ausschließliche Computerarbeit führt zu Eintönigkeit – körperlich wie geistig“, warnt Brenner und ergänzt weiter: „Wechseln Sie ab – mal aufstehen und beim Telefonieren ein paar Schritte gehen. Arbeitsbesprechungen mit Kollegen, Gruppenarbeit, Telefonieren oder auch gewöhnliche Ablagetätigkeiten sollten – ebenso wie regelmäßige Pausen – mit der Bildschirmarbeit abgewechselt werden. So werden verschiedene Bereiche im Gehirn angesprochen und Langeweile kann gar nicht erst aufkommen.“

### **In Bewegung bleiben**

Büroarbeit ist meist Sitzarbeit. Das viele Sitzen führt aber häufig zu Verspannungen oder Rücken- und Nackenbeschwerden. Dabei fördern schon wenige Haltungswechsel am Tag die Gesundheit nachhaltig, da sie den Kreislauf anregen und Verspannungen vorbeugen. Wer viel am PC arbeitet, sollte zudem durch höhenverstellbare Steh-Sitzarbeits-tische die Möglichkeit nutzen, ab und zu im Stehen seiner Arbeit nachzugehen. Einen weiteren ungewöhnlichen, aber hilfreichen Tipp hält die Expertin bereit: „Alle häufig gebrauchten Gegenstände sollten aus dem direkten Greifraum verbannt werden. So ist man gezwungen, immer wieder aufzustehen und sich ganz automatisch zu bewegen.“

\* BKK Gesundheitsreport 2014

### **In der Ruhe liegt die Kraft**

Stimmengewirr, Hektik, Trubel – gerade in Großraumbüros ist das oft Alltag. Aus diesem Grund sollten alle vermeidbaren Nebengeräusche aus der direkten Arbeitsumgebung entfernt werden, um konzentriertes Arbeiten zu ermöglichen. Laute technische Geräte wie beispielsweise Druck- oder Kopiergeräte lassen sich gut in einem abgetrennten Bereich unterbringen oder unter Schallschutzhauben verbergen. Zudem ermöglichen schallabsorbierende Decken und Böden ein leiseres Fortbewegen. „Gut ist es auch, täglich genutzte Bürogeräte wie Computer auf ihr Alter und ihre Leistungsfähigkeit zu überprüfen“, rät die SBK-Expertin. „Veraltete oder überlastete PCs neigen dazu, ein nerviges „Brummen“ von sich zu geben. Mit moderner Technik kann daher nicht nur effektiver, sondern zugleich stressfreier gearbeitet werden.“

### **Frische Luft wirkt wahre Wunder**

Zuhause lüften wir regelmäßig – warum nicht auch am Arbeitsplatz? Frische Luft hilft nachweislich Konzentrationsstörungen vorzubeugen und Müdigkeitsanfälle zu verhindern. Indem das Gehirn mit neuem Sauerstoff versorgt wird, ist der Kopf auch wieder leistungs- und aufnahmefähiger. „Wer sein Raumklima optimieren möchte, kann zudem die ein oder andere Pflanze aufstellen“, erklärt Frau Brenner und ergänzt, dass die „grünen Kollegen“ nicht nur die Luftfeuchtigkeit erhöhen. Sie beugen z.B. auch einem trockenen Hals vor und fördern die seelische Ausgeglichenheit, was wiederum zu einem entspannten Miteinander unter Kollegen führt.

### **Über die SBK:**

Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist eine der größten Betriebskrankenkassen Deutschlands und gehört zu den 20 größten gesetzlichen Krankenkassen. Als geöffnete, bundesweit tätige gesetzliche Krankenkasse versichert sie mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.600 Mitarbeitern in über 100 Geschäftsstellen.

Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt heute ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So wurde die SBK 2013 zum zweiten Mal in Folge „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“ und hat 2015 den Deutschen Servicepreis erhalten. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2014 erneut einen Spitzenplatz bei der Kundenzufriedenheit. 2015 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ zum achten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen. Bei der Initiative „Bayerns Beste Arbeitgeber 2015“, initiiert von Great Place to Work® Deutschland, dem Demographie Netzwerk e.V. (ddn) und dem ZEIT-Verlag, erreichte die SBK den vierten Platz in der Kategorie „Unternehmen über 1.000 Beschäftigte“.

### **Für Rückfragen:**

SBK

Kathrin Schmechel

Stab Unternehmenskommunikation

Heimeranstraße 31

80339 München

**Telefon:** +49 (0) 89 62700-710

**E-Mail:** kathrin.schmechel@sbk.org

**Internet:** www.sbk.org

### **Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:**



[www.sbk.org](http://www.sbk.org)



[www.facebook.com/sbk](http://www.facebook.com/sbk)



[twitter.com/Siemens\\_BKK](https://twitter.com/Siemens_BKK)