



Business Health Impulse

Gesundheitsmagazin für den Mittelstand

Januar/Februar 2014



Zukunft

Das aktive Büro

6
Initiative
Messestress
vorbeugen

7
Demografie
Ältere Mitarbeiter
immer wichtiger

8
Ergonomie
Nicht festsitzen
bei der Arbeit

14
Führung
Was vom Chef
erwartet wird



Fellowes

Ausfallzeiten reduzieren - aber wie?

Die Antwort liegt in der Luft...



NEU

AeraMax™ Luftreiniger

Der beste Schutz für Ihre Atemluft.



Laut einer aktuellen Studie bezeichnen 69% der befragten Angestellten ihre Büroumgebung als ungesund.* Viren, Bakterien, Allergene und unangenehme Gerüche tragen alle zu krankheitsbedingten Arbeitsausfällen bei. AeraMax Luftreiniger filtern diese Schadstoffe aus der Innenraumluft und sorgen für ein besseres Büroklima.



VIREN



STAUB &
STAUBMILBEN



SCHADSTOFFE



POLLEN



ANDERE
ALLERGENE

- Der True HEPA Filter filtert 99,97% aller luftübertragenen Schadstoffe
- Der AeraSmart Sensor überprüft permanent die Luftqualität und passt die Ventilatorgeschwindigkeit automatisch an
- Besonders leise und Energie effizient, geeignet für den 24 Stunden Betrieb

**AeraSmart
Sensor**

Monitors air quality to automatically purify your air



*Arkenford Studie 2013.

**Energy Star Zertifizierung gilt für die Modelle DX55 und DX95 (40% Energie effizienter als nicht-zertifizierte Produkte)



DX55 & DX95**



Allergikerfreundlich
Qualitätsgeprüft



6 Initiative



Ohne Stress
So organisieren Sie richtig

7 Demografie



Ältere Mitarbeiter
Gesundheitsbewusstsein steigern

8 Ergonomie



Gesund arbeiten
Bewegung in Office und Homeoffice

14 Führung



Dialoge für Erfolg
Kommunikation ist alles

Liebe Leserinnen und Leser,

unsere moderne Arbeitswelt befindet sich im Wandel. Dank Internet und moderner Kommunikationsmittel ist es vielen Menschen möglich, ihre Aufgaben überall und immer zu erledigen. Ihr Arbeitsplatz begleitet sie quasi dorthin, wo sie sind. Diese Flexibilität bringt viele Vorteile, schafft aber auch Gefahren, denn eine bewusste Abgrenzung ist notwendig, um zu regenerieren und ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit zu schaffen. Gelingt dies nicht, können Burn Out-Erkrankungen die Folge sein.

Aber auch diejenigen, die ihre Aufgaben vom Büroschreibtisch aus erledigen, müssen auf sich achten. Erkrankungen der Wirbelsäule, chronische Verspannungen und Gelenkprobleme sind ein zunehmendes Problem, was Statistiken zur Rückengesundheit belegen.

Ein weiterer Faktor in unserer modernen Arbeitswelt ist die Demografie. Immer mehr immer ältere Menschen leben und arbeiten in Deutschland, das Renteneintrittsalter liegt bei 67 Jahren. Gerade für ältere Mitarbeiter ist es wichtig, auf ihre Gesundheit zu achten und die Möglichkeiten und Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit zu beachten.

Betrachtet man diese Gesichtspunkte, die die heutige Arbeitswelt prägen, wird deutlich, dass ein professionelles Gesundheitsmanagement auch in kleineren und mittelständischen Unternehmen unerlässlich ist, wenn qualifizierte und engagierte Mitarbeiter gehalten und deren Arbeitsfähigkeit und ihr Engagement erhalten werden sollen.

Auf den folgenden Seiten haben wir für Sie Beiträge zusammengestellt, die sich um Gestaltungsmöglichkeiten einer gesunden und gesundheitserhaltenden Arbeitsumgebung befassen. Gesundheit ist ein hohes Gut. Dies sollte nicht erst deutlich werden, wenn Körper oder Psyche krank werden. Achten Sie deshalb auf sich und Ihre Mitarbeiter. Wir geben Ihnen dafür Hilfestellungen.



Ann-Katrin Jaeger

Impressum

Herausgeber/Verlag
Zarbock Media GmbH & Co. KG
Sontstraer Straße 6, 60386 Frankfurt
www.business-health-impulse.com

Geschäftsführer
Ralf Zarbock

Verlagsleitung/Anzeigen
Olaf Schneider
Telefon 0 69/42 09 03-71
olaf.schneider@zarbock.de

Redaktion
Ann-Katrin Jaeger
Telefon 0 69/42 09 03-58
ann-katrin.jaeger@zarbock.de

Anzeigenverwaltung/Vertrieb
Anette Kostrzewa
Telefon 0 69/42 09 03-75
anette.kostrzewa@zarbock.de

Anzeigenpreisliste
Nr. 2 vom 1. 11. 2013

Bildquellen: Thinkstock, Fotolia

Bezugspreise
Jahresabonnement 30,- Euro (inkl. MwSt.) inkl. Porto- und Versandkosten

Erscheinungsweise: 2014: 4 x jährl.
ISSN-Nr. 2195-2469

Druck
Druck- und Verlagshaus Zarbock GmbH & Co. KG
Sontstraer Straße 6, 60386 Frankfurt
Gerichtsstand Frankfurt /Main

Mitgliedschaft
Business Health Impulse/
Zarbock Media ist Mitglied im Bundesverband Betriebliches Gesundheitsmanagement (BBGM)



Mitgliederversammlung – ein Teil des Vorstands des BBGM – von links nach rechts: Dr. Olaf Tscharnetzki, Barbara Thiel, Kurt Gläser, Dr. Ingo Weinreich, Lars Schirmacher, Dr. Christian Weig

Informativer Austausch

Nach dem Erfolg der ersten Fachtagung 2012 trafen sich im November wieder rund 90 Mitglieder und Interessierte zur zweiten Fachtagung des BBGM e.V., des Bundesverband betriebliches Gesundheitsmanagement in Berlin.

