

EINE FRAGE DER ANPASSUNG

Kann Fabrikarbeit gesund sein? Diese Frage stellte sich das Unternehmen Breuninger für den Ausbau ihres neuesten Warendienstleistungszentrums in Sachsenheim. Gemeinsam mit der Firma KRIEG WORKFLEX erschufen sie 370 ergonomisch ausgerichtete Arbeitsplätze und beweisen damit, dass innovative und flexible Arbeitsplatzgestaltung auch massentauglich ist.

TEXT ANNIKA KIEHN

Wenn er eine Arbeitsstätte inspizieren soll, fühlt sich Frank Ockert manchmal wie ein Sheriff auf einem Rundgang durch sein Revier. Doch während der Ergonomie-Experte nach dem Rechten sieht, beschäftigt ihn nur eine Frage: Arbeiten die Menschen hier unter idealen Bedingungen? Mit prüfendem Blick scannt er das Umfeld: Ist die Höhe des Tisches auf die Körpergröße des Mitarbeiters abgestimmt, die Beleuchtung ausreichend? Kommt er leicht an seine Materialien?

„Früher wurden Arbeitsplätze nach dem Gleichmachungsprinzip in Durchschnittsnorm konzipiert. Uns von der Firma KRIEG WORKFLEX ist sehr daran gelegen, die individuellen Bedürfnisse der Mitarbeiter auszuloten und darauf einzugehen. Ein gesunder Arbeitsplatz schafft schließlich Wohlbefinden und steigert die Produktivität“, sagt Frank Ockert und erinnert sich an einen besonderen Fall.

Als er ein Unternehmen besuchte, in dem schwere Metallteile produziert werden, sah er, dass eine relativ kleine Frau neben ihrem einen Meter neunzig großen Kollegen dieselbe Arbeit verrichtete. „Für mich war sofort klar, dass die Frau aufgrund der körperlichen Unterschiede langfristig Schäden davontragen würde. Die Tätigkeit war überhaupt nicht für ihre zarte Statur ausgelegt. Also fragte ich sie, ob sie nicht bereits einen Tennisarm habe – und nachdem sie kurz einen scheuen Blick zu ihrem Chef warf, gab sie zu, dass sie schon seit längerem Beschwerden am Arm hat.“

Situationen wie diese erlebt der Ergonomie-Coach in seinem Alltag sehr häufig. Seit rund fünf Jahren ist Frank Ockert bei der Firma KRIEG als Gebietsverkaufsleiter tätig. Das Unternehmen

hat sich auf maßgeschneiderte und ergonomische Arbeitsplatzeinrichtungen und Büromöbel spezialisiert. Mit der Eigenmarke KRIEG WORKFLEX möchte die Firma ihre Expertise für gesunde Arbeitsplatzsysteme noch mehr betonen.

EIN GESUNDER ARBEITSPLATZ PASST

SICH DEM INDIVIDUUM

AN UND NICHT ANDERSHERUM.

Kundenprojekte werden auf Wunsch von der Idee über die 3-D-Skizze bis hin zur Montage und Nachbetreuung begleitet. Die Spanne der Arbeitsplatztypen umfasst dabei Bereiche wie Abfertigung, Labortätigkeiten, Montage und Verpackungsdienstleistung. An oberster Stelle steht die Gesundheit der Mitarbeiter.

„Es reicht oft ein geringes Maß an Achtsamkeit, um Folgeschäden zu vermeiden, die aufgrund fehlerhafter Haltung oder suboptimaler Handhabung in der Arbeitsroutine entstehen können“, sagt Frank Ockert. Als zertifizierter Ergonomie-Coach, der am IGR Institut für Gesundheit und Ergonomie e.V. ausgebildet worden ist, weiß er um die Gesetzmäßigkeiten



01

DER AUSFALL EINES ARBEITNEHMERS VERURSACHT FÜR DIE FIRMA KOSTEN VON 200 BIS 400 EURO PRO TAG.

Insbesondere körperliche Fehlbelastungen, wie das falsche Heben und Tragen von schweren Lasten bei der Arbeit, begünstigen arbeitsbedingte Muskel-Skelett-Erkrankungen (MSE). Laut der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)* gelten diese in Deutschland und auch international als die häufigste Ursache von Arbeitsunfähigkeit (AU), Schwerbehinderung, eingeschränkter Einsatzfähigkeit im Beruf und vorzeitiger Erwerbsunfähigkeit.

