



Zum gesünderen Verhalten am Arbeitsplatz gehört auch die eine oder andere Fitnessübung.

# Gesundheit am Arbeitsplatz

Mit sechs Leitfragen lassen sich Arbeitsplätze vergleichsweise schnell ergonomisch optimieren.

## Hintergrund

Die Ergonomie ist die Wissenschaft von der Gesetzmäßigkeit menschlicher Arbeit. Der Begriff setzt sich aus den griechischen Wörtern ergon (Arbeit, Werk) und nomos (Gesetz, Regel) zusammen. Zentrales Ziel der Ergonomie ist die Schaffung geeigneter Ausführungsbedingungen für die Arbeit des Menschen. Auch die Nutzung technischer Einrichtungen und Werkzeuge werden dabei berücksichtigt. Neben der menschengerechten Gestaltung des Arbeitsraumes und -systems besitzt die Verbesserung der Schnittstelle zwischen Benutzer (Mensch) und Objekt (Maschine) eine besondere Bedeutung.

**AUTOR:** Simon Hauser, Vertriebsleiter, Krieg Industriegeräte, [www.krieg-online.de](http://www.krieg-online.de)

**DARUM GEHT'S:** Wie lässt sich gesünderes Verhalten am Arbeitsplatz vermitteln? Können ergonomische und stressbedingte Probleme frühzeitig erkannt werden? Gibt es sogar Mittel und Wege der Prävention? Diese und weitere Fragen beantwortet der Autor.

**O**b sichtbare Warnhinweise oder die prominent platzierte Tafel mit Angaben zu Arbeitsunfällen: Industrieunternehmen setzen üblicherweise alle Hebel in Bewegung, um die Sicherheit auf dem Werksgelände zu gewährleisten und zu steigern. In den Büros trennt sich dann aber die Spreu vom Weizen – wenn es um Ergonomie geht. Dabei liegt gesundes Ar-

beiten sowohl im Interesse jedes Unternehmers als auch jedes Arbeitnehmers, denn mehr Arbeitsqualität ist der Schlüssel für Innovationskraft und Wettbewerbsfähigkeit. Durch ideale physiologische und psychologische Bedingungen kann Leistung im Berufsleben besser, länger und nachhaltiger erbracht werden.

## Es braucht auch die richtige Einstellung

Wenn die Prozesskette beispielsweise mit Hilfe moderner Technik einfacher wird und die Mitarbeiter glücklicher sind, passieren weniger Fehler und die Effizienz steigt. Mit ergonomischer Optimierung sinkt die Ausfallquote, Krankheiten werden minimiert – das Thema hat also sowohl menschliche als auch wirtschaftliche Aspekte. Und der Arbeitgeber steigert seine Attraktivität, denn der Betrieb hat et-

was für den gesundheitlichen Erhalt zu bieten. Fachleute unterscheiden in der Praxis zwischen der Verhältnis-Ergonomie, also der optimalen Einstellung eines Büro- oder Produktionsarbeitsplatzes, und der Verhaltens-Ergonomie, also der Beratung und Förderung der Mitarbeiter zu gesundem Verhalten. Letzteres kann über Ergonomie-Checks, Schulungen in den Betrieben, die Analyse vor Ort oder Informationsvermittlung über die Folgen von Stehen und Bücken erfolgen.

Um das Arbeitsleben zu vereinfachen und die Ergonomie in den Arbeitsalltag einzubinden, bieten sich die folgenden sechs Leitfragen für Büro und Fertigung, Montage und Logistik an:

### ■ Was bedeutet ergonomische Arbeitsplatzgestaltung?

Der Mensch steht als zentrales Element im Mittelpunkt der Wertschöpfungskette eines Unternehmens. Nicht der Mensch sollte sich seinem Arbeitsumfeld anpassen, sondern der Arbeitsplatz und die benötigten Komponenten passen sich dem Menschen an. Aus diesem Grund sollte ein Arbeitsplatz bestmöglich auf die individuellen Anforderungen des Mit-

arbeiters wie auch auf die zu verrichtende Arbeitsaufgabe ausgestattet sein.

### ■ Was sind die Ziele einer ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung?

Es geht dabei um die Reduzierung von Ausfallzeiten, die Steigerung der Effektivität und die Erhöhung der Wirtschaftlichkeit. Durch die Bereitstellung eines optimal gestalteten Arbeitsplatzes lässt sich die jeweilige Arbeitsaufgabe nicht nur erfüllen, sondern unter bestmöglichen Rahmenbedingungen gestalten.



In einem Workshop können Ideen zur Optimierung gemeinsam mit den Mitarbeitern entwickelt werden.

### ■ Welchen Nutzen erhalte ich als Unternehmer durch die Einhaltung ergonomischer Grundanforderungen?

Statistiken belegen: Ergonomisch angepasste Arbeitsplätze haben den positiven Effekt, dass es weniger krankheitsbedingte Ausfälle gibt. Gleichzeitig lassen sich höhere Stückzahlen in der Fertigung und Montage genau wie im Logistikprozess erzielen – und das bei einer geringeren Fehlerquote. Beides ist auf die ergonomische Arbeitsplatzgestaltung zurückzuführen.

### ■ Welches sind die Änderungen mit den größten Effekten, um einen schnellen Erfolg zu haben?

Wenn unnötige Laufwege vermieden werden, erhöht sich die Effizienz. Durch Anpassung der Materialbereitstellung werden Greifräume optimiert und Greifzeiten minimiert. Und durch ein flexibles und modulares Baukastensystem ist eine schnelle Anpassung an die Bedürfnisse der verschiedenen Mitarbeiter möglich.

### ■ Welche Optimierungsmaßnahmen werden häufig unterschätzt oder vergessen?

Eine Anpassung der Gegebenheiten wie beispielsweise die optimale Ausleuchtung am Arbeitsplatz, der Einsatz von Stehhilfen oder Bodenmatten werden häufig unterschätzt – dabei ist das oft schnell und flexibel machbar. Auch die Größe von Arbeitsflächen, die Art der Bereitstellung des Materials am Arbeitsplatz genau wie Kabelführung, die Materialzufuhr und -abtransport sind wichtige Themen. Auch sollten unter ergonomischen Gesichtspunkten zum Beispiel bei der Arbeitsplatzgestaltung grundsätzlich Quetschkanten vermieden werden.

### ■ Welche konkreten Optimierungsmöglichkeiten gibt es, um an einem Arbeitsplatz die Ergonomie zu verbessern?

Das beginnt beispielsweise bei der Höhenverstellbarkeit der Tische für optimalen einen Steh- und Sitzkomfort. Auch der innerbetriebliche Warentransport und Warenfluss lässt sich oft optimieren. Ein besonderes Augenmerk sollten Betriebe darauf legen, dass Mitarbeiter ihre Greifräume sinnvoll nutzen. Auch die Vermeidung unnötiger Drehbewegungen sowie lange Wege rund um den Arbeitsplatz sind sinnvoll. Die Arbeitsfläche sollte so groß wie nötig und so klein wie möglich sein. Mit einer Anpassung der Lichtverhältnisse an die zu verrichtende Arbeitsaufgabe ist schon viel gewonnen.