Das diesjährige Motto der Tagung „Praxis für Praktiker – Gesundheit weitergebracht“ war Programm. Vertreter aus Politik, Forschung, Ausbildung, Unternehmen, Stadtverwaltungen sowie Coaching- und Beratungsdienstleistern diskutierten am 14. und 15. November in der Neuen Mälzerei in Berlin die aktuellen BGM-Trends.

Zu Beginn überbrachte das Bundesministerium für Gesundheit durch Ministerial-

rat Olaf Liebzig Grußworte aus der Politik. Er machte deutlich, dass Gesundheit in Deutschland nur mit wirksamer Gesundheitsarbeit in den Betrieben machbar ist.

Anschließend berichtete Dr. Gravert von der Deutschen Bahn über deren Demografie-Tarifvertrag sowie das Konzept der lebensphasenbezogenen Personalarbeit.

In den folgenden Workshops wurden praktische Details der Gesundheitsarbeit in Betrieben diskutiert:

- Ecke 1: Evidenz von BGM: Mehr Wirkung durch Controlling

- Ecke 2: Integration von BGM in die Führung – Aus dem Stab in die Linie
- Ecke 3: Setting-übergreifendes BGM – Integrierte Versorgung

Ein erster Höhepunkt des zweiten Tages war die Vergabe des 2. Nachwuchsinnovationspreises des BBGM. Er ging dieses Jahr an Amelie Torka. Sie überzeugte die fachkundige Jury mit ihrer systematischen und zielgruppenorientierten Vorgehensweise in einer schwierigen Zielgruppe. Die Hanse Merkur Versicherung war Sponsor des mit 1 000 € dotierten Preises.

Zentrales Thema des Tages war die Leitfrage „Leistungskultur und psychische Gesundheit: Ein Gegensatz?“. Dazu wurden in einem 360°-Forum verschiedene Perspektiven zum Thema beleuchtet. Unter anderem die Sichtweise der Forschung, der Arbeitgeber, der Arbeitnehmer, der Methodengeber und der Nutzer.

Ein inspirierender Abschlussvortrag von Dr. Olaf Tscharnetzky rundete den zweiten Tag ab.

www.bgm-bv.de



Verleihung des Nachwuchsinnovationspreises von links nach rechts: Jürgen Seidel (Hanse Merkur), Sandra Hagen (BBGM e.V.), Amelie Torka (Gewinnerin), Kurt Gläser (Vorstand BBGM e.V.)

„Büro nach Wunsch“ geht in die zweite Runde

Im Vorfeld des „13. Tags der Rückengesundheit“ startet die Dauphin HumanDesign Group (DHDG) erneut die Mission „Büro nach Wunsch“.

Anlässlich des „13. Tags der Rückengesundheit“ am 15. März setzt sich die DHDG erneut für die gezielte Verbesserung der Arbeitswelten für Menschen ein. Nach dem großen Erfolg der Vorjahreskampagne geht die Mission „Büro nach Wunsch“ nun in die zweite Runde. Dauphin gibt 2014 in Kooperation mit ausgewählten Fachhandelspartnern noch mehr Unternehmen die Chance auf eine individuelle Beratung von einem Team aus Einrichtungsexperten.

Unternehmen, die sich eine neue Einrichtung für ihre Büros wünschen, eine produktive Wohlfühlatmosphäre für ihre Mitarbeiter schaffen oder Arbeitsplätze ergonomisch verbessern möchten, können sich bis zum „Tag der Rückengesundheit“ am 15. März online unter www.dauphin.de/wunschbuero oder über Teilnahmekarten, die beim Hersteller und den beteiligten Fachhändlern erhältlich sind, bewerben. Aus allen Bewerbern werden mehr als 20 Unternehmen deutschlandweit für die kostenlosen Beratungen ausgewählt. Auswahlkriterien sind unter anderem die Problemstellung vor Ort, die Verbesserungspotenziale, aber auch der Einfallsreichtum des Unternehmens. Die ausgewählten Unternehmen besuchen verschiedene Aktionsteams und erstellen diesen kostenfrei ein Konzept für die zeitgemäße Umgestaltung ihrer Büroräume: Die DHDG schickt die Experten „Weber & Weber“, die bereits die Vorjahreskampagne mit ihrem Fachwissen unterstützten, zu einem Bewerber. Weitere Aktionsteams, die von den teilnehmenden Fachhandelspartnern beauftragt werden, besuchen die anderen ausgewählten Firmen.

Die Planung der Büros nach Wunsch umfasst eine Bestandsaufnahme der aktuellen Büroraumsituation und eine ausführliche Beratung mit einem unverbindlichen,

herstellerunabhängigen Verbesserungskonzept für die individuelle Umgestaltung. Die Aktionsteams verfolgen dabei einen ganzheitlichen Ansatz: Innenarchitekten und Raumausstatter entwickeln ein Design-Konzept für Büros mit attraktivem Ambiente, während Ergonomie-Experten für eine körpergerechte Arbeitsplatzausstattung sorgen. „Die erste Runde von ‚Büro nach Wunsch‘ hat gezeigt, dass viele Unternehmen etwas ändern möchten, oft aber nicht genau wissen, wo sie anfangen sollen. Mit einer guten Planung und konkreten Vorschlägen ist in der Regel der entscheidende Schritt getan, um eine motivierende Umgebung für die Mitarbeiter zu schaffen“, erläutert Bianca Weber, Innenarchitektin des Aktionsteams „Weber & Weber“, das die Kampagne auch 2014 wieder mit seinem Fachwissen unterstützt.

Unter den besuchten Unternehmen verlost die DHDG außerdem eine Büroausstattung im Gesamtwert von über 10 000 Euro. Der Gewinner erhält ergonomisch geeignete Bürodrehstühle, höhenverstellbare Tische, schwenkbare Bildschirmarme und Container.

Erfolgreiche Kampagne

Der „Tag der Rückengesundheit“ wird jährlich vom „Verein Aktion Rückenwirbel e.V.“ veranstaltet, um zu einer aktiven Prävention von Rückenbeschwerden anzuregen. Dauphin engagiert sich bereits zum dritten Mal mit einer eigenständigen Kampagne, um auf das Thema Rückengesundheit am Arbeitsplatz aufmerksam zu machen.

