

# Belastungen bei der Bildschirmarbeit wirkungsvoll reduzieren

## Gesunde Arbeit

Beim Stichwort „Büroarbeit“ denken viele an eine Tätigkeit, die mit einer geringen körperlichen Belastung verbunden ist. Dabei bringt das vermeintlich bequeme Sitzen, gerade auch in Kombination mit langer Bildschirmarbeit, gesundheitliche Risiken mit sich. Der Mensch, der sich im Laufe der Evolution zu einem wahren Bewegungskünstler entwickelt hat, läuft Gefahr in der modernen Welt zu einem dauersitzenden Bildschirmarbeiter zu mutieren.



Redaktion

Stand: 16.9.2015



© contrastwerkstatt - Fotolia.com

Oft hat das Konsequenzen: Viele Arbeitnehmer, die am **Bildschirm** arbeiten, beklagen sich über Beschwerden im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich, Kopfschmerzen oder Augenbeschwerden. Mit entsprechenden präventiven Maßnahmen, wie ergonomisch gestalteten Arbeitsplätzen, Vermeidung von einseitiger Bildschirmarbeit oder Pausen bei der **Bildschirmarbeit** können Sie dem vorbeugen. Um den

**Gesundheitsschutz** an Bildschirmarbeitsplätzen zu gewährleisten ist 1996 vom Gesetzgeber die Bildschirmarbeitsplatzverordnung (BildscharbV) erlassen worden. Sie konkretisiert die Bestimmungen des Arbeitsschutzgesetzes. Eine wichtige Regelung besagt: Sofern keine Mischarbeit möglich ist, ist die Arbeit an Bildschirmarbeitsplätzen durch **regelmäßige Pausen** zu unterbrechen (§5 BildscharbV).

## **Anteil der Bildschirmarbeit hat zugenommen**

Im Büro ist der PC oder Laptop ein unentbehrliches Arbeitsmittel, die Arbeit wird zu einem großen Teil vor dem Bildschirm erledigt – ein gewohntes Bild im heutigen Büroalltag. Mehr als 40 Prozent der Büroarbeitskräfte schauen derzeit an einem Arbeitstag mehr als sieben Stunden auf einen Bildschirm. Rund 18 Millionen Bildschirm- und Büroarbeitsplätze gibt es in Deutschland.

## **Wann Pausen bei Bildschirmarbeitsplätzen nötig sind: Gesetzliche Regelungen**

Nach §3 der Bildschirmarbeitsverordnung hat der Arbeitgeber bei Bildschirmarbeitsplätzen zunächst die Sicherheits- und Gesundheitsbedingungen insbesondere hinsichtlich einer möglichen Gefährdung des Sehvermögens, sowie körperlicher Probleme und psychischer Belastungen zu ermitteln und zu beurteilen. Und in §5 BildscharbV heißt es: „Der Arbeitgeber hat die Tätigkeit der Beschäftigten so zu organisieren, dass die tägliche Arbeit an Bildschirmgeräten regelmäßig durch andere Tätigkeiten oder durch Pausen unterbrochen wird, die jeweils die Belastung durch die Arbeit am Bildschirmgerät verringern.“

Was bedeutet das konkret? Ist es für den Arbeitnehmer möglich, die Arbeit als Mischarbeit zu gestalten, sind der Verordnung nach keine weiteren Pausen vorgeschrieben. Mischarbeit liegt dann vor, wenn der Beschäftigte neben der Bildschirmarbeit andere Tätigkeiten wie z.B. Kopieren, Botengänge, Aktenablage oder Kundengespräche übernimmt. Also solche Tätigkeiten, die sich eindeutig von der Arbeit vor dem Bildschirm unterscheiden. Ein gelegentlicher Blick auf einen Ausdruck oder eine kurze schriftliche Notiz zwischendrin sind demnach nicht mit Mischarbeit gemeint.

**Ist Mischarbeit nicht möglich, sind zusätzliche Pausen nötig.** In den Auslegungshinweisen der BildscharbV des Länderausschusses für Arbeitsschutz und Sicherheitstechnik wird angeführt: „Es ist angestrebt, keine starre Sitzhaltung über lange Zeit vorherrschen zu lassen. Ideal ist ein Wechsel von Sitzen, Stehen und Gehen. Wenn das nicht möglich ist, ist es empfehlenswert, Kurzpausen von 5-10 Minuten in der Stunde einzulegen, damit die starre Sitzhaltung und die Fixierung der Augen (auf den Sehbereich des Arbeitsplatzes) unterbrochen und auch eine wechselnde psychische Belastung erreicht wird.“ Ähnliches empfehlen Arbeitsmediziner – im Detail gesetzlich geregelt sind Bildschirmpausen derzeit nicht.

Generell gilt, dass mehrere kürzere Pausen besser zur Erholung geeignet sind als wenige längere Pausen. In der Berufsgenossenschaftlichen Information „Bildschirm- und Büroarbeitsplätze“ (BGI 650) gibt es einen weiteren Tipp: „Günstig ist, wenn in den Erholzeiten Bewegungsübungen durchgeführt werden können.“

## **Augen sind bei Bildschirmarbeit stark gefordert**

Gerade bei langen Zeitspannen, die mit Bildschirmarbeit verbracht werden, sind die Augen stark gefordert. Denn die vollbringen dabei wahre Höchstleistungen: Die Pupillen sind ständig in Aktion, reagieren etliche Male auf wechselnde Helligkeit und Entfernung. Hinzu kommt, dass sich bei vielen Menschen durch den konzentrierten, starren Blick auf den Bildschirm der Lidschlag deutlich reduziert – oft sind es nur noch zwei

Lidschläge pro Minute, anstelle der sonst üblichen 25 Lidschläge. Das Auge wird dann mit zu wenig Tränenflüssigkeit benetzt und der Film, der auf dem Auge liegt, trocknet aus oder bildet Risse.

Der Tränenfilm erfüllt wichtige Funktionen: Er schützt die oberen Schichten des Auges vor schädlichen Substanzen und Fremdkörpern, bewahrt das Auge vor dem Austrocknen, versorgt die Hornhaut mit Sauerstoff und Nährstoffen und ist nicht zuletzt für ein scharfes Sehen erforderlich. Wenn der natürliche Tränenfilm regelmäßig gestört ist, leiden die Betroffenen unter einem „trockenen Auge“ und beschreiben ein Gefühl, als hätten sie Sandkörner im Auge, oder klagen über brennende oder juckende Augen. Mediziner zählen das „trockene Auge“ aufgrund der hohen Zahl an Betroffenen in der Bevölkerung zu den typischen Volksleiden – jeder fünfte Patient, der in Deutschland einen Augenarzt aufsucht, beklagt sich über die beschriebenen Symptome. Da ein Zusammenhang mit zu langer Bildschirmarbeit als ein Auslöser für die Augenbeschwerden vermutet wird, ist der Begriff „Office-Eye-Syndrom“ entstanden.

### **Langes Sitzen belastet den Rücken**

Langes Sitzen in starrer Haltung tut dem Rücken nicht gut. Die Rumpfmuskulatur, die die Wirbelsäule stabilisiert und für ihre Beweglichkeit sorgt, wird einerseits zu wenig beansprucht und andererseits sehr einseitig belastet. Erschlafft die Muskulatur zusehends, kann es schneller zu Verspannungen und Fehlhaltungen kommen – oft mit chronischen Folgen für die Betroffenen. Für die Bandscheiben ist ein ausgewogener Wechsel zwischen Be- und Entlastung am besten. Nur dann werden sie dauerhaft mit genügend Nährstoffen und Flüssigkeit versorgt.

Beim Sitzen erhöht sich gegenüber dem Liegen oder Stehen der Druck auf die Bandscheiben. Gibt es dafür keinen Ausgleich, besteht die Gefahr, dass die Bandscheiben vorzeitig verschleißern oder degenerieren. Die enorme Bedeutung für den Arbeits- und Gesundheitsschutz wird auch durch die Statistiken der Krankenkassen zu den häufigsten Gründen von krankheitsbedingten Fehlzeiten der Beschäftigten in Deutschland belegt. Muskel-Skelett-Erkrankungen nehmen dort einen unrühmlichen ersten Platz ein. Und rund zwei Drittel der Bildschirmarbeitskräfte klagen über Rückenprobleme.

### **Ergonomisch gestaltete Arbeitsplätze tragen zum Gesundheitsschutz bei**

Zu einem ergonomisch gestalteten Büro-Arbeitsplatz gehört ein Bürostuhl mit verstellbaren Elementen und einer Synchronmechanik. Dadurch wird ein dynamisches Sitzen unterstützt: Wenn derjenige, der auf dem Stuhl sitzt, sich vor- oder zurückneigt oder eine aufrechte Position einnimmt, folgen Sitz- und Rückenlehne diesen Bewegungen. Die Wirbelsäule wird in allen Sitzpositionen durch die Rückenlehne immer möglichst gut abgestützt.

Des Weiteren ist ein **höhenverstellbarer Schreibtisch**, an dem wahlweise im Sitzen oder im Stehen gearbeitet werden kann, empfehlenswert. Denn auch mit dem besten Stuhl gilt die Empfehlung, am besten nicht mehr als die Hälfte der Arbeitszeit sitzend zu verbringen. Der Sehabstand zum Monitor sollte bei 15-Zoll-Bildschirmen mindestens 50 Zentimeter betragen und der Bildschirm sollte so positioniert sein, dass die oberste Bildschirmzeile etwas unterhalb der Augenhöhe des Betrachters liegt.

### **Kontakt zur Redaktion**

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!

redaktion-dbr@ifb.de

Institut zur Fortbildung von Betriebsräten GmbH & Co. KG © 2025