

EXTRA-JOURNAL

THEMENSCHWERPUNKT DER HAMBURGER WIRTSCHAFT

AUSGABE 12 / 2006



► GESUNDHEIT IM **BÜRO**

► UNSERE THEMEN

Bürogolf
Abschlag am Papierkorb

Betriebliches Gesundheitsmanagement
Unternehmen in Bewegung

Lärmschutz
Immer auf die Ohren

Raumgestaltung
Natur ins Büro

Ausgleich
Beweg Dich!



*Wir legen uns ein Green:
Bürogolf-Parcours in der Dresdner Bank*

Bürogolf

ABSCHLAG AM PAPIERKORB

Wundern Sie sich nicht, wenn demnächst ein Kollege unter Ihrem Schreibtisch herum kriecht. Wahrscheinlich spielt er gerade Büro-golf. Und das ist keineswegs albern – aber zugegebenermaßen sehr lustig. Und Lachen ist gesund.

Von grünem Golfrasen kann hier gar keine Rede sein. Aber das Grau ist anständig kurz gehalten, was für einen ordentlichen Abschlag ja entscheidend ist. Jan Phillip Betz, Pressesprecher der Dresdner Bank, platziert eine gelbe und eine blaue Filzmatte auf dem Boden, behauptet, das seien ein Sandbunker (gelb) und ein See (blau), arrangiert dann noch eine Art Aschenbecher (das Loch) und ein grünes Stück Kunstrasen (den Abschlag) auf dem grauen Teppich und blickt mit Kennermiene über die Drei-Meter-Distanz: „Par zwei, würde ich sagen“. Das also ist Büro-golf? „Versuchen Sie es“, meint Betz, und dann sagt er noch: „Ich glaube, den Schläger hält man andersherum.“

Womit schon mal eines geklärt wäre: Wer Büro-golf spielt, muss vom echten Golfen keine Ahnung haben. „Das kann sogar von Nachteil sein“, sagt Betz ganz diplomatisch: „Je weniger Sie sich mit dem Thema auskennen, desto unbeschwerter sind Sie.“ Und darum geht es, um Unbeschwertheit. Büro-golf ist gut fürs Nervenkostüm und für die Lachmuskeln. In Wallung kommt das Blut eigentlich nur beim Niederbücken, um die ganzen kleinen Hindernisse aufzubauen. Neben Filzmatten haben sich auch Wirtschaftslexika und leere Kartons als solche bewährt. Man kann aber auch auf all das verzichten, natürliche Hindernisse gibt es genug. Denn hier ist das Büro der Golfplatz.

Das Ziel ist das Altbekannte: mit möglichst wenigen Schlägen einlochen. Der Weg dahin führt vorbei an Pflanzenkübeln, Kopierern und Papierkörben. Und „vorbei“ ist auch so

gemeint. Tatsächlich, es gibt beim Büro-golf sogar Regeln: Wenn der Ball einen Gegenstand berührt, bekommt der Spieler einen Strafschlag zu den absolvierten Schlägen hinzugerechnet. Soweit die Regeln. Am besten gar nicht weiter drüber nachdenken.

Denn irgendwann steht man sowieso vor dem natürlichsten aller Büro-golf-Hindernisse: dem Schreibtisch. Wenn der Ball erst einmal darunter gerollt ist, heißt es: runter auf die Knie, Boden-fühlung aufnehmen, Ball möglichst stilvoll heraus-schlagen. Was selten funktioniert. Der Grins-Effekt bei den zuschauenden Kollegen ist beabsichtigt und wohltuend: Man entdeckt den Menschen hinter dem Kollegen im Business-Outfit. Entspannung macht die Runde.

Genau das ist so beabsichtigt: die kreative Pause für hochkonzentrierte Schreibtischarbeiter. „Gesund am Büro-golf ist das Klima danach“, sagt Betz. „In der Realität arbeiten wir unter hohem Druck. Es ist wichtig, das ab und an ruhen zu lassen, und etwas ganz anderes zu tun.“ Bei den Turnieren, erzählt er, wandere der Parcours durchs Büro und die Mitspieler hinterher: „So bleiben die Gespräche beisammen.“ Geredet wird dann über alles Mögliche, Gespräche über den Job sind aber tabu. Einmal im Jahr wird bei der Dresdner Bank ein großes Büro-golf-Turnier ausgetragen. An-meldungen kommen aus allen Abteilungen bis hin zur Geschäftsleitung. Am Parcours tüfteln Betz und sein Kollege mit Hingabe: „Wir haben uns auch schon überlegt, den Fahrstuhl mit einzubeziehen“, sagt er. Ohne Humor geht es eben nicht. Schließlich ist die

Arbeit ernst genug. Büro-golf als organisiertes Event: Was halten eigentlich echte Golfer davon? Eine gute Anlaufstelle für diese Frage sind Uwe Rieper und Christian Köhler, Inhaber der Agentur Golf-freunde.net. Die 38-Jährigen engagieren sich für den Golfsport in Hamburg, organisieren Golfevents für Firmen, beraten Golfclubs – und finden Officeputting keineswegs albern. Sondern eine kluge Idee. „Teambuilding“, sagt Christian Köhler, „darum geht es“. Eine vertrauensbildende Maßnahme, die Druck abbaut und auch noch Spaß macht. Aus den gleichen Gründen fahren andere Bürogemeinschaften in den Hochseilgarten. Und wieder andere haben einen Kicker im Büro stehen. Der Vorteil am Büro-golf: Es ist günstiger in der Anschaffung, schneller organisiert und vereint mehr Kollegen, als der Kicker das tut. Die Abschlagmatte und das Loch gibt es in jedem Sportgeschäft zu kaufen. Für einsame Putter sogar mit Rückschießautomatik. Übrigens: Unter sportlichen Aspekten, meint Köhler, sei Büro-golf gar nicht mal uninteressant. Weil man das Putten lernt, den ruhigen Schlag, mit dem der Ball ins Loch rollt. Auch wenn das nicht der Sinn von Büro-golf ist, es klingt nach einem schönen Nebeneffekt.