Im Rahmen der ersten Runde von „Büro nach Wunsch“ profitierten fünf Unternehmen von der Chance, ihre Büros mit einem Expertenkonzept zu verbessern. Das Aktionsteam „Weber & Weber“ besuchte



dabei die unterschiedlichsten Unternehmen: von einem Gartencenter bis hin zum deutschen Standort eines internationalen Technologiekonzerns. „Die Beratung durch das Aktionsteam war für uns sehr aufschlussreich. Wir haben gerade im Bereich Ergonomie am Arbeitsplatz viel gelernt. Besonders überrascht hat uns dabei, dass oft schon einfache Mittel und kleine Veränderungen dazu beitragen können, viel effizienter und körpergerechter zu arbeiten“, berichtet Dennis Mittelmann, Geschäftsführer bei der TrendView GmbH.

Die Onlinemarketing-Agentur TrendView aus Koblenz freute sich über eine neue Büroeinrichtung im Gesamtwert von über 10 000 Euro. Das aufstrebende Unternehmen setzt seit seiner Gründung vor rund sieben Jahren auf frische Ideen und individuelle Konzepte – eine Philosophie, die sich nun dank „Büro nach Wunsch“ auch in den Agenturräumlichkeiten widerspiegelt.

Messe **Corporate Health Convention**



Gesunde Arbeitsbedingungen sind ein wichtiges Handlungsfeld, das viele Betriebe vor allem in den nächsten fünf Jahren verstärkt angehen wollen. Dazu passt das wachsende Angebot und Programm der Corporate Health Convention. Die Fachmesse für betriebliche Gesundheitsförderung und Demografie setzt am 20. und 21. Mai 2014 in der Messe Stuttgart unter anderem mit dem „1. Demografietag“ und einem „Gesundheitstag für KMU“ neue Maßstäbe. Erstmals unterstützt zudem ein Fachbeirat den Veranstalter bei der inhaltlichen Ausrichtung der Messe.

www.corporate-health-convention.de

Messe-Planung: Checklisten machen das Leben einfacher

Wer öfter als Aussteller Messen bucht, kennt das: Es sind immer wieder die gleichen Arbeiten zur Vorbereitung der Messe notwendig. Hier empfiehlt sich als Arbeitserleichterung Checklisten zu erstellen. Für die interne Kommunikation ist es schon lange vor Messebeginn wichtig, dass alle Mitarbeiter über die allgemeinen Standdaten Bescheid wissen. Ein Formular mit Namen der Messe, Ort, Halle, Stand-Nummer, Zeitraum und Kommunikationsdaten wie Telefon und Fax ist hier hilfreich.

Eine weitere Checkliste könnte die Vorbereitung betreffen: Aktivitäten am Stand, Kommunikationskonzept, Standgestaltung, Personaleinsatz, Messetraining und Verantwortlichkeiten für den Auf- und Abbau sowie Anwesenheitslisten sind Punkte, die detailliert geplant und festgelegt werden können.

Eine Packliste für den Messealltag hilft Messestress im Vorfeld zu vermeiden. Schließlich werden ja immer wieder die gleichen Dinge benötigt: Messe-Notizen,

Terminkalender, Büromaterial von Schere bis Tesafilm, Prospekte, Give-aways. Nicht zu vergessen eine Aufstellung für das Catering: Kalte und warme Getränke und Süßigkeiten gehören zur Standard-Ausstattung.

So helfen Checklisten, Stress im Vorfeld einer Messe zu vermeiden und immer wiederkehrende Arbeiten zu strukturieren.

Quelle: www.mundo-marketing.de

Messe **FIBO**

Erste FIBO Innovation Tour 2014

Ab Januar 2014 organisieren die FIBO und die European Health & Fitness Association (EHFA) gemeinsam die erste FIBO Innovation Tour, die durch vier europäische Hauptstädte zieht: Helsinki (21.01), Stockholm (23.01), London (28.01) und Warschau (30.01). Zusammen mit den nationalen Verbänden bieten EHFA und FIBO dort eintägige Seminare an, in denen die gegenwärtigen Trends und Innovationen aufgegriffen werden. Zielgruppen der Tour sind Entscheidungsträger und Meinungsführer der Branche, führende Mitarbeiter von Studios, Manager, Personal Trainer oder Beschäftigte aus dem Gesundheitswesen.

www.fibo.de



Gesundheitsbewusstsein steigern

Vom betrieblichen zum persönlichen Gesundheitsmanagement:
Wie Sie ältere Mitarbeiter wirklich motivieren

Um mit betrieblichen Gesundheitsmaßnahmen auch langjährige Mitarbeiter zu erreichen, ist ein Wandel in der Unternehmenskultur erforderlich. Wer die langjährige Lebens- und Arbeitserfahrung seiner Mitarbeiter wertschätzt, wird dies in einen kooperativen, auf Dialog und Erfahrungsaustausch basierenden Führungsstil einfließen lassen. Die Anerkennung individueller Leistungen selbst oder gerade wenn bereits Leistungseinschränkungen vorhanden sind, stärkt darüber hinaus das Selbstwertgefühl der Mitarbeiter. Um das Gesundheitsbewusstsein zu stärken ist es sinnvoll, in persönlichen Mitarbeitergesprächen die Beeinflussbarkeit der Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter deutlich zu machen.

Da mit dem Älterwerden die intrinsische Motivation steigt, ist es zielführend, die individuellen Chancen eines eigenverantwortlichen Gesundheitsmanagements aufzuzeigen. Nicht die Arbeitsfähigkeit als betriebliche Ressource steht damit im Mittelpunkt der Mitarbeiterkommunikation, sondern die Erhöhung der persönlichen Lebensqualität. Lebenslanges Lernen wird dann zu einem persönlichen Bedürfnis, wenn es der Mitarbeiterin zum Beispiel durch die Verbesserung der Medienkompetenz wieder Diskussionen auf Augenhöhe mit jüngeren Kollegen ermöglicht – oder den Kontakt mit Nichten und Enkeln via Facebook und Smartphone. Die Verbesserung der physischen Ausdauer wird interessant, wenn dadurch die Arbeit weniger Kräfte raubt und darüber hinaus Freizeitaktivitäten wie Wandern oder Fahrradtouren wieder Freude bringen. Die innere Kündigung kann rückgängig gemacht werden, wenn auch nach langer Betriebszugehörigkeit wieder die Chance besteht, neue Aufgaben zu übernehmen, die als erfüllend und sinnstiftend empfunden werden.