In ihrer jüngsten Statistik von 2017 schätzt die BAuA* die volkswirtschaftlichen Produktionsausfälle durch Arbeitsunfähigkeit auf rund 76 Milliarden Euro, der Ausfall an Bruttowertschöpfung liegt nach diesen Angaben bei 136 Milliarden Euro. Dabei gehen die Experten von einer durchschnittlichen Arbeitsunfähigkeit von 16,7 Tagen je Arbeitnehmer aus.

„Der Ausfall eines Arbeitnehmers verursacht für die Firma Kosten von 200 bis 400 Euro pro Tag. Dies zu erfahren, war für mich ein echter Aha-Moment. Die Zahlen verdeutlichen, wie viel ein ergonomisch ausgerichteter Arbeitsplatz dazu beitragen kann, um dem vorzubeugen“, sagt Frank Ockert.

menschlicher Arbeit und wie sich diese positiv auslegen lässt: „Eine Regel besagt: Ein gesunder Arbeitsplatz passt sich dem Individuum an und nicht andersherum.“

Die Frau mit dem Tennisarm, fährt er fort, sei nach dem Gespräch in einen anderen Produktionsbereich versetzt worden, der besser auf ihre Bedürfnisse abgestimmt war. „Es ist schön zu sehen, wenn ein Arbeitgeber auf die Bedürfnisse seiner Angestellten reagiert. Ein gesunder Arbeitsplatz steigert nachweislich die Wettbewerbsfähigkeit und Innovationskraft eines Unternehmens.“

**EIN GESUNDER ARBEITSPLATZ PASST SICH DEM
INDIVIDUUM AN UND NICHT ANDERSHERUM.**

_01

Die Ergonomie-Experten von KRIEG konnten mit ihrem Fachwissen gezielt auf die Anforderungen von Breuninger eingehen.

_02

Maßanfertigung: Oberhalb der Rollbänder ermöglichen zusätzliche Ablageflächen eine effizientere Sortierung der Ware.



02



03

**DAS MOTTO: SO VIEL „STANDARD“ WIE MÖGLICH,
SO VIEL „SONDER“ WIE NÖTIG.**

DOCH LÄSST SICH DAS AUCH IN EINER FABRIK UMSETZEN?

Mit dieser Herausforderung wandte sich das Unternehmen Breuninger für ihr jüngstes Mega-Projekt an die Experten von KRIEG WORKFLEX. Das 1881 gegründete Kaufhaus Breuninger verkauft Modemarken im gehobenen Segment. Für ihren Onlinestore sollte ein neues Warendienstleistungszentrum in Sachsenheim bei Bietigheim-Bissingen entstehen.

Nach dem Motto: So viel „Standard“ wie möglich, so viel „Sonder“ wie nötig, dem Credo von KRIEG WORKFLEX, galt es, 370 ergonomische Arbeitsplätze für rund fünfzehn verschiedene Tätigkeitsbereiche auszuarbeiten, an denen die Waren effizient kommissioniert, verpackt und versendet werden.

Frank Ockert, der das Projekt maßgeblich von Anfang bis Ende betreut hat, konnte als Gebietsverkaufsleiter und zertifizierter Ergonomie-Coach sein Fachwissen weitreichend in die Konzeption der „ergonomischen Fabrik“ einfließen lassen. Um geeignete Ausführungsbedingungen zu schaffen, war daher eine intensive Voranalyse nötig:

Wie kann eine individuelle Anpassung an Größenunterschiede der einzelnen Benutzer ermöglicht werden? Wie weit oder tief müssen Greifräume gestaltet sein, damit Materialien und Werkzeuge im „Best Point“, also im unmittelbaren Arbeitsbereich, liegen und gut erreichbar sind? Die Regel besagt: Material, das sich in einem Radius von 15 bis 30 Zentimetern befindet und sinnvoll nach Arbeitsschritten angeordnet wurde, ist aus

ergonomischer Sicht bestens platziert. Um den Arbeitsplatz entsprechend der eigenen Körpergröße anzupassen, muss dazu erörtert werden, inwieweit neigbare Ablagekonsolen und Aufbausäulen zum Einsatz kommen. Haben Mitarbeiter Vorerkrankungen, die es zu berücksichtigen gilt? Wie lässt sich der Handlungsstrang am besten aufrechterhalten und der Zeitverlust minimieren? „Wenn man Strecken und Drehen im Arbeitsprozess vermeiden kann, ist das generell ein Benefit“, sagt Frank Ockert.

