

KURZ GEFragt

Bewegung soll man naschen

Ergonomie am Arbeitsplatz:
Fachleute werden geschult



Manfred Just Foto: privat

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit – und oftmals verursacht durch eine falsche Haltung am Arbeitsplatz. Doch wie macht man es richtig? Und wie sollte der Arbeitsplatz gestaltet sein, damit man am Abend keine Schmerzen hat? Fragen wie diese klärt Manfred Just vom gleichnamigen Institut für Gesundheit und Management aus Forchheim gerade mit Vertretern internationaler Firmen. Im Hotel Plaza beschäftigen sie sich mit der richtigen Ergonomie für den Arbeitsplatz.

Herr Just, um was geht es genau bei Ihrem Lehrgang?

Manfred Just: Es geht darum, Spezialisten auszubilden, die die Arbeitsplätze in ihrem Unternehmen analysieren und verbessern. Das gilt sowohl für den Job am Schreibtisch als auch für den in der Produktion oder im Handel. In den vergangenen Jahren hat das Thema Ergonomie am Arbeitsplatz in den Firmen immer mehr an Bedeutung gewonnen. Zum einen, weil Arbeitnehmer immer älter werden und man den Menschen als wertvolle Ressource ansieht, zum anderen weil die Bundesregierung die gesetzlichen Rahmen dafür gesetzt hat: Seit 2015 ist Ergonomie am Arbeitsplatz ein Pflichtbestandteil des Arbeitsschutzgesetzes.

Was vermitteln Sie den Fachleuten denn genau?

Manfred Just: Damit man versteht, warum etwas wehtut, braucht man erst einmal Grundkenntnisse der menschlichen Anatomie. Dann geht es auch um die Gestaltung des Arbeitsplatzes, neueste Studien und um Tipps, was man selbst tun könnte.

Können Sie uns kurz einige Tipps geben?

Manfred Just: Immer gut ist, die Lehne des Schreibtischstuhls zu öffnen, sich nach hinten anzulehnen, den Kopf in den Nacken zu legen und die Arme nach oben zu strecken. Das sorgt für schnelle Entspannung, die Lunge wird geöffnet und die Wirbelsäule entlastet. Ich propagiere auch immer ein Bewegungsnaschen: Immer mal wieder 15 Sekunden lang etwas anderes machen, mal den Kopf drehen oder fünfmal aufstehen und sich wieder hinsetzen.

JANA SCHNEEBERG