Nicht zuletzt verliert die Rente mit 67 ihren Schrecken, wenn damit nicht ein „arbeiten

bis zum Umfallen“ assoziiert wird, sondern Perspektiven gemeinsam entwickelt werden, die über die reine Berufstätigkeit hinausgehen. Wer weiß, dass es sich lohnt, gesund und fit älter zu werden, weil im Betrieb auch nach dem Renteneinstieg das Fachwissen und die soziale Kompetenz willkommen sind etwa durch Bertätigungen oder ehrenamtliche Unterstützung jüngerer Kollegen, wird aus sich selbst heraus motiviert sein, die eigene Gesundheit- und Leistungsfähigkeit langfristig und eigeninitiativ zu erhalten. Oder anders gesagt: Wenn das negative Bild von einer Pflicht zum Erhalt der Arbeitsfähigkeit ersetzt wird durch eine ganzheitliche Unternehmenskultur des Langen Lebens mit Perspektiven, die über das reine Arbeitsverhältnis hinausgehen, werden nicht nur ältere Mitarbeiter davon profitieren, sondern auch jüngere das beruhigende Gefühl haben, in jeder Lebensphase in ihrem Betrieb Wertschätzung und optimale Förderung zu erhalten.

Christiane Schwager

10 Tipps zur Steigerung der Mitarbeitermotivation

- Analysieren Sie die vorherrschenden Altersbilder auf Führungsebene
- Entwickeln Sie einen kooperativen, alterssensiblen Führungsstil
- Beteiligen Sie ältere Mitarbeiter bei der Entwicklung von Gesundheitsangeboten
- Klären Sie in persönlichen Gesprächen den tatsächlichen Bedarf
- Beziehen Sie dabei auch die individuellen sozialen Kontexte mit ein
- Fragen Sie nach persönlichen Zielen, die mit einer besseren Gesundheit erreicht werden können
- Vermitteln Sie Fachwissen rund um das Thema „Älter werden – Kompetenz erhalten“
- Entwickeln Sie gemeinsam langfristige Perspektiven im Unternehmen
- Überlegen Sie, wie Sie älteren Mitarbeitern auch nach dem Berufsaustritt soziale Kontakte zum Unternehmen ermöglichen können.
- Machen Sie sich selbst dabei bewusst: Älter werden nicht nur die anderen





Auf die Beleuchtung kommt es auch im Homeoffice an.

Foto: www.maul.de

Beschwerdefrei im **Home Office** arbeiten

Auch der Arbeitsplatz im Homeoffice muss sich an die Bedürfnisse des Arbeitenden anpassen lassen. Wir stellen wichtige Gesichtspunkte zusammen:

Wenn Gebietsverkaufsleiter Tobias Reichmann nach einer Tour die Tür seines Hauses aufschließt, ist sein Arbeitstag noch nicht vorbei. Gesprächsprotokolle und -Vorbereitungen stehen an. Das meiste erledigt er inzwischen mit seinem Notebook, dazu hat er sich, seit die Kinder da sind, eine kleine Ecke im Wohnzimmer eingerichtet. In letzter Zeit klagt er häufig über Rücken- und Nackenbeschwerden, die Augen tränen schnell und auch Kopfschmerzen hat er häufiger als früher.

Home Offices wie diese gibt es viele: Das Spektrum reicht von der professionell eingerichteten Basis bis zur umgedrehten Holzkiste als Sitz im Schlafzimmer. Betrachtet man die ergonomischen Aspekte, verliert das Heimbüro in den meisten Fällen gegenüber dem Firmen-Arbeitsplatz. Dabei gelten für beide die gleichen ergonomischen Anforderungen, will man dauerhaft Beschwerden vermeiden.

Wichtig ist, die Möbel dem Menschen anzupassen. Sie sitzen in der richtigen Höhe,

wenn Ober- und Unterarme und Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Reichen bei richtiger Sitzhöhe die Füße nicht vollflächig auf den Boden, kann man mit einer Fußstütze ausgleichen. Sorgen Sie für Beinfreiheit. Sitzen Sie gerade vor dem Monitor, nutzen Sie die Sitzfläche aus, vermeiden Sie Körperdrehungen. Stellen Sie die Stuhllehne beweglich, dies sollte ohne Kraftanstrengung passieren.

Die empfohlene Arbeitsfläche beträgt 160 x 80 cm (VGB/Verwaltungsberufsgenossenschaft), das ist für viele nicht erfüllbar. Hier kann man mit zusätzlichen Boards helfen. Aber Achtung: Auf keinen Fall den Monitor so aufstellen, dass die oberste Zeile im Monitor über Augenhöhe liegt. Halten Sie einen Mindestabstand zum Monitor von 50 cm. Wenn möglich, ergänzen Sie bei der Arbeit mit dem Notebook zu Hause mit zusätzlicher Tastatur, Maus und Monitor.

Achten Sie auf angemessene Beleuchtung. Die Tischfläche sollte reflexionsarm sein. Ordnen Sie den Arbeitsplatz so an, dass Sie keine Spiegelungen auf dem Mo-

nitor haben. Ziehen Sie den Vorhang zu oder investieren Sie in Jalousien - das hilft auch bei warmen Temperaturen.

Je individueller Sie das Licht an die Arbeitsplatzsituation anpassen, desto besser ist das Ergebnis. Mit der Zwei-Komponenten-Beleuchtung werden eine indirekte Allgemeinbeleuchtung mit einer direkten Arbeitsplatzbeleuchtung kombiniert.

Eines bleibt das Wichtigste: Bewegen Sie sich. Stehen Sie immer auf, wenn Sie telefonieren. Räumen Sie Unterlagen, die Sie nur einmal am Tag brauchen, so weit weg, dass Sie aufstehen müssen, um sie zu holen. Ergänzen Sie Ihren Arbeitsplatz mit einem Stehtisch und arbeiten Sie abwechselnd im Stehen oder Sitzen.

Fazit: Hat man sich für ein Home Office entschieden, sollte man genug investieren, um dauerhaft beschwerdefrei und konzentriert arbeiten zu können. So kann die Work-Life-Balance um ein Vielfaches verbessert werden.

Neues System für die Luftbefeuchtung

Der Hamburger Luftbefeuchtungsspezialist Draabe hat ein Luftbefeuchtungssystem entwickelt. Das Direktraum-System „NanoFog Evolution“ arbeitet ohne eine Klimaanlage und kann in bestehende Gebäude eingebaut werden.

Um den sensiblen Anforderungen in Büros, Ausstellungs- und Arbeitsräumen gerecht zu werden, hat Draabe mit der Neuentwicklung des Luftbefeuchters „NanoFog Evolution“ seinen bisher kleinsten Direktraum-Luftbefeuchter entwickelt. Der „NanoFog Evolution“ ist ideal für den Einsatz im Büro, in der Elektronikindustrie oder z.B. im Museum geeignet.

Durch die sehr geringen Abmessungen und individuellen Positionierungsmöglichkeiten passt sich das gerade noch faustgroße Gerät allen Raumbedingungen flexibel an. Sprühbild und Betriebsgeräusche sind nach Aussage des Unternehmens so

optimiert, dass für Räume jeder Größenordnung eine optimale Luftfeuchte unauffällig gesichert werden kann. Der „NanoFog Evolution“ wird direkt im zu befeuchtenden Raum eingesetzt und inklusive einer Wasseraufbereitung, einer Digitalsteuerung und allen erforderlichen Wartungs- und Serviceleistungen angeboten.

www.draabe.de

Der Draabe NanoFog Evolution passt in jeden Raum



Harmony Swing – medizinisch und sportlich überzeugend

Harmony Swing ist eine wertvolle Ergänzung zu herkömmlichen Trainingsangeboten und für Menschen mit chronischen Erkrankungen geeignet. Es lässt sich sehr gut auch in Büroräumen einsetzen.

Regelmäßige Bewegung ist ein wichtiger Faktor in der Prävention von Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Adipositas, oder Arteriosklerose. Dementsprechend hält Harmony Swing immer häufiger Einzug in Sport- und Gesundheitseinrichtungen aber auch in Privathaushalten und Büros. Das Produkt „bewegt“ auf vielfältige Weise sowohl junge als auch ältere Menschen. Es stimuliert mit unterschiedlichen fein abgestimmten Schwingungsimpulsen verschiedene Bereiche im Körper positiv. Viele Probleme und Krankheiten beginnen mit fehlerhaften, unharmonischen Schwingungen, die im Körper zu Fehlstörungen des Stoffwechsels führen können. Genau hier setzt Harmony Swing an: Es aktiviert auf schnelle und effiziente Art und Weise den Stoffwechsel und fördert die Tiefensensibilität der Bewegungs- und Haltemuskulatur.

www.harmonyswing.de | www.cellinfomed.de



↑ Geeignet für Sport im Kollegenkreis: Harmony Swing

← Harmony Swing stimuliert verschiedene Bereiche im Körper positiv und lässt sich gut im Büro einsetzen.

Mensch und Ergonomie

Der Mensch ist nicht für das Sitzen geschaffen. Wer zu viel sitzt, belastet seinen Körper. Durch geeignete Bürostühle lassen sich Belastungen bei dauerhaft sitzenden Aktivitäten reduzieren.



Funktionsweise

Der Sitz des „Moteo“ besteht aus drei sogenannten Aktivzonen. Das integrierte „celligence-system“ reguliert in Zone eins durch individuelle Luftzufuhr oder -abfuhr den Härtegrad der Sitzfläche.

Dadurch richten sich die Sitzbeinhöcker automatisch auf, Durchblutung, Sauerstoff- sowie Nährstoffversorgung werden verbessert.

Darüber hinaus fördert das „celligence-system“ die seitliche Beweglichkeit auf der Sitzfläche.

Für optimalen Wärmehaushalt sorgt Schicht zwei, das 3D-Klima-Gewebe.

Schicht drei ist der absorbierende Formschaum.

Die simple show erklärt das „celligence-system“:

www.kloeber-celligence.com

Warum ist Sitzen ungesund für den Körper?

Jede dauerhafte statische Körperhaltung wirkt sich ungünstig auf die Physiologie des Menschen aus. Bewegungslosigkeit zum Beispiel bei langem Sitzen am Büroarbeitsplatz führt zu einer verminderten Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Muskulatur und der Bandscheiben. Die Muskeln können ermüden, verhärten und schmerzen. Bandscheiben können vorzeitig degenerieren und Beschwerden verursachen.

Fehlhaltungen wie z.B. beim Sitzen mit Rundrücken, führen zusätzlich zu einer ungleichmäßigen Belastung der Bandscheiben. Das zentrale Kerngewebe der Bandscheiben weicht nach und nach zu den weniger belasteten Abschnitten aus. Diese zunehmende Verlagerung des Gallertkerns steht in direktem Zusammenhang mit bandscheibenbedingten Beschwerden.

Da langes Sitzen im Büro häufig nicht zu vermeiden ist, stellt sich die Frage, ob Bürostühle aktiv zu gesünderem Sitzen beitragen können.

Um die möglichen schädlichen Folgen von statischem Langzeitsitzen zu reduzieren, spielen bei der Entscheidung für den richtigen Bürostuhl vielfältige Einstellmöglichkeiten der Sitzhöhe, der Sitztiefe, der Sitzneigung, Lordosenunterstützung und Einstellmöglichkeiten der Armlehnen eine wichtige Rolle. Der Bürostuhl muss sich an Menschen unterschiedlicher Größe und Statur optimal anpassen können.

Der dynamische und körpernahe Bewegungsablauf beim Zurücklehnen mittels einer sinnvoll konzipierten Synchronmechanik vermeidet schädliche starre Körperhaltung und einseitige Überbelastung. Neben den bewegungsfördernden Mechaniken sind ergonomisch aus-



Der Rücken braucht wohl dosierte Bewegung: „Moteo“ dosiert Bewegung und hält damit langfristig gesund.

geformte Rückenlehnen und Sitzpolster, die für eine möglichst homogene Druckverteilung auf die Sitzfläche sorgen, und nicht zuletzt die geeignete Rückenlehnenhöhe relevant.

Was ist der Nutzen für den „Be-Sitzer“?

