

## **Büroorganisation: Wie gesund ist der Arbeitsplatz?**

**Jeder 5. Büroarbeiter leidet unter seiner Arbeitsumgebung: Chronische Müdigkeit, Kopfschmerzen, Atembeschwerden und Augenreizungen sind die häufigsten Symptome. Hier ein Schnelltest, mit dem Sie die Gefahrenquellen in Ihrem Büro aufspüren und eliminieren.**

### **Raumtemperatur**

Legen Sie bei Arbeitsbeginn ein Thermometer auf Ihre Schreibtischplatte. Wenn es kälter ist als 19 Grad und wärmer als 23 Grad, bedeutet das auf Dauer eine körperliche Beeinträchtigung. Lassen sich die Fenster öffnen? Gibt es eine Heizung mit bedienbarem Thermostat? Dann sorgen Sie selbst für die ideale Arbeitstemperatur von 20 Grad bis 22 Grad.

### **Licht**

Nichts ist gesünder als reines Tageslicht und für den Abend eine Schreibtischlampe, die Ihre Arbeitsfläche direkt beleuchtet. Eine ununterbrochene Neondusche ist eine Belastung für Ihren Körper. Wenn Sie unter solchen Bedingungen arbeiten müssen, sollten Sie alle Pausen in Räumen mit natürlichem Licht verbringen.

### **Sitzen**

"Dynamisch sitzen" heißt die Parole. Je mehr Bewegungen Ihr Schreibtischstuhl ermöglicht, umso besser: drehen, kippen, Sitzhöhe und Neigung der Lehne verstellbar. Ideal wäre es, wenn Sie als Alternative zum Stuhl einen Sitzball oder ein Stehpult zur Verfügung hätten.

### **Drucker**

Laserdrucker sind zwar leise und bieten exzellente Qualität, stoßen aber oft Ozon aus (erkennbar an einem stechend-süßlichen Geruch), das Kopfschmerzen verursachen kann. Sorgen Sie dafür, dass Laserdrucker am besten in einem separaten "unbemannten" Raum stehen oder in der Nähe eines Fensters, das sich öffnen lässt. Ein Tintenstrahldrucker ist emissionsfrei, kann mit seinem zirpenden Arbeitsgeräusch aber ganz schön an den Nerven zerren. Noch extremer ist das bei Nadeldruckern. Daher lautet das Motto beim Thema Drucker: Je weiter weg, umso besser. Sehen Sie es als Fitness-Training an, wenn Sie ab und zu einen kleinen Gang zum Drucker machen müssen.

### **Bildschirm**

Getestet wird so: Schauen Sie auf einen Punkt etwa 25 cm neben Ihrem Bildschirm. Nun sehen Sie den Bildschirm unscharf in Ihrem erweiterten Gesichtsfeld. Flimmert er, ist die Bildwiederholffrequenz Ihres Monitors zu niedrig. Optimal ist ein Wert über 85 Hertz. Dieser Wert lässt sich bei Windows über das Start-Menü Einstellungen / Systemsteuerung / Anzeige / Einstellungen verändern. Verweigert das System Eingaben über 80 Hertz, liegt das in der Regel an einem veralteten Monitor. Wenn das Budget es hergibt, stellen Sie am besten um auf einen LCD-Monitor. Diese Flachbildschirme sind strahlungs- und flimmerfrei, und sie kosten auch nicht mehr die Welt (ab 500 €).

### **Bildschirmposition**

Am besten steht Ihr Monitor seitlich zu einem Fenster. Haben Sie das Fenster im Rücken, gibt es lästige Spiegelungen auf dem Bildschirm. Blicken Sie am Monitor vorbei direkt auf ein Fenster, kann der Kontrast Augen- und Kopfschmerzen verursachen. Gewöhnen Sie sich an, nicht ununterbrochen auf den Bildschirm zu starren – schlechte Maschinenschreiber, die beim Tippen auf die Tasten gucken müssen, sind dabei gesundheitlich gesehen im Vorteil.

### **Kabel**

Wilder Kabelsalat hinter Ihrem Schreibtisch ist nicht nur unschön, sondern kann auch ungesunde elektromagnetische Felder aufbauen. Entwirren Sie (bei abgeschalteten Geräten) alle Kabel; fassen Sie sie mit Kabelbindern (aus dem Baumarkt) zu sinnvollen Strängen zusammen; wickeln Sie zu lange Kabel auf.

### **Arbeitsplatte**

Glänzend weiße oder schwarze Tischplatten sind unbewusst nervend. Wenn Ihr Schreibtisch so aussieht, verschaffen Sie sich mit einer unscheinbar mattgrauen Unterlage Erleichterung. Doppelt abzulehnen sind beschreibbare Unterlagen aus weißem Papier: Neben der ungünstigen Farbe verführen sie zum Kritzeln und machen Ihre unmittelbare Sichtumgebung unruhig.

### **Pflanzen**

Pflanzen im Büro sollten viel Grün und eine große Blattoberfläche haben. Achtung: Auch genügsame Büropflanzen brauchen Pflege – neben regelmäßigem Gießen und Düngen vor allem das Abstauben der Blätter, sonst bleibt der die Luft reinigende Effekt der grünen Zimmergenossen aus. Besonders effektive Schadstoff-Fresser sind Drachenbaum, Ficus Benjamins und Efeu. Holen Sie vorher beim Chef eine Genehmigung ein.