Erfunden wurde Officeputting wohl in den USA. In Deutschland ist die Popularität des Büro-golfs aber in erster Linie einer schottischen Whiskybrennerei zu verdanken, und das klingt auch gleich ganz anders. Kurioser. Die Ruhe der schottischen Hochmoore, Hunderte von alten Eichenfässern und Schnapsbrenner mit jeder Menge Zeit: Welch' schöne Idee, dass hier der Beginn für ein Entspannungsspiel liegt. Zumindest haben die Malz-Brenner den etwas anderen Sport turnier-tauglich gemacht – sie sind die Initiatoren der deutschlandweiten „Office Putting Challenge“, die jetzt ins zweite Jahr geht. 25 Unternehmen aus Hamburg und Umgebung spielen mit, Werbeagenturen genauso wie ein Reisedienstleister oder die Dresdner Bank. Als erster Preis des Wettbewerbs winkt übrigens eine Reise ins schottische Hochmoor. Dort soll man ja auch fantastisch abschlagen können. ■

Andrea Mertes
redaktion@hamburger-wirtschaft.de
Telefon 36 13 8 302



AGENTUR '78

- Das moderne gesunde Büro -
...seit 1978 in Hamburg

Möbel-
Ausstellung

Ihr freundlicher Büroeinrichter im Norden

Büromöbel • Chefszimmer • Bürostühle • Sessel
Habichthorst 44-46 • Tel. 57 14 70-0 • www.agentur78.de





Foto: Neuhauser

Betriebliches Gesundheitsmanagement

UNTERNEHMEN IN BEWEGUNG

Die Personaldecken sind dünner, die Schlagzahl ist höher: Mitarbeiter werden heutzutage stärker beansprucht als noch vor einigen Jahren. Viele Unternehmen reagieren auf diese Veränderungen, indem sie ein betriebliches Gesundheitsmanagement einführen. Mit ihrer Initiative „Fit in Hamburg“ fördert die Handelskammer diesen Bewusstseinswandel.

Die Führungskräfte beim Otto-Versand tanken neue Energie beim „5-Minuten-Pausentraining“ in ihren Büros. Die Mitarbeiter der Finanzbehörde dehnen einmal in der Woche ihre Rückenmuskulatur beim gemeinsamen Training und bei der Beiersdorf AG entspannt die weibliche Belegschaft gern mit Beckenbodengymnastik: Nur drei Beispiele für die Bandbreite betrieblicher Projekte, mit denen die Gesundheit am Arbeitsplatz zielgerichtet gefördert wird. Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung, Augentraining, Kurse zur Stressbewältigung, Gesundheitszirkel für innovative Mitarbeiter oder Nordic Walking: Immer mehr Unternehmen entdecken die Erfolgsformel für mehr Motivation und Leistungsbereitschaft in Zeiten grundlegender Veränderungen der Arbeitsor-

Runde Sache: Karsten von Rabenau (vorne) sorgt für Gesundheit im Büro

ganisation. Die Handelskammer will deshalb mit ihrer Initiative „Fit in Hamburg“ gesundheitsbewusstes Verhalten in den Betrieben fördern und bietet mit ihren Kompetenzpartnern Betriebssportangebote zu Sonderkonditionen, Kurse für Stress- und Konfliktmanagement, Gesundheitschecks und Beratung bei systematischem Gesundheitsmanagement an. Auf der Website finden sich wertvolle Informationen wie ein Online-Test „Wie fit ist mein Betrieb“ und ein Leitpfaden, der die Einführung des BGM erleichtern soll. Darüber hinaus wurde ein Pool von Experten eingerichtet, die qualifizierte Unterstützung anbieten.

Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen heißt die simpel klingende Aussage. Wer in die Gesundheit seiner Mitarbeiter investiert, fördert den Faktor Humankapital und reduziert die Fehlzeiten. Was vor rund zehn Jahren mit dem mobilen Masseur begann, der die verspannte Nackenmuskulatur gestresster Werber pflegen durfte, hat sich zum strategisch ausgerichteten Gesundheitsmanagement entwickelt. Schon längst sind nicht mehr allein die Betriebsärzte für die körperliche und seelische Fitness der Mitarbeiter verantwortlich. Große Unternehmen wie der Otto-Versand haben eigene Gesundheitsmanager eingestellt. Karsten von Rabenau kreiert mit einem Team von 15 Mitarbeitern Projekte vom Damenfußball bis zum Golfkurs, um die Motivationskurve gestresster Mitarbeiter zu erhöhen. Anreizsysteme wie ein Prämienmodell mit Bonusheft für die Mitarbeiter des Tochterunternehmens Hermes Warehousing Solutions steigern die Teilnahmezahlen. Von

4 000 Beschäftigten nutzen 600 die Angebote zur Gesundheitsförderung. Vergünstigte Monatsbeiträge in Hamburgs Fitnessstudios als Gesundheits-Kooperationspartner machen müde Mitarbeiter mobil.