Abgesehen von ganz individuellen Vorlieben der „Be-Sitzer“ lassen Forschungen den Schluss zu, dass einige Funktionen eine besonders positive Wirkung auf den Nutzer haben.

Ein Beispiel für einen durchdachten Bürostuhl ist der das Modell „Moteo“ des Hersteller Klöber aus Owingen. Die ergonomische Wirkung dessen Funktionen wurden vom Ergonomie Institut München unter der Federführung von Dr. Florian Heidinger untersucht.

Neben den Basisfunktionen wie einer Synchronmechanik und den Verstellmöglichkeiten der Sitztiefe und Sitzneigung, der Rückstellkraft der Rückenlehne, vielfach verstellbaren Armlehnen sowie der Nackenstütze ist eine Besonderheit des „Moteo“ das „celligence-system“ für bewegtes, dynamisches Sitzen. Das „celligence-system“ integriert in Sitz und Rückenlehne eine „intelligente“ Schaumzelle, die ausgelöst durch das Gewicht des Nutzers und seiner Bewegungen eine kontrollierte Veränderung der Luftströmung im Polsterschaum erlaubt. Es ermöglicht die für gesundes, bewegtes Sitzen erforderliche individuelle Anpassung für dauerhaftes Wohlbefinden.

Die Bewegungen führen zu Ausgleich und Stabilität. Kontinuierlich folgen die Luftströme im Schaum der Sitzposition zur Unterstützung der Körperhaltung. Das „celligence-system“ hält an den vier wichtigen Stellen den Sitzenden aktiv. Die Lordosenanpassung sorgt für den Ausgleich des unteren Rückens, die Beckenkammunterstützung für ausgeglichenen Halt, die Schulterunterstützung für Bewegungen nach rechts und links sowie die Beckenkammaufrichtung für gerade Rückenhaltung. Das System reagiert autoadaptiv, initiiert durch Bewegung und Körpergewicht. Individuellen Komfort bietet die manuelle Verstellbarkeit des Luftdrucks im Sitz.

Darüber hinaus entspricht „Moteo“ von Klöber allen Anforderungen des Siegels „Ergonomie geprüft“: Sämtliche Verstellmöglichkeiten sind großzügig dimensioniert und daher für das Gros der Nutzer passend. Die Synchronmechanik unterstützt einen harmonischen Bewegungsablauf und auch die Nackenstütze lässt sich auf viele unterschiedliche Körpermaße justieren.

Durch den flexiblen Aufbau der Rückenlehne und durch die Möglichkeit, die Kontur der Lehne mittels der Luftumverteilung an die Kontur des Rückens anzupassen, ergibt sich eine ähnliche Wirkung wie bei einer Lordosenstütze.

www.kloeber.com

Beispiel für den Einsatz in der Praxis/Referenz:

Projekt

CBRE Global Investors, Frankfurt am Main

Architekt

Prof. Christoph Mäckler,
Frankfurt am Main

Interior

amaroo concept GmbH,
Dreieich

Klöber Sitzmöbel

Moteo Style Drehstuhl
Hochglanz-Spiegellack,
weiß

Moteo Style Besucher-
Drehstühle

Hochglanz-Spiegellack,
weiß

Concept C Zweier-Sofa
mit hohem Rücken

Der Tower 185 markiert
den Eingang in das neue
Europaviertel in Frankfurt

am Main. Vielgestaltig öffnet der 200 Meter hohe Bau aus zwei schrägen Quadern mit einem gebogenen Kern den Raum. Umarmt von einem sechsgeschosigen Gebäude entstehen nachvollziehbare Volumen mit urbanem Charme. Die Neuinterpretation historischer Baustile, Markenzeichen des Architekten Christoph Mäckler, schafft harmonische Bauten, die an menschliche Sehgewohnheiten anknüpfen.

Zudem gelang die Auszeichnung für zukunftsweisende Architektur durch die LEED Zertifizierung mit Gold, dem weltweit wichtigsten Prädikat für nachhaltiges Bauen.

Im 27. Stock agiert der Global Player für gewerbliche Immobilien, CBRE Global Investors, im neuen Büro. Moderne Bürolandschaften aus Open-Space-Strukturen und geschlossenen Räumen schaffen mit Glaswänden und weitem Blick über die Skyline eine offene, kommunikative Atmosphäre. Sitzmöbel von Klöber gestalten darin eine gesunde und agile Bürowelt. Dem nachhaltigen Credo des Baues folgt die ergonomische Kompetenz der Bürodrehstühle Moteo von Klöber.



Nie mehr festsitzen

Das „Bioswing“ Bürostuhlprogramm wurde um eine 6er-Reihe ergänzt. Vom klassischen Büro-Sitzsystem zum Gegenüber-Stuhl bis hin zur Meeting-Variante bietet die neue Reihe eine überzeugende, exklusive Sitz-Performance.

Der „Bioswing“ verfügt über eine Technologie, die den Rücken optimal unterstützt.

Neu gestylt und in unverkennbarer Optik erscheint die „Bioswing“ 6er-Familie mit ihrem modifizierten Sitzwerk. Das sorgt mit seinen seitlichen Alu-Schwingen in eleganter und kompakter Form für einen optischen Hingucker.

Aber nicht nur das. „Unter der neuen ‚Bioswing‘ 6er-Reihe erledigt das nochmals technisch verfeinerte, hochmoderne Sitzwerk seine Aufgabenstellung, indem es für noch mehr Treibstoff für Körper und Geist sorgt und so die Sinne berührt“, erläutert Geschäftsführer Vertrieb/Marketing Markus Haider von „Bioswing“.

Mehr als 80 000 Stunden seines Lebens verbringt der moderne Mensch sitzend. Kein Wunder, dass die auf Bewegung programmierte Hard- und Software unseres Körpers immer öfter versagt. Unser Körper ist ein einzigartiges und perfektes Zusammenspiel von rund 100 Billionen Zellen, mit einem unglaublichen Potenzial an Möglichkeiten und Leistungsfähigkeit. Die Lebensfunktionen unterliegen festgeschriebenen Rhythmen, um Körper und Geist in Balance zu halten. Es ist von Vorteil, dieses harmonische Wechselspiel gezielt zu unterstützen: Anspannung und Entspannung, Aktivität und Regeneration oder Einatmen und Ausatmen. Dazu geht der Sitzpionier „Bioswing“ mit seiner patentierten 3D-Technologie seit Jahrzehnten seinen völlig eigenen Weg.

Rein technisch erwartet Besitzer des „Bioswings“ mit der Nummer 6 eine modernisierte



Optik. Das Sitzwerk wurde weiter einem Feintuning unterzogen, ist jetzt um 60 Millimeter kürzer, was dem Sitzkomfort entgegenkommt. Die Wirkung des optimierten Alu-Sitzwerks steigt aber überraschenderweise gegenüber dem Vorgänger trotz Kürzung um den Faktor 1,5.

Auf der emotionalen Ebene warten überzeugende Ergebnisse: Feinfühlig und effiziente Schwingelemente im patentierten 3D-Sitzwerk, die sich noch besser im Rhythmus des Körpers bewegen. Diese elastischen Schwingelemente mit innen liegender, robuster Stahlseele sind technisch so platziert, dass Sitzende sich immer ergonomisch richtig über der Körpermitte bewegen. Das meint permanent in Balance bleiben, ohne seitlich abzukippen. Jeder noch so kleine Bewegungsimpuls wird dem Körper automatisch und rhythmisch in einem Frequenzband von 0,7 bis 2,8 Schwingungen pro Sekunde sensibel reflektiert und gutgeschrieben.

Fazit: Ein völlig neuartiges Sitzgefühl geprägt von grenzenloser Leichtigkeit.

Die Technik der Bioswing 3D-Technologie

Die rhythmischen Funktionen des „Bioswing“ 3D-Sitzwerks fördern gezielt eine ganze Reihe wichtiger Funktionen, die auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit fundamental wirken. So erhöht sich die Anzahl der Impulse im Nervensystem. Dadurch entstehen vermehrt neue Verbindungen (Synapsen) zwischen den einzelnen Nervenzellen, die Leistungsfähigkeit steigt an.

Vor allem die rund 150 kleinen Muskeln direkt an der Wirbelsäule, segmentale Stabilisatoren, wollen gezielt gekräftigt werden, um ihre Funktion – die Stabilisierung der Wirbelsäule – zu erfüllen. Das 3D-Sitzwerk unterstützt das Training automatisch. Auch für die Bandscheiben liefert das Sitzsystem

Treibstoff: Denn je gleichmäßiger der Druck verteilt wird und je mehr Bewegungsimpulse auf die Bandscheiben treffen, desto besser sind deren Ernährung und Stoffwechsel. Sie bleiben elastisch und können ihre Funktion als Stoßdämpfer optimal erfüllen.

Unterstützend für das freischwebende, dreidimensional bewegliche 3D-Sitzwerk wirkt die integrierte „TrainBackMatic“. Sie reagiert auf den Anlehndruck und synchronisiert Sitz und freitragende Lehne automatisch für einen geschmeidigen Bewegungsablauf von der aufrechten bis zur entspannten Sitzhaltung. Um eine optimale Anpassung bei jedem Haltungswechsel zu erzielen, kann der Rückenlehnegegendruck individuell eingestellt werden. Selbstverständlich bei der 6er-Reihe sind ergonomische Features wie Sitzneigungs- und Tiefenverstellung oder eine individuell einstellbare Lumbalstütze im Rückenpolster sowie multifunktionale Armlehnen und Nackenstütze.

www.bioswing.de

messe-gelände köln | exhibition centre cologne

JOIN GLOBAL FITNESS AT FIBO: 3-6 APRIL 2014



WWW.FIBO.DE
FACHBESUCHERTICKETS ONLINE UND AN DER TAGESKASSE
the leading international trade show for fitness, wellness & health



Organised by
 Reed Exhibitions



Führung macht den Meister

Aktuelle Studie von Information Factory zeigt, was Arbeitnehmer heutzutage von ihrem Vorgesetzten erwarten, welchen Herausforderungen sich Führungskräfte stellen müssen und welche Chancen sich für Unternehmen ergeben.

Nur eine Führungskraft, die dialogbereit ist, keine Scheu davor hat, sich mit ihrem Verhalten auseinanderzusetzen und auf die Bedürfnisse der Menschen eingeht, kann die Leistung ihrer Mitarbeiter und damit die Performance einer gesamten Organisation positiv beeinflussen. Das wird aus der gemeinsamen Studie „Deutschland führt?!“ von Information Factory (www.information-factory.com), stellenanzeigen.de und der Personalwirtschaft zum Thema Führungsqualität deutlich.

Bei der bundesweiten Studie „Deutschland führt?!“ hat Information Factory gemeinsam mit seinen Partnern insgesamt knapp 1000 Mitarbeiter, Führungskräfte und Personaler zum Thema Führungsqualität in

ihrem Unternehmen befragt. Ziel war es herauszufinden, wie Führung empfunden wird, welche Wahrnehmungsunterschiede sich zwischen den unterschiedlichen Befragten ergeben und welche Handlungsempfehlungen daraus abgeleitet werden können.

Zwar beklagten sich in der Studie rund 68 Prozent der befragten Mitarbeiter unter anderem über zu viel Druck oder Kontrolle seitens ihres Vorgesetzten, aber die Führungsrolle selbst scheint dennoch nicht an Bedeutung zu verlieren, im Gegenteil: Für über 96 Prozent der Mitarbeiter ist der Vorgesetzte ein sehr wichtiger Faktor für die Arbeitszufriedenheit, und rund 90 Prozent waren der Meinung, dass ihre eigene

Leistung steigen würde, wenn sie optimal geführt werden würden. „In deutschen Unternehmen schlummert noch großes Potenzial, das durch die Verbesserung der Führungsleistung gehoben werden könnte“, kommentiert Claudia Conrads, Geschäftsführerin der Information Factory Deutschland GmbH. „Es gilt, die richtigen Maßnahmen zu ergreifen, um Führung reflektieren und gezielt verbessern zu können“, ergänzt Conrads.

