

GESUNDER ARBEITSPLATZ

Hand aufs Herz: Fühlen Sie sich beim Arbeiten körperlich und seelisch gesund, Tag für Tag? Nein? Dann sollten Sie Ihren Arbeitsplatz unter die Lupe nehmen. Oft zeigen bereits kleine Umstellungen und Verhaltensänderungen grosse Wirkung auf Ihr Wohlbefinden.

Text: Jürg Lendenmann



Eine gekonnt gestaltete Decke wie bei der Nature-First-Drogerie in Zürich kann viel zu einem guten Raumklima beitragen.

Foto: © sanatrend AG

Wir verbringen einen grossen Teil des Lebens mit Arbeiten – nicht nur im Beruf. Auch zu Hause oder in der Freizeit verrichten wir Tätigkeiten, die wir je nach Art und Einstellung als Arbeit oder Hobby einstufen. Ob wir uns dabei wohlfühlen oder nicht, hängt von verschiedenen Dingen ab – äusseren wie inneren: von unserer Motivation, der Arbeitseinrichtung, Mitarbeitenden, unserer psychischen und physischen Verfassung, Erfolgserlebnissen usw. sowie der Art der Tätigkeit.

Sich sensibilisieren

Sind Sie Gärtner, Turnlehrer oder Tänzer, kommt Ihr Körper regelmässig in den Genuss einer Vielfalt von Bewegungsabläufen. Die meisten von uns werden jedoch bei ihrer Arbeit sitzen, meist schon auf dem Arbeitsweg, was unserem Sammler- und Jäger-Körper nicht gut bekommt. «Langes Sitzen bei der Büroarbeit, Bildschirm- und Computerarbeit, repetitive Bewegungsabläufe und einseitige Belastungen führen mitunter zu Verspannungen und Schmerzen am Bewegungsapparat. Kopfweh, Nackenschmerzen oder Schmerzen in den Schultern und Armen sind solche

Symptome», hält die ETH Zürich fest. Wie selbst kleine ergonomische Veränderungen des Arbeitsplatzes zur Verbesserung des Wohlbefindens beitragen können, darauf weisen viele Arbeitgeber hin und stellen entsprechende Hilfen zur Verfügung (siehe OTXWORLD Plus).

Wichtig ist, seine oft über Jahre eingeschliffenen Verhaltensweisen zu überprüfen und zu optimieren. Auch hier gilt: Probieren geht über Studieren. Lust, auf einem anderen Bürostuhl zu sitzen, die Maus durch ein Touchpad zu ersetzen, oder das Bügelbrett zwei Stufen niedriger zu stellen?

Licht und Farben

Die wenigsten von uns spähen in der Natur nach Beute oder Beeren, sondern sitzen stundenlang vor einem Bildschirm. Die Evolution hatte noch keine Zeit, unsere Augen auf diese Tätigkeit anzupassen. Darum: Achten Sie auf störende Reflexe, ideale Lichtstärken und -farben. Apropos Farben: Sie wirken auf unsere Psyche. Nutzen Sie die Erkenntnisse der Wohnpsychologie und bereichern Sie falls immer möglich Ihre Umge-

bung mit Farben – beruhigenden wie anregenden, ganz auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Wer in einem schönen Raum arbeitet, klagt weniger über Beschwerden wie Kopfschmerzen, Müdigkeit und Monotonie als jene, die in einem «schäbigen» Raum arbeiten müssen. Dies zeigte ein Experiment des amerikanischen Umweltpsychologen Norbert Mintz. Verlassen Sie sich auf Ihr Bauchgefühl, um Ihren Arbeitsbereich zu verschönern. Oder lassen Sie sich von alten Harmonielehren wie dem chinesischen Feng Shui oder dem indischem Vastu inspirieren.

Die Decke als Prüfstein

Nackter Beton, Kabelkanäle, Abflussrohre: Bei der Deckengestaltung scheinen Bauherren gerne den Rotstift anzusetzen. Wenn Menschen in Räumen an die Decke sehen müssen, ist dies unverständlich. Bereits vor zehn Jahren sagte die Designerin, Malerin und Einrichtungsexpertin Carmen J. Breuker im Gespräch mit dem Autor dieses Artikel: «Noch immer ist ungewöhnlich, dass es keine Deckengestaltung bei Zahnärzten, Frauenärzten oder auch in Aufwächerräumen gibt:

Das wäre eigentlich völlig normal, denn die Patienten schauen oft bewegungslos und lange Zeit an die Decke.» Beispiele wie das Kantonsspital Obwalden, das Spital Münsterlingen, die Radio-onkologie Solothurn AG, aber auch die Nature-First-Drogerie im Zürcher Niederdorf zeigen, dass fortschrittliche Gestalter auch in der Schweiz gelernt haben, nach oben zu blicken.

Hypes von gestern aufleben lassen

Die reiferen Semester unter Ihnen mögen sich bestimmt an kurzlebige Einrichtungstrends erinnern. Duftsteine beispielsweise, auf die ätherische Öle geträufelt wurden und die den Raum in ein Lavendelfeld, ein Feld voller Rosen oder anderes verwandelten. Warum nicht die Arbeitsumgebung mit dezenten Düften bereichern? Oder mit Geräuschen, etwa von plätscherndem Wasser?

Grüne Oasen

Pflanzen verbessern das Raumklima. Nicht nur erzeugen sie bei Tageslicht einen Überschuss an Sauerstoff. Grüne Oasen befeuchten die Luft und filtern sie, beruhigen die Augen und beleben die Psyche. Bei der Wahl der Pflanzen sollten Sie nicht nur auf mögliche Allergien achten. Lassen Sie sich von einer Fachperson auch die richtige Pflege zeigen. Tipp: Sand, auf die Topferde gestreut wirkt dem Wachstum von Schimmelpilzen entgegen.

Last not least: Stress

Mag Ihr Arbeitsplatz auch noch so ideal eingerichtet sein und Sie sich regelmässig Pausen gönnen: Ihre Gesundheit kann gleichwohl beeinträchtigt werden, wenn Ihre Arbeit Sie übermässig stresst, wenn sie zu eintönig ist oder das Verhältnis zum Team oder zu Vorgesetzten gestört ist.

Stichworte: Stress, Burn-out, Bore-out, Mobbing, sexuelle Belästigung, Gewalt. Je früher Gegenmassnahmen ergriffen werden, desto weniger werden Gesundheit und Glück in Mitleidenschaft gezogen. //

Schreiben Sie uns: juerg.lendenmann@sanatrend.ch

OTXWORLD Plus >

Auf www.otxworld/arbeitsplatz finden Sie leicht verständliches Material rund um einen gesunden Arbeitsplatz: Mit Checklisten auch für die psychische Gesundheit.