„Kurzfristig und nur punktuell angelegte Programme ohne nachhaltiges Controlling haben aber nur einen geringen Nutzwert“, gibt Sigrid Curth zu bedenken. Mit ihrem Mann bietet die Ärztin seit 25 Jahren unter dem Namen Curth-Training Kurse und Beratung für Unternehmen an. „Gesundheit ist ein wichtiger Wettbewerbsfaktor. Die Leistung der Mitarbeiter erhalten und steigern, Stress abbauen und Störfaktoren beseitigen ist das Ziel“, betont Sigrid Curth.

Doch gerade der Mittelstand tut sich mit der Förderung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens seiner Mitarbeiter noch schwer und blickt vor allem auf die Kosten. Aktuelle Studien beweisen jedoch, dass sich jeder investierte Euro bis zu achtfach auszahlt – durch weniger Fehlzeiten, höhere Leistungsbereitschaft und damit mehr Produktivität. „Den mittelständischen Unternehmern muss klar sein, dass sie Gutes tun und einen Profit davon haben“, sagt Gabriele Hager, betriebliche Gesundheitsmanagerin der Barmer Ersatzkasse. Sie baut derzeit ein Gesundheitsprogramm für den Mittelstand in Kooperation mit Fitnessstudios in der City-Nord auf.

Der Erfolg solcher Bemühungen steht und fällt aber immer mit der persönlichen Gesundheitskompetenz der Führungskräfte. „Fehlzeiten haben mit Führung zu tun. Chefs, die häufig kritisieren, Druck ausüben und ihren Mitarbeitern keine Freiräume gewähren, sind für hohe Krankenstände und demotivierte Mitarbeiter mitverantwortlich“, gibt Julia Scharnhorst, Geschäftsführerin von Health

Professional Plus (HPP), zu bedenken. Die Gesundheitswissenschaftlerin setzt deshalb auf gezieltes Führungskräfte-Training und innerbetriebliche Zielvereinbarungen für Chefs, die mit gutem Beispiel vorangehen – und selbst auch mal die Treppe statt den Fahrstuhl nehmen. Zur Stärkung der Vorbildfunktion und der für den nachhaltigen Erfolg entscheidenden Vermittlung gesundheitsbewusster Impulse „top down“ wird auch schon mal der Personal Coach in die Führungsetagen bestellt. „Health awareness“ wird zur modernen Führungsaufgabe. Übrigens kommt eine Studie der Bertelsmann-Stiftung zu dem Schluss, dass für 34 Prozent der Arbeitsausfälle in der Privatwirtschaft und für 46 Prozent im öffentlichen Dienst das schlechte Betriebsklima mitverantwortlich ist. Eine neue Bedeutung gewinnt betriebliches Gesundheitsmanagement durch den demografischen Wandel. Der Anteil von Mitarbeitern über 40 wächst – wertvolle, erfahrene Mitarbeiter, deren Kompetenz es zu erhalten gilt. „Sie stehen in der Mitte des Lebens, haben oft schon den großen Karrieresprung hinter sich und wissen, dass sie vielleicht noch 20 Jahre bis zur Rente arbeiten müssen“, erklärt Diplom-Psychologin Elke Rehorn. „Gezielte Programme fördern die Leistungsbereitschaft, erhöhen die gefühlte Wertschätzung und wirken langfristig präventiv.“ ■

Nicola Sieverling
redaktion@hamburger-wirtschaft.de
Telefon 36 13 8 302

@ INTERNET

www.fit-in-hamburg.info

www.foelschow.de



ASSMANN®
BÜROMÖBEL
Funktionalis Arbeitswelten.

Henry Fölschow GmbH & Co. KG | Büro- und Objekteinrichtungen
Im Hegen 9 | D-22113 Oststeinbek/Hamburg
Telefon +49 (40) 71 48 89-0 | Telefax +49 (40) 71 48 89-88
Internet www.foelschow.de | E-Mail team@foelschow.de

Wir haben die Lösung für
Ihr Einrichtungsvorhaben.

Intelligente Systemmöbel in Kombination mit qualifiziertem Innenausbau garantieren für ein Höchstmaß an Einrichtungsqualität und Wirtschaftlichkeit.

Unsere Serviceleistungen schaffen Sicherheit, optimieren Arbeitsprozesse, steigern die Flexibilität und reduzieren Kosten.

Henry Fölschow
Büro- und Objekteinrichtungen

Diplom-Biologie -Immunbiologie-
Heilpraktiker

Ralph Gadow 五行
Praxis für Naturheilkunde
und Chinesische Medizin

Behandlung akuter & chronischer Erkrankungen
• Schmerztherapie • Allergietherapie •
Müdigkeits- & Erschöpfungssyndrome

Jungfernstieg 44 · Tel. 040-3571 8450
www.Gadow-med.de



Foto: Angerer

Lärmschutz

IMMER AUF DIE OHREN

Lärm macht krank. Das gilt nicht nur für Industrie- und Baustellenlärm, sondern auch in Büros. Mit raumakustischen Umbaumaßnahmen kann Lärmgeplagten erfolgreich geholfen werden.