Auch wenn knapp zwei Drittel aller Führungskräfte in der Umfrage sagen, dass sie ihre Mitarbeiter aktiv fördern, motivieren und inspirieren würden, wird dies jedoch nur von einem Drittel der Mitarbeiter so wahrgenommen: Darüber, was gute

Führung ausmacht, sind sich alle Seiten grundsätzlich einig. Denn Mitarbeiter, Führungskräfte und Personalverantwortliche gaben in der Befragung an, dass sich gute Führung durch eine klare Kommunikation, soziale Kompetenz, Vertrauen und Feedback auszeichnet. Ferner sprachen die Umfrageteilnehmer – losgelöst von Branche oder Unternehmensgröße – dem Fordern und Fördern des Mitarbeiters eine wesentliche Bedeutung zu.

Moderne Führung kommuniziert – auch über sich

Heutzutage nehmen vor allem die Kriterien Selbstverwirklichung, Eigeninitiative und Identifikation bei Mitarbeitern einen hohen Stellenwert ein. Führungskräfte müssen deswegen herausfinden, wie sie ihre Mitarbeiter individuell dauerhaft zu optimalen Leistungen motivieren können. Grundlage hierfür ist eine Unternehmenskultur, in der offene Kommunikation und Feedback willkommen sind. Den hohen

Stellenwert des Feedbacks unterstreicht auch die aktuelle Studie: Denn neben dem klassischen Mitarbeitergespräch erachtet die Hälfte aller Befragten, unabhängig ob Mitarbeiter, Führungskraft oder Personalverantwortlicher, 90-bis-360-Grad-Feedbacks als sinnvolles Führungsinstrument. Im Rahmen von Feedbackverfahren haben Vorgesetzte die Möglichkeit, ihr Führungsverhalten aus verschiedenen Perspektiven beleuchten zu lassen. Durch den Abgleich von Fremd- und Eigenwahrnehmung können Führungskräfte dann ihre Skills gezielt weiterentwickeln und ihrer Rolle so letztendlich gerecht werden.

Als weitere, ebenso effektiv und ressourcenschonende Instrumente wurden in der Umfrage neben dem Zielvereinbarungsgespräch (insbesondere aus Sicht der Führungskräfte) auch die Leistungsbeurteilungen (seitens der Personalverantwortlichen) und die Mitarbeiterbefragungen (Schwerpunkt auf Mitarbeiterseite) genannt. Diese

lassen sich wie 90° - 360° Grad Feedbacks ebenfalls softwaregestützt, strukturiert und zeitsparend durchführen und helfen Organisationen dabei, Transparenz herzustellen und Bedürfnisse der Belegschaft zu identifizieren.

Für Claudia Conrads bestätigen die Umfrageresultate insbesondere die Schlüsselrolle der Führungsrolle: „Vorgesetzte sollten ihr Verhalten regelmäßig thematisieren und dazu in vertraulichem Rahmen Feedback bekommen können, denn nur so können sie sich weiterentwickeln, ihre Mitarbeiter motivieren und sie dauerhaft zu optimaler Leistung führen. HR-Abteilungen können das maßgeblich unterstützen, indem sie moderne Tools bereitstellen, mit denen sich diese Prozesse effizient gestalten lassen. Letztendlich steigt die Mitarbeiterzufriedenheit, die Leistungsbereitschaft nimmt zu und die Gesamtperformance verbessert sich“, ergänzt die Geschäftsführerin.

www.information-factory.com

Sicherheit und Gesundheit im Betrieb

Es gibt eine Reihe praktischer Hilfen und Institutionen zur Unterstützung von Sicherheit und Gesundheit im Betrieb sowie zum Umgang mit arbeitsbedingtem Stress.

Die Gemeinsame Deutsche Arbeitsschutzstrategie (GDA) ist eine auf Dauer angelegte konzertierte Aktion von Bund, Ländern und Unfallversicherungsträgern. Sie wird von den Sozialpartnern unterstützt und kooperiert mit vielen weiteren Stellen. Kernaufgaben sind: gemeinsame Arbeitsschutzziele und vorrangige Handlungsfelder festschreiben, Landesbehörden und Unfallversicherungsträger bei der Beratung und Überwachung der Betriebe aufeinander abstimmen, Vorschriften und Regeln formulieren (www.gda-portal.de).

Die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) hat u. a. die Aufgabe, Arbeitsunfälle, Berufskrankheiten und arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren zu

verhüten und dabei auch den Ursachen arbeitsbedingter Gefahren für Leben und Gesundheit nachzugehen. Bei der Verhütung arbeitsbedingter Gesundheitsgefahren arbeiten die Unfallversicherungsträger mit den Krankenkassen zusammen. Die DGUV ist zudem einer der Träger der Rehabilitation (www.dguv.de; www.praevention-arbeitswelt.de).

Die gesetzlichen Krankenkassen erbringen Leistungen der betrieblichen Gesundheitsförderung und erheben die gesundheitliche Situation von Versicherten im Betrieb einschließlich der Risiken und Potenziale. Sie machen zudem Vorschläge zur Verbesserung und arbeiten dabei mit den Trägern der Unfallversicherung zusammen (www.gkv-spitzenverband.de).

Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) ist eine Ressortforschungseinrichtung des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales, die in allen Fragen von Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit und der menschengerechten Gestaltung der Arbeitsbedingungen berät (www.baua.de).

Das Robert Koch-Institut (RKI) ist die zentrale Einrichtung der Bundesregierung auf dem Gebiet der Krankheitsüberwachung und -prävention und damit auch die zentrale Stelle des Bundes auf dem Gebiet der anwendungs- und maßnahmenorientierten bio-medizinischen Forschung (www.rki.de).

Quelle: Bundesministerium für Arbeit und Soziales

www.bmas.de

Motivierte und gesunde Mitarbeiter – dank firmeneigenem Gesundheitstraining.



+++ chipkartengesteuert



Gesunde und motivierte Mitarbeiter sind eine Grundlage für den Erfolg Ihres Unternehmens. Investieren Sie in die Fitness Ihrer Beschäftigten und bieten Sie einen eigenen Trainingsbereich an – für ein effektives und gesundheitsförderndes Training.

- **Zertifizierte Medizinprodukte Made in Germany**
- **40 Jahre Erfahrung im Bereich Gesundheit und Training**
- **Chipkartengesteuerte Trainingsgeräte mit Touch Screen Technologie**
- **Planung und Beratung bei der Umsetzung Ihres Trainingsraums**

**++ Krankenstand senken ++
Leistungsvermögen steigern**