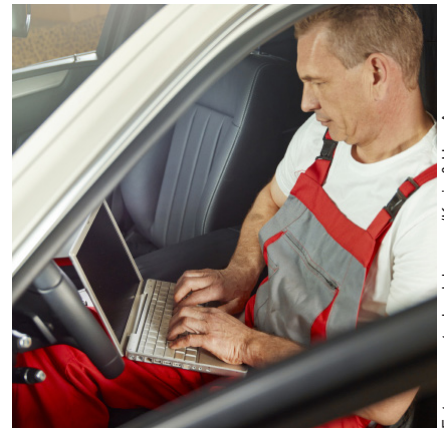


Mobiles Arbeiten = besseres Arbeiten?

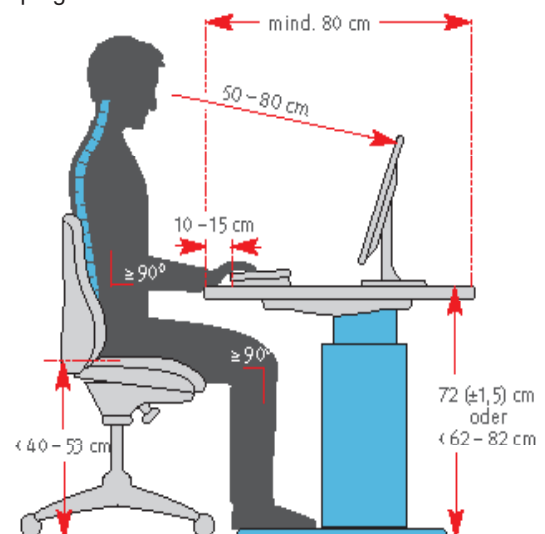
Notebooks, Tablets und Smartphones haben die Arbeitsgestaltung vieler Berufe wesentlich flexibler gemacht; Arbeiten ist heute fast überall und fast immer möglich. Der fest installierte Bildschirmarbeitsplatz im Büro oder anderswo wird zunehmend durch mobile Arbeit ergänzt. Doch die vermeintliche Freiheit und Unabhängigkeit hat nicht nur positive Seiten.



Mobile Endgeräte sind mit Blick auf die Arbeitsstättenverordnung alles andere als optimale Arbeitsmittel. Sie erfüllen in vielerlei Hinsicht nicht die ergonomischen Vorgaben eines vorschriftsmäßigen Bildschirmarbeitsplatzes und sind daher in vielen Fällen nur die zweitbeste Lösung. Es gibt aber einige Tipps, mit denen man sich behelfen und seinen Körper entlasten kann.

Ein fest installierter und gut ausgestatteter Bildschirmarbeitsplatz bietet zahlreiche Vorteile, die auch nach langen Arbeitstagen dafür sorgen, dass die körperlichen Strapazen reduziert bleiben. Solche Vorteile sind beispielsweise:

- Ein ausreichend großer, drehbarer, entspiegelter Bildschirm ohne Reflektionen
- Der richtige Abstand vom Bildschirm zu den Augen (Sehabstand) und die korrekte Position des Bildschirms
- Eine auf die Lichtverhältnisse (künstliche Beleuchtung, Fensteranordnung) abgestimmte Anordnung des Arbeitsplatzes im Raum
- Ein standsicherer, höhenