

Belastung durch die Arbeitsumgebung

Was unterschwellig an den Nerven zerrt



Das Klappern der Tastatur, ein falsch eingestellter Bürostuhl oder Zugluft: Oft sind es latente Störungen, die wir oft nicht richtig wahrnehmen. Auf Dauer können sie jedoch zu Belastungen am Arbeitsplatz führen. Abhilfe schaffen einfache Schutzmaßnahmen.

Was die einen als behagliche Temperatur empfinden, lässt die anderen schon frösteln. Deshalb sollte ein Kompromiss gefunden werden.

Es muss keine Baustelle sein – auch in Gemeinschaftsbüros können Telefonate, Gespräche und Tastaturgeklapper ziemlich nerven. Lärm bedeutet Stress und kann zu Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen und Muskelverspannungen führen. Messungen zufolge erreicht der Geräuschpegel in Gemeinschaftsbüros 50 bis 70 Dezibel. Im Vergleich: Ein Presslufthammer schafft etwa 100 Dezibel. Schon bei relativ niedrigen Schalldruckpegeln können Geräusche als lästig und störend empfunden werden. Besonders, wenn wir uns auf eine anspruchsvolle Aufgabe konzentrieren wollen. Das ergab eine Untersuchung der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). Zur Veranschaulichung der Geräuschestehung in Büroräumen erklärt Dr. Jürgen Maue vom Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IFA): „Schon ein einzelner Sprecher erzeugt in einem Meter Abstand bei normaler Sprechweise einen Schalldruckpegel von 60 Dezibel.“

Im Büro wird es leiser, wenn geräuscharme Drucker, Kopierer und Tastaturen gekauft werden. Hilfreich sind auch schallabsorbierende Decken, Deckensegel, Wände und Schrankfronten sowie Abschirmungen zwischen den Arbeitsplätzen. Manchmal ist es gerade das Verstehen der einzelnen Worte, das uns ablenkt. Ein Ausweg ist die Schallmaskierung. „Dabei wird ein breitbandiges Rauschen eingespielt, welches das Verstehen der Sprache reduziert“, erklärt Maue. Dies sorgt für ein ideales Hintergrundgeräusch und für eine akustische Vertraulichkeit.

Doch nicht nur Lärm kann zusätzlich belasten – Millionen von Menschen arbeiten im Büro und am Bildschirm und sitzen stundenlang am Schreibtisch. Fast unbemerkt verspannt die Muskulatur. Dabei kommt es zu Überbelastungen, insbesondere im Schulter-Nacken-Bereich. Andere Muskelpartien wie Rücken- und Bauchmuskeln können dagegen zu wenig beansprucht werden. Das kann zu Wirbelsäulenbeschwerden führen. Auf Dauer ist Bewegungsarmut ermüdend. „Etwa nach einer Stunde sollte das Sitzen unterbrochen werden“, sagt Prof. Rolf Ellegast, stellvertretender Direktor des IFA. Der Haltungswechsel aktiviert das Herz-Kreislauf-System. Abwechslung bringen auch höhenverstellbare Sitz-Steh-Schreibtische. Oder als Alternative zusätzlich zum Schreibtisch ein Stehpult.

Wer häufig zwischen aufrechter, vorderer und hinterer Sitzhaltung wechselt, vermeidet einseitige Belastungen. Einige Stuhlhersteller haben durch konstruktive Elemente wie eine dynamische Aufhängung der Sitzfläche oder eine aktive Eigenrotation der Sitzfläche besondere Stuhleigenschaften geschaffen, die das dynamische Sitzen fördern. Wie eine Studie des IFA zeigt, führen jedoch diese Büroarbeitsstühle gegenüber konventionellen Büroarbeitsstühlen nicht unbedingt zu mehr Bewegung und zu einem höheren Ausmaß an Körper- und Muskelaktivität. „Ein Bürostuhl mit guter Standardausrüstung wie zum Beispiel einer Synchronmechanik ist genauso zu empfehlen“, sagt Ellegast.

Aber auch durch falsch eingestellte, betriebene oder ungenügend gewartete Lüftungs- oder Klimaanlage können Beschwerden auftreten. „Die häufigsten Beschwerden gibt es bei Zugluft“, sagt Dr. Simone Peters vom IFA. In diesem Fall sollte die Einstellung der Lüftungs- bzw. Klimaanlage überprüft werden. Möglich, dass die Geschwindigkeit der einströmenden Zuluft zu hoch ist. Auch ist entscheidend, wohin die die Luft strömt. Je nachdem, wohin der Luftstrom im Raum führt, entstehen unterschiedliche Temperaturzonen. „Man sollte darauf achten, dass die Luft nicht direkt auf einen Arbeitsplatz bläst“, sagt Peters. Wer ständig im Luftstrom sitzt, bekommt schnell einen steifen Nacken, verbunden mit einem Kälteempfinden. Mindestens einmal im Jahr muss der Arbeitgeber die Lüftungs- oder Klimaanlage vom Fachmann warten lassen (VDI 6022). Dabei wird auch ihr Hygienezustand untersucht.

Ein behagliches Raumklima wirkt sich positiv auf die Konzentration und das Wohlbefinden aus – und damit auf die Leistungsfähigkeit. Doch was die einen als behaglich empfinden, lässt die anderen schon frösteln. Deshalb sollte ein Kompromiss gefunden werden. „22 Grad Celsius plus minus 2 Grad, das finden die meisten im Büro angenehm“, sagt Peters. Allerdings gibt es manchmal Klagen über Kälte, obwohl die Temperatur im Büro stimmt. Das kann auch an kalt abstrahlenden Wänden oder Fenstern liegen. Der Aufenthalt in Räumen ist nämlich umso unbehaglicher, je kälter die umgebenden Wände, Fensterflächen, Decken oder Fußböden sind, da dem Körper Wärme entzogen wird. Eine Erhöhung der Lufttemperatur allein kann daran nichts wesentlich ändern. Dann hilft mehr Abstand. „Am besten den Schreibtisch etwas mehr von der Wand wegrücken“, rät Peters.

Christine Speckner,
✉ redaktion@dguv-aug.de

Nützliche Checklisten

- Wie groß ist die **Lärmbelastung** in Ihrem Betrieb?
Checkliste unter: www.suva.ch
(Suchbegriff: Lärm am Arbeitsplatz)
- Ist die **Beleuchtung** an Ihrem Arbeitsplatz optimal?
Checkliste unter: www.bgetem.de
(Suchbegriff: Beleuchtung am Arbeitsplatz)
- Herrscht an Ihrem Arbeitsplatz ein angenehmes **Raumklima**?
Checkliste unter: www.vbg.de
(Suchbegriff: Bewertung Raumklima)
- Wie gut ist Ihr **Büroarbeitsplatz** ausgestattet?
Checkliste unter: publikationen.dguv.de
(Suchbegriff: Checkliste Büroarbeitsplatz)