

Erfolgsfaktor betriebliche Gesundheit

In der aktuellen Ausgabe der Top-Themen für Geschäftskunden informieren wir Sie über betriebliche Gesundheitsthemen. Worauf sollte man achten? Welche typischen Krankmacher gibt es und was kann man für mehr Gesundheit im Arbeitsalltag tun?

Informieren Sie sich darüber, wie Sie mit einfachen Hilfsmitteln die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter fördern und damit das Klima im Unternehmen verbessern können. Mehr hilfreiche Tipps zur Gesundheitsförderung finden Sie auf dem [PLUS von AXA](#).



Das PLUS von AXA für Geschäftskunden:

Profitieren Sie von speziellen Vorteilen:

- > **Hilfreiche Tipps** und Services
- > **Einkaufsvorteile** für Ihr Unternehmen
- > **Mehr Gesundheit und Work-Life-Balance**

Unter der [Geschäftskundenwelt](#) haben wir noch weitere Informationen zum Schwerpunkt betriebliche Gesundheit für Sie bereit gestellt.

Elementargefahren für Unternehmen

Als Unternehmer haben Sie vieles selbst in der Hand – aber das Wetter nicht! Elementarschäden häufen sich und stellen ein wirtschaftliches Risiko dar. [Mehr Details ...](#)

Mitarbeitermotivation – Steuervorteile einer betrieblichen Krankenvorsorge

In Teil I der neuen Serie zur betrieblichen Krankenversicherung erfahren Sie das Wichtigste über die steuerliche Vorzugsbehandlung der bKV. [Mehr Details ...](#)

IT-Security in Unternehmen

Informieren Sie sich im Teil 1 unserer Serie IT-Sicherheit wie Sie sich gegen Angriffe und Datenverlust schützen können. [Mehr Details ...](#)

Gesundheit im Büro – Kennen Sie die kleinen Krankmacher im Arbeitsalltag?

Teilt man einen normalen Arbeitstag in Schlaf, Freizeit und Arbeit auf, bedeutet dies, dass Arbeitnehmer im Durchschnitt ein Drittel des Tages im Büro verbringen. Ganz schön viel.

Im Schlaf erholt sich der Körper, in der Freizeit kann man Sport treiben, um den Körper fit zu halten – aber was kann man im Büro für die Gesundheit unternehmen? In jedem Büroumfeld gibt es versteckte Risiken, die unerkannt krank machen können. Gehen Sie gemeinsam mit uns auf die Suche danach.



Checkliste Bürogesundheit

Büroangestellte verrichten den Großteil der Tätigkeit im Sitzen. Und genau dieser Körperhaltung entspringen die meisten gesundheitlichen Probleme. Wir Menschen sind evolutionsbedingt nicht für das Sitzen gemacht. Mangelnde Bewegung ist neben Fehlhaltung die Hauptursache für Beschwerden.

Erkrankungen oder Beschwerden des Muskel-Skelett-Systems sind mit Abstand der häufigste Krankheitsgrund. Zweithäufigste Krankheitsart sind Erkrankungen des Atmungssystems, danach folgen Verletzungen und psychische Erkrankungen. Die Auslöser für die meisten Beschwerden sind schnell gefunden: der Arbeitsplatz an sich (Schreibtisch, Stuhl, Tastatur, Bildschirm etc.), die Büroumgebung (Raumlufte), Essensgewohnheiten und der Umgang mit Stress.

Was können Sie also im Detail tun, um die Mitarbeitergesundheit zu fördern? Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und erklären Sie Ihren Mitarbeitern die wichtigsten Voraussetzungen für einen beschwerdefreien und ergonomisch richtigen Bildschirmarbeitsplatz:

Schreibtisch, Bürostuhl

Wenn der Tisch und der Stuhl falsch eingestellt sind, können Fehlhaltungen die Folge sein. Der Tisch sollte in der Höhe verstellbar und auf Ihre Größe einstellbar sein. Eine große Bedeutung hat der richtige Bürostuhl und das Sitzverhalten. Richtiges Sitzen entlastet die Wirbelsäule und vermeidet Durchblutungsstörungen. Um "richtig sitzen" zu können, ist zunächst die korrekte Justierung des Bürostuhls erforderlich: Die Sitzhöhe sollte so eingestellt sein, dass die Unterarme bei hängendem Oberarm

etwa waagrecht zum Schreibtisch bzw. zur Tastatur liegen. Wenn die Hände flach auf der Arbeitsfläche aufliegen, sollten die Schultern nicht angehoben sein. Die Ellenbogen dürfen sich nicht unterhalb der Handgelenke befinden. Die Ober- und Unterschenkel sollten möglichst einen rechten Winkel bilden und die Füße festen Kontakt mit dem Boden oder einer Fußstütze haben. Schieben Sie die Rückenlehne so hoch, dass die Oberkante bis zu den Schulterblättern reicht.