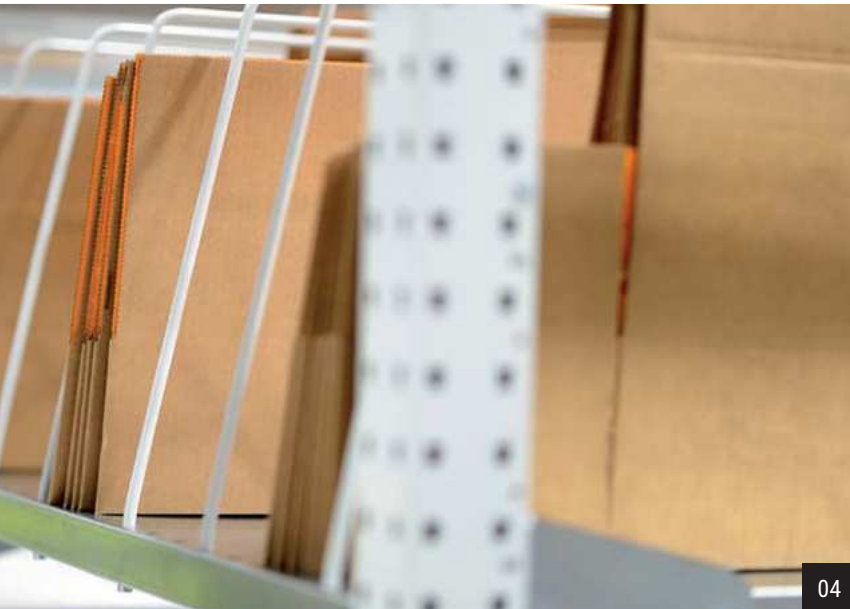
In dem dreitägigen Ergonomie-Coach-Seminar, das in Kooperation zwischen der Mensch&Büro-Akademie und dem IGR Institut für Gesundheit und Ergonomie e.V. angeboten wird, erfahren Teilnehmer Kompaktwissen rund um das Thema Ergonomie: Wie äußert es sich im Körper, wenn ein Mitarbeiter ständig in der gleichen Haltung etwas tragen, heben oder sich bücken muss? Wie sind die Verhältnisse an der Arbeitsstätte an sich und eignen sie sich für die Tätigkeiten des Mitarbeiters? Sind die Rahmenbedingungen gut aufeinander abgestimmt?



„Mithilfe einer videobasierten Computeranalyse können Kurs- teilnehmer Arbeitsweisen selbst nachstellen und so gezielt erörtern, wo Schwachstellen in der Haltung oder Bewegung des Mitarbeiters liegen können“, sagt Ralf Eisele, Leiter des Gesundheitsmarketing beim IGR.

SIND DIE RAHMENBEDINGUNGEN GUT

AUFEINANDER ABGESTIMMT?



04

_03

Auch monotone Hand- lingsabläufe sollen unter ergonomischen Kriterien ein gesünderes Arbeiten erlauben.

_04

Die richtige Höhe der Ablage ist ein nicht zu unterschätzender Faktor im Arbeitsmodus.

_05

Als zertifizierter Ergono- mie-Coach weiß Frank Ockert, wie leicht Fehlhaltungen am Arbeits- platz zu vermeiden sind.



05

Das Institut mit Sitz in Nürnberg agiert als un- abhängiges Netzwerk aus Ärzten, Physiothe- rapeuten, Wissenschaftlern und Mitarbeitern des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und leistet Forschungs- und Bildungsarbeit. Mit dem anerkannten Gütesiegel für gesund- heitsfördernde Produkte hat es auch den ergo- nomischen Standard von KRIEG WORKFLEX zertifiziert.

Mit seiner Weiterbildung zum Ergonomie- Coach sei er auf den Wandel in der Arbeitswelt eingestellt. „In Zeiten des Fachkräftemangels und einer alternden Belegschaft spielen die eigenen Bedürfnisse eine immer größere Rolle im Arbeitsalltag“, sagt Frank Ockert. „Meine Kunden berichten mir inzwischen öfter, dass Bewerber einen gesunden Arbeitsplatz einfordern.“

ANTI-ERMÜDUNGSMATTEN

SOLLEN DEN HARTEN

FABRIKBODEN ABFEDERN.

Der lange Zeit unangefochtene Habitus „alles gleich, in Reih und Glied“ könne sich in Zeiten von Work-Life-Balance, Vegetarismus und Nichtraucherum nicht mehr ohne Weiteres halten. Nicht zuletzt bestätigen Aufträge wie die ergonomische Fabrik von Breuninger diese Entwicklung.

Das flexible Baukastensystem von KRIEG WORKFLEX und die Option von Maßanfertigen seien wichtige Kriterien für die Zusammen- arbeit mit Breuninger gewesen. Die Konzipie- rung erfolgte unter der Berücksichtigung, dass die Mitarbeiter sich oft bücken und Ware anhe- ben müssen, Mehrfachnutzung eines Arbeits- platzes sollte keine Einschränkung für den jeweiligen Arbeitnehmer bedeuten. Ablagen sollten schnell und einfach umsteckbar sein, sodass jeder Mitarbeiter mit wenigen Hand- griffen seinen Platz auf sich abstimmen kann. Anti-Ermüdungsmatten sollen den harten Fab- rikboden abfedern und entlasten den Rücken.

↳

„Neben dem Einsatz von bewährten Modulen haben wir auch einige innovative Lösungen entwickelt“, sagt Frank Ockert. So seien in die Arbeitstische etwa große Ausschnitte gefräst und mit Plexiglas ergänzt worden, um Scanner-Tätigkeiten leichter auszuführen. Ein Novum und gleichzeitig effektiv sind zusätzlich geschaffene Ablageflächen oberhalb der elektrischen Rollenbahnen, um etwa Kartonaugen zu stapeln.

ICH HABE SEIT 30 JAHREN KEINE RÜCKENSCHMERZEN MEHR.

„Letztlich liegt es auch am eigenen Zutun des Arbeitnehmers, inwieweit ein nachhaltiger und gesundheitsfördernder Effekt erzielt werden kann“, weiß Ralf Eisele. Aus diesem Grund verfolgen die Schulungen des IGR zwei grundlegende Ansätze: die Verhältnisergonomie zum einen, also die optimale Einstellung des Arbeitsplatzes, und Verhaltensergonomie zum anderen, das heißt die Beratung und Förderung der Mitarbeiter zu gesundem und bewussten Verhalten am Arbeitsplatz. „Es geht darum, dass jeder Einzelne versteht, wie er seine Gesundheit aus eigener Kraft aufrechterhalten und fördern kann“, sagt Ralf Eisele.

Anhand des T.O.P.-Modells – technisch, organisatorisch, persönlich – werden angehende

Ergonomie-Coaches für die Optimierung von Arbeitsplätzen sensibilisiert: Technische Aspekte sind etwa die richtige Einstellung und Nutzung der Arbeitsmittel, also Lage von Monitor und Tastatur, die Höhe des Stuhls. Organisatorisch umfasst die Optimierung die sinnvolle Verteilung von Arbeitsaufgaben, um Stress zu vermeiden, oder die Aufbewahrung von Arbeitsmaterialien. Die persönliche Komponente bedeutet eine bewusste Einstellung zum eigenen Verhalten und diese nachhaltig gesund auszurichten.

Beim Stichwort Bürostuhl kann Ralf Eisele aus Erfahrung sprechen: „Ich habe glücklicherweise zu Beginn meiner beruflichen Laufbahn mit einem kompetenten Trainer zusammengearbeitet, der mir gezeigt hat, wie man einen Bürostuhl richtig einstellt. Ein paar Griffe genügen und schon ist die Haltung langfristig verbessert. Ich habe seit 30 Jahren keine Rückenschmerzen mehr.“

** Die Schätzung basiert auf Daten der volkswirtschaftlichen Gesamtrechnung (Statistisches Bundesamt) sowie auf Arbeitsfähigkeitsdaten von Mitgliedern der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) bestimmter gesetzlicher Krankenkassen.*



07



06

_06

Ergonomisches Arbeiten mit Hebehilfe wird mit der Human Dynamics Methode erörtert.

_07

Ohne Hebehilfe können langfristig Fehlhaltungen begünstigt werden, das zeigt die Human Dynamics Methode bildhaft auf.