Fast jeder, der schon mal in einem Büro mit anderen zusammen gearbeitet hat, kennt das Problem: Den Kollegen oder die Kollegin, die mit viel Druck in der Stimme telefonieren. Und wenn es nicht gerade das ist, hauen sie mit aller Kraft in die Tasten. Oder rascheln unter ständigem Gemurmel mit den Akten. Kurz: Die Arbeitsgeräusche anderer können einen ganz schön nerven.

Ein Viertel aller Berufskrankheiten ist laut dem TÜV-Nord auf Lärm am Arbeitsplatz zu-

rückzuführen. Dabei geht es nicht nur um Baustellen- und Industriebjobs. Auch im Büro herrschen häufig Geräuschpegel, die nervös und schließlich krank machen. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin weist gerade bei Tätigkeiten mit hohen geistigen Anforderungen darauf hin, dass die Leistung durch Lärm gemindert wird. Bei lauten Gesprächen und Geräuschen in der Umgebung kann man sich schlechter konzentrieren, Aufmerksamkeit und Gedächtnis las-

sen nach. Kommen dann noch weitere Belastungen durch Zugluft oder ein überhitztes Büro hinzu, können sogar Erkrankungen des Herz-Kreislauf- und des Verdauungssystems folgen.

Der erlaubte Grenzwert für Lärm bei Büroarbeit liegt laut Arbeitsstättenverordnung zwischen 55 db (A) für geistige Arbeit und 70 db (A) für geistige Bürotätigkeit. Das ist etwa der Unterschied zwischen einem leisen und einem lauten Gespräch. Die Lärmbelastung in einem Büro kann man von Gutachtern prüfen lassen. „Wir messen die Schallimmission von Druckern, Rechnern und Kopierern“, sagt Christian Michalke, Sachverständiger für Schall- und Schwingungstechnik beim TÜV-Nord. „Dazu kommen Kommunikationsgeräusche von benachbarten Arbeitsplätzen. Unterhaltungen und Telefongespräche am eigenen Arbeitsplatz werden in die Messungen gar nicht mit einbezogen.“

Mitunter lässt sich die Wahrnehmung auch austricksen. Das Aufstellen von Pflanzen etwa erweckt bei vielen Menschen den Eindruck, der Umgebungslärm sei geringer ge-

Kampf dem Lärm: Manfred Keßler misst Schall und Schwingungen

worden. „Die Messungen zeigen aber: Das stimmt gar nicht“, sagt Michalke. „Der Grundsatz lautet: ein möglichst großer Abstand zur Schallquelle. Im Prinzip sind klassische Einzelbüros das Optimale.“

Fünf bis sechs Meter müssten Schreibtische von einander entfernt stehen, damit es zu einer spürbaren Lärminderung bei der Belästigung durch Gespräche kommt. Bei normaler Bürogröße ist das in der Regel nicht machbar. Ein weiteres Hindernis beschreibt der Oldenburger Lärmforscher und Psychoakustiker Professor August Schick: „Ob Deutsch oder Japanisch – Sprachen, die man hört, kann man nicht ausblenden. Da arbeitet unser Gehirn gegen uns: Ständig versucht es, das Gehörte auszuwerten.“

Um die Lärmbelastung der Mitarbeiter effektiv zu senken, muss man daher planvoll vorgehen. Als erster Schritt können technische Geräte in den Nebenraum verbannt werden. Anschließend kann man mit Hilfe von Experten überlegen, wie man die Lautstärke von Gesprächen und anderen Arbeitsgeräuschen effektiv dämpft.

„Wenn wir in ein Büro kommen, messen wir als erstes die so genannte Nachhallzeit“, sagt Manfred Keßler vom Institut für Schall- und Schwingungstechnik (ISS) in Wandsbek.

„Danach gucken wir uns den Raum genau an und überlegen, welche Maßnahmen am besten sind.“

Einer der ersten Blicke gilt der Decke – denn mit dem Aufstellen von Schallschutzwänden, die viele Chefs gern bei Kollegenstreitigkeiten benutzen, ist es nicht getan. „Wenn die Decke nicht schallabsorbierend ist, kann die Stellwand noch so hoch sein – der Schall wird über sie reflektiert. Die Büronachbarn hören sich genau so gut wie vorher“, erklärt Keßler.

Besonders typisch ist dieser Effekt für viele moderne Büros mit großen Glasflächen, hohen Betondecken und vielen Stahlmöbeln. Hier wird der Schall überall zurückgeworfen. Auch Parkettboden reflektiert Geräusche gut. Um wirklich Ruhe in diese Räume zu bekommen, müssen die Bewohner zum Teil tief in die Tasche greifen. Doch die Investition lohnt sich, sagt Clemens Doerr, Architekt bei der Ingenieursgesellschaft Euroterra: „Wir hatten einen sehr halligen Konferenzraum. Es war extrem anstrengend sich darin zu unterhalten – gerade lange Besprechungen waren mühsam. Der Umbau ist eine absolute Wohltat!“ Auf Rat von ISS-Keßler ließ die Gesellschaft ein Deckensegel anbringen. Es hängt jetzt zehn Zentimeter von der eigentlichen Decke entfernt mittig im Raum – so dass der Stuck an den Seiten noch zu sehen ist. Das Segel selbst ist nicht aus Tuch, sondern besteht aus einer Platte mit quadratischen Löchern, hin-

ter der eine Mineralfaserplatte angebracht ist. „Es sieht sehr gut aus, ist ein angenehmes gestalterisches Element“, freut sich Doerr. Christian Nocke vom Akustikbüro Oldenburg formuliert es deutlich: „Wenn Räume farblich so gestaltet würden, wie sie klingen, dann würde niemand hinein gehen.“ Der Wissenschaftler und Akustikexperte berät zur Zeit gerade Möbelhersteller bei der Entwicklung von schallschluckenden Möbeln. „Was fürs Auge toll ist, muss nicht unbedingt fürs Ohr gut sein“, fasst er die Meinung der Schallschutzexperten zusammen. Um Kunden die Vorteile einer akustischen Überarbeitung der Räume vorzuführen, setzt er schon mal Aurallisierungen ein. Das sind virtuelle Hörsparziergänge, bei denen die gewünschte Akustik eines Raums dreidimensional am Computer erzeugt wird. „Eigentlich wendet man diese Methode eher bei Konzertsälen an“, sagt Nocke. „Aber auch Geschäftsführer oder Vorstände kann man damit sehr gut überzeugen.“

Nocke rechnet damit, dass sich in den kommenden Jahren viel in Punkto Raumakustik tun wird. „Es war ein großes Thema auf der Orgatech in Köln. Bei der Raumgestaltung kann man an diesem Thema eigentlich nicht mehr vorbeigehen.“

*Britta Freith
redaktion@hamburger-wirtschaft.de
Telefon 36 13 8 302*



OSTEOPATHIE – DIE SANFTE BEHANDLUNG VON

• RÜCKENSCHMERZEN • KOPFSCHMERZEN • FOLGEN VON STRESS

Die Osteopathie ist eine ganzheitliche Methode, die zur Diagnose und Therapie die Hände einsetzt, um Veränderungen im Bewegungsapparat und im gesamten Gewebe zu behandeln.

Christiane Kissner – Heilpraktikerin –

Praxis für Osteopathie und Naturheilkunde · Bergiusstraße 29 · 22765 Hamburg
Termine und weitere Informationen: Telefon 040 – 399 066 20



Raumgestaltung

NATUR INS BÜRO

Neonröhren, kahle Wände und harte Schreibtischkanten sind nicht die beste Umgebung zum Leben und Arbeiten. Ein guter Grund, etwas mehr Natürlichkeit ins Büro zu bringen und die Zufriedenheit der Mitarbeiter zu steigern.

*Gesundes Arbeiten in Form und Material:
Petra Ruf sorgt für richtiges Licht und gutes
Raumklima*

Im Büro von Wehrmeier-Kommunikation scheint immer die Sonne. Selbst, wenn sich draußen dicke Wolken türmen und die Regentropfen ans Fenster klatschen. Und wenn die Wehrmeiers wollen, scheint sie sogar nachts. Zumindest fast. „Wir haben so genanntes True-light-Vollspektrumlicht installiert“, sagt Daniela Wehrmeier. „Davon sind wir total begeistert!“

Die großen Leuchtkörper an der Decke produzieren ein Licht, das in seinem Spektrum dem der Sonne ähnelt. Mit positiven Folgen für die Seele und die Arbeitskraft, erklärt Manfred Ross von Ross-Gesundes Licht: „Dieses Licht unterdrückt die Produktion des Hormons Melatonin, das uns müde macht. Es entspricht unseren natürlichen Bedürfnissen. Dadurch können sogar Kopfschmerzen verschwinden.“

Wenn Daniela Wehrmeier es nicht ganz so hell haben möchte, dann schaltet sie einfach um. Ihre Lampe ist kombiniert: Sie kann auch ein Licht mit einem höheren Gelbanteil wählen, das gemütlicher wirkt. Sogar der natürliche Tagesablauf lässt sich simulieren, sagt Manfred Ross: „Wir haben eine Schaltung entwickelt, die den Lauf der Sonne nachahmt. Der Tag beginnt so sanft, das Licht wird langsam stärker. Und am Ende des Arbeitstages wird es allmählich etwas dunkler.“ Der Sonnenaufgang verläuft allerdings mit 15 Minuten schneller als in der Natur. „Irgendwann muss man ja auch mal anfangen zu arbeiten“, sagt Ross und lacht.

Der Stromverbrauch der Leuchten ist vergleichbar mit dem von Energiesparlampen. Die Anschaffungskosten liegen um etwa 20 Prozent höher als die anderer Bürobeleuchtung.

„Licht ist wichtig in einem Raum“, sagt auch Architektin und Diplom-Ingenieurin Petra Ruf vom Büro Sinn und Raum. „Damit kann man gut gestalterisch arbeiten. Vollspektrumlicht strengt die Augen viel weniger an.“

Die Augen wollen ohnehin besonders verwöhnt werden – und damit auch die Seele der Büroarbeiter. Pflanzen können da eine Menge Gutes tun. Die grüne Farbe

wirkt nachweislich entspannend. Auch das Raumklima wird durch Pflanzen besser – nicht nur, weil sie Feuchtigkeit in die Luft abgeben, sagt Petra Ruf: „Viele Pflanzen binden Schadstoffe wie Formaldehyd oder auch Zigarettenrauch. Man kann sie also gleich entsprechend aussuchen.“

Gute Absorber von Formaldehyd, das häufig in Leimen oder Möbeln enthalten ist, sind unter anderem Grünstilbe, Schwertfarn, Philodendron und Drachenbaum. Gleichzeitig gegen Zigarettenrauch wirkt die Efeutute. Auch der Bogenhanf reinigt dicke Luft. „Wunder darf man allerdings nicht erwarten“, sagt Petra Ruf. „Pflanzen können die Raumluft natürlich nur günstig beeinflussen.“

Ebenfalls gut verwenden lassen sich die grünen Kollegen als Raumteiler oder Sichtschutz. Hier sollte man auch ein bisschen auf die Blattform achten, rät Ruf: „Eine spitzblättrige Pflanze ist nicht überall günstig platziert. Wenn man sich gerade im Eingangsbereich immer an der pikanten Palme sticht, kann das im Unterbewusstsein hängen bleiben. Besucher kommen dann unter Umständen nicht gern wieder.“ Sind sie am Anfang noch so prächtig: Pflanzen verlieren ihre beruhigende und gesunde Wirkung schnell, wenn sich niemand um sie kümmert. Selbst die robusteste Wüstenpflanze braucht hin und wieder Wasser. Für Büros ohne aktive Pflanzenliebhaber gibt es die Möglichkeit, Pflanzen zu mieten und einen Pflegedienst zu buchen. Diesen Service bietet zum Beispiel die Firma Hydro-Böttle in Schenefeld an. Von der kleinen Topfpflanze bis zum vier Meter hohen Baum haben die Pflanzenfachleute alles im Angebot. Wenn es sehr groß wird, kommen sie mit dem 7,5-Tonner und pflanzen zum Beispiel einen Ficus erst vor Ort. Kultursubstrat ist Blähton. „Hydrokultur ist im Büro praktischer“, sagt Gartenbauingenieur Christopher Perkuhn. „Die Pflegeintervalle liegen bei etwa vier Wochen. Wir übernehmen das Gießen, die Schädlingsbekämpfung und den Schnitt, um die Pflanzen in einer attraktiven Form zu halten.“ Die Kosten sind überschaubar: Für kleinere Bodengefäße zahlt man etwa sieben Euro im Monat.

Bevor man die Gewächse fürs Büro anschafft, sollte man einen Beratungstermin

vor Ort ausmachen. „Die Luftfeuchtigkeit in einem Büro sollte zwischen 50 und 60 Prozent liegen“, sagt Perkuhn. „Das erreichen Sie nicht mit zwei kleinen Pflanzen auf 40 Quadratmetern. Die Menge und Größe sollte daher auf den Raum abgestimmt werden. Und auch die Art.“ Denn gerade bei der Lichtmenge im Büro verschätzen sich die Kunden häufig. Und ohne ausreichend Licht überleben die meisten Blattpflanzen nicht.

Für eine entspannte Atmosphäre im Büro sorgen auch natürliche Materialien und runde Formen – sie wirken sowohl ausgleichend als auch belebend. Sogar Tiere und Wasser passen an den Arbeitsplatz – in entsprechendem Rahmen natürlich. „Ein Aquarium ist eine tolle Sache“, sagt Petra Ruf. „Man kann es gestalterisch vielfältig einsetzen. Allerdings sollte man sich vorher überlegen, wer im Büro dafür zuständig ist.“

Denn natürlich brauchen Fische mehr Pflege als ein grünes Rankgewächs. Aber auch hierfür gibt es Serviceunternehmen. Das Aquarium Eimsbüttel etwa bietet eine Rundumversorgung von Fisch und Becken an – von der Anfangsberatung bis zur Pflege, sagt Inhaberin Angelika Tackmann: „Man sollte Fische wählen, die nicht täglich gefüttert werden müssen – gerade in Büros, die am Wochenende nicht besetzt sind. Pflegeleicht und dabei schön bunt sind etwa Barsche. Auch bei tropischen Süßwasserfischen ist die Auswahl groß.“ Je nach Fisch richtet sich auch die Gestaltung des Aquariums.

„Etwa alle sechs Wochen kommen wir dann vorbei, kümmern uns um Wasserwechsel, den Zustand der Fische und die Pflanzen. Wenn es nötig ist, kommen wir natürlich auch zwischendurch.“ Bei Gerüstbau Salomon ist man von dem Aquarium im Büro jedenfalls sehr begeistert, sagt Mitarbeiter Dirk Burmester: „Wir haben ein sechseckiges Becken von ungefähr einem Kubikmeter mit Welsen, Blackmollis und Neons. Das ist absolut entspannend!“ Ein weiterer Vorteil, wie er findet: „Die Fische sind die ruhigsten und nettesten Mitarbeiter, die wir haben!“

*Britta Freith
redaktion@hamburger-wirtschaft.de
Telefon 36 13 8 302*



*Hände hoch: Regelmäßige
Bewegungsübungen im Büro schützen
vor Muskel- und Skeletterkrankungen*

Rund 20 Millionen Deutsche zieht es täglich ins Büro. 80 Prozent der Arbeitszeit verbringen sie dort sitzend, meistens vor dem Computer. Übliche Folgen der starren Bildschirm-Haltung: Nacken und Hals werden steif, der Rücken schmerzt. Kein Wunder also, dass Muskel- und Skeletterkrankungen zu den häufigsten Berufskrankheiten gehören.

Wer den Schmerzen vorbeugen will, sollte nicht nur überprüfen, ob sein Bürostuhl ergonomisch zeitgemäß (und vor allem: richtig eingestellt) ist. Er braucht vor allem eines: Bewegung am Arbeitsplatz. „Man sollte sich circa alle 90 Minuten mindestens einmal vom Stuhl erheben oder für einige Zeit sogar stehend weiterarbeiten“, fordert Dr. Dietmar Gude vom Institut für Arbeitsphysiologie an der Universität Dortmund. Damit der Arbeitsfluss nicht unterbrochen wird, ist ein Schreibtisch nötig, der sich in der Höhe verstellen lässt. „Prinzipiell sind höhenverstellbare Schreibtische eine gute Sache“, bestätigt Dr. Ulrich Rogall, Experte für Arbeitsmedizin an der Hamburger Ärztekammer. „Wir haben jedoch beobachtet, dass die Verstellbarkeit häufig nicht konsequent genutzt wird, weil der Verstellvorgang zu lange dauert.“ In Schweden und Dänemark, wo solche Tische fast schon zur Standardausstattung eines Büroarbeitsplatzes gehören, hat man jedenfalls gute Erfahrungen gemacht: „Die Menschen, die an ihnen arbeiten, leiden erheblich weniger an Rückenschmerzen“, berichtet Sonja Jensen von der Danish Working Environment Authority.

Nicht nur am Schreibtisch lässt sich Bewegung in den Büroalltag bringen und so neben Schmerzen auch Leistungsknicks und Trägheit entgegenwirken. Laufen Sie, bewegen Sie sich! Lassen Sie den Aufzug stehen, nehmen Sie die Treppe. Bringen Sie die Akte selbst in die Registratur. Telefonieren Sie weniger und gehen, wenn möglich, stattdessen zu Ihren Kollegen, wenn Sie eine Frage haben. Und machen Sie, vorzugsweise täglich, auch im Büro ein paar Lockerungs- und Entspannungsübungen. Dazu brauchen Sie weder Hanteln noch Trainingsanzug – gehen Sie locker an die Sache heran. Bei der Ausübung sollten keine Schmerzen auftreten. Und machen Sie die Übungen nur, wenn Sie wirklich Zeit und Lust dazu haben. Qualität geht vor

Fotos: DAK

Ausgleich

BEWEG DICH!

Sie verbringen Stunde um Stunde am Schreibtisch, Ihr einziger Ausgleich ist der Gang zur Kaffeemaschine? Dann nehmen Sie sich Zeit für ein paar Lockerungsübungen – Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Quantität! Wer hektisch, unter Zeitdruck oder gar mit schlechtem Gewissen trainiert, schafft sich Stress, anstatt ihn abzubauen.

Lebensgeister wecken

❶ Setzen Sie sich gerade hin (wenn Ihr Stuhl Lehnen hat: an die Sitzkante vorrücken) und strecken Sie die Arme nach vorne. Tief einatmen, Arme senkrecht in die Höhe heben, weit nach hinten strecken und ausatmen.

❷ Arme dann seitlich hängen lassen, nach vorne beugen, bis Ihr Körper auf den Oberschenkeln ruht. Kopf zwischen den Knien hängen lassen und etwa 30 Sekunden lang so verharren. ❸ Aus dieser Position heraus die Hände hinter dem Rücken falten und einige Atemzüge lang, so weit es geht, vom Körper weg nach oben strecken.

Verspannungen lösen

• Im Bereich der Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur:

❹ Hände hinter dem Kopf falten und Ellenbogen nach hinten drücken – aber nur so weit, wie Sie es als angenehm empfinden. Kurz halten und tief durchatmen. Arme lösen. ❺ Hände erneut hinter dem Kopf falten, die Ellenbo-



Entspannen Sie sich: Nur wer ohne Zeitdruck trainiert, kann wirklich Stress abbauen

gen bleiben auf Höhe der Ohren. Dann den Oberkörper abwechselnd leicht nach rechts neigen, drei bis vier tiefe Atemzüge in dieser Position verharren, Körper nach links neigen und wiederholen.

❻ Ziehen Sie die Ellenbogen nach vorn, verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf und neigen Sie das Kinn so weit wie möglich zur Brust. Schlagen Sie das rechte Bein über das linke. ❼ Nun den Rumpf langsam nach rechts

WEIHNACHTEN 2006: SCHENKEN MIT NIVEAU



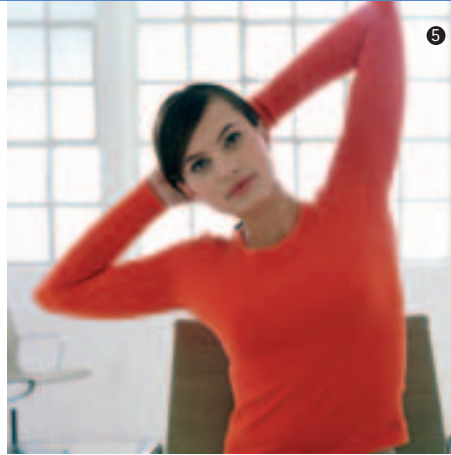
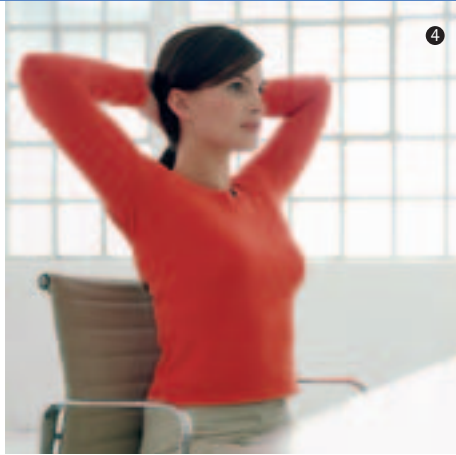
Galerie: Martinstraße 3 ▶ Auftragsarbeiten nach Ihren Wünschen ▶ Geschenke-Gutscheine

artshop24.com

ORIGINALE HANDGEMALT



Mo., Di., Do. und Fr. 13 bis 19 Uhr, Mi. nach Vereinbarung, Sa. 10 bis 16 Uhr · Martinstraße 3 (am Eppendorfer Marktplatz) · Telefon 040 / 636 55 222



Fitness-Studio Arbeitsplatz: Neben Übungen am Schreibtisch sollten auch die Beine bewegt werden. Ein Gang zum Kollegen ist genauso hilfreich wie der Verzicht auf den Fahrstuhl

neigen. Halten Sie sich dabei an der Lehne oder Stuhlunterseite fest. 30 Sekunden halten, dann die Seite wechseln.

- Im Bereich seitliche Rumpfmuskulatur: Stellen Sie sich locker aufrecht hin und falten Sie mit ausgestreckten Armen die Hände über Ihrem Kopf. Neigen Sie den Oberkörper nach rechts und ziehen Sie mit dem rechten Arm den linken Arm „lang“. In die Ausgangsposition zurückkehren und auf der linken Seite wiederholen.

- Im Bereich der vorderen Oberschenkelmuskulatur:

Stellen Sie sich locker aufrecht hin, die Knie dicht beieinander. Heben Sie den linken Fuß, ergreifen Sie ihn mit der linken Hand und ziehen ihn an das Gesäß. Lösen Sie den Griff und setzen Sie den Unterschenkel langsam ab. Anschließend die Übung auf der rechten Seite wiederholen.

- Im Bereich der hinteren Oberschenkelmuskulatur:

Stellen Sie sich locker aufrecht hin und setzen Sie einen Fuß nach vorne, sodass die Zehen nach oben zeigen. Beide Hände in die Hüften stemmen und mit geradem Oberkörper und „stolzer“ Brust den Oberkörper langsam nach vorne absenken – bis Sie eine angenehme Spannung im hinteren Oberschenkel spüren.

- In der Wadenmuskulatur: Machen Sie einen Ausfallschritt nach vorne und stützen Sie sich dabei an einem Stuhl oder einem anderen festen Gegenstand ab. Das hintere Bein steht weit hinten, der Fuß muss vollständig am Boden sein, auch die Ferse! Nun mit dem Becken eine leichte Vorwärtsbewegung ausüben. In die Ausgangsposition zurückkehren und mit dem anderen Bein wiederholen.

Ärger wegboxen

In Ihnen rumort es wegen eines schlecht gelaufenen Telefonats oder Gesprächs? Dann boxen Sie Ihren Ärger weg. Dazu stehen Sie auf, stellen Sie sich den Gesprächspartner vor und boxen kraftvoll in die Luft hinein. Danach machen Sie folgende Übung ein halbes Dutzend mal. Danach sind Arme, Brust und Rücken gut durchgeblutet und die Welt sieht schon wieder ganz anders aus.

1. Setzen Sie sich gerade auf Ihren Stuhl. Die Füße stehen fest auf dem Boden.
2. Nun legen Sie die Handflächen vor der Brust zusammen, die Fingerspitzen nach oben.
3. Drücken Sie die Hände langsam gegeneinander – mindestens 5 Sekunden lang. Dabei normal weiter atmen.
4. Anschließend schütteln Sie Arme und Schultern kräftig aus. ■

Axel Voss
redaktion@hamburger-wirtschaft.de
Telefon 36 13 8 302

Fotos: DAK



DATEN UND FAKTEN ZUM THEMENSCHWERPUNKT

Bereits ein leichtes Fitnessprogramm von zwei Mal 30 Minuten wöchentlich verbessert bei Büroangestellten, die hauptsächlich im Sitzen arbeiten, die Rückenmuskulatur und sorgt für eine höhere Motivation am Arbeitsplatz. Das ist das Ergebnis einer Studie der Hamburger Fachschule „Institut für Fitnesspädagogik“, die das Programm mit 120 Teilnehmern aus Hamburger Unternehmen vier Wochen lang durchführte. 81 Prozent von ihnen hatten danach weniger Schmerzen in Schultern und Rücken, während 71 Prozent aussagten, sich generell weniger schlapp und müde zu fühlen. Weitere Informationen: www.fitnesspaedagogik.de

Foto: Gregor Schläger / VISUM

UNSER THEMENSCHWERPUNKT IM NÄCHSTEN EXTRA-JOURNAL: FUHRPARK UND GESCHÄFTSAHRZEUGE