Die Wölbung der Rückenlehne soll die Lendenwirbelsäule unterstützen, also etwa in Gürtelhöhe eingestellt sein. Achten Sie auf ausreichende Bewegungsfreiheit der Beine und dass keine überflüssigen Gegenstände unter dem Tisch stehen.

Tastatur, Maus

Achten Sie darauf, dass die Tastatur an einer Position auf dem Schreibtisch liegt, die es dem Mitarbeiter erlaubt, beim Tippen die Handballen auf dem Tisch aufzulegen. Um infolge häufiger Eingaben oder Zwangshaltungen Beschwerden zu vermeiden (z.B. Carpal-tunnelsyndrom, RSI, Sehnenscheidenentzündung), wird empfohlen, die Tastaturfüße nicht auszuklappen. Die Position der Maus neben der Tastatur sollte möglichst körpernah sein, um angespannte Haltungen und Belastungen im Arm- und Schulterbereich zu vermeiden. Senkrechte, ergonomisch geformte Mäuse sorgen für eine natürlichere Arm- und Handhaltung.

Bildschirm

Der Bildschirm sollte frei drehbar und der Blick dabei ca. 35° aus der Waagerechten leicht abgesenkt sein. Der Mindestabstand zwischen Bildschirm und Augen sollte mindestens 50 Zentimeter betragen. Wichtig ist außerdem, dass der Bildschirm sowohl drehbar, als auch in der Neigung verstellbar ist und so aufgestellt ist, dass möglichst keine Reflexionen von Fenstern etc. auftreten. Ein flimmernder Bildschirm kann Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten und Augenbeschwerden hervorrufen.

Raumluft / Klimaanlage

Nachdem das zweithäufigste Krankheitsbild im Büro die Atemwegserkrankung ist, sollten Sie auf die Raumluft besonders achten. Wenn Ihr Büro mit einer Klimaanlage ausgestattet ist, können durch diese Bakterien und Viren eindringen – deshalb müssen Klimaanlagen regelmäßig gewartet werden.

Darüber hinaus ist Luft aus Klimaanlagen trockener als normale Raumluft, somit können die Schleimhäute austrocknen und Erkältungsviren nicht mehr so gut abwehren. Kleiner Tipp: Ein Spaziergang an der frischen Luft wirkt Wunder für in Mitleidenschaft genommene Schleimhäute an Auge und Nase.

Beleuchtung

Ein ganz wichtiger Punkt für die Augengesundheit und Leistungsfähigkeit ist das richtige und ausreichende Licht. Zu einer guten Bürobeleuchtung gehören deshalb neben Deckenleuchten je nach Räumlichkeit und Bedarf auch Tischleuchten und Stehleuchten / Deckenfluter und vor allem eine gute Ausleuchtung des Arbeitsplatzes.

Stress / Leistungsdruck

Jeder Mensch geht mit Stress anders um. Ein Übermaß an Stress macht aber krank. Die Folge sind psychische Probleme – bis hin zum Burn-out. Atem- und Entspannungsübungen zwischendurch richten in stressigen Situationen wieder auf. Wichtige Hinweise, Tipps & Tricks um Stress entgegen zu wirken, finden Sie in unserer [Serie Work-Life Balance](#).

Das waren nur einige der kleinen Krankmacher aus dem Arbeitsalltag. Den kompletten Artikel und eine Checkliste zur Verbesserung der Arbeitssituation finden Sie [hier auf dem PLUS von AXA](#). Wir von AXA wünschen Ihnen und Ihren Angestellten auf alle Fälle weiterhin ein gesundes Arbeitsleben in Ihrem Büro.

Praktische Unterstützung für den Unternehmensalltag mit dem PLUS von AXA

INTERFIT – Firmenfitness in fast 600 Studios deutschlandweit. Top-Konditionen und ermäßigte Start-up Gebühr. [Mehr Details ...](#)

ICAS – Externe Mitarbeiterberatung EAP 30% Rabatt in den ersten 6 Monaten. [Mehr Details ...](#)

Mit **CARDIOfitness** – dem Fachgeschäft für Fitnessgeräte und Heimsportgeräte erhalten Sie 5% Rabatt auf mehr als 600 Sport- und Fitness-Artikel. [Mehr Details ...](#)

Neuer Stress mit der Maus – Verlieren Sie Ihre Fitness und die Ihrer Mitarbeiter nicht aus den Augen. Tipps für Fitness am PC mit kleinem Rückentraining. [Mehr Details ...](#)

Das könnte Sie auch interessieren

carplus – Die Autoexperten der AVS



Als Kunde von AXA erhalten Sie bis zu 35 % Rabatt beim Auto- und Motorradkauf aller führender Hersteller, auch auf Nutz- und Lieferfahrzeuge. Informieren Sie sich auch über die aktuellen Monatsangebote von carplus. [Mehr Details ...](#)

Mobiler Zugriff auf alle Informationen



Nützliche Links:

- > <http://www.axa.de>
- > <https://plus.axa.de>
- > <http://schadenservice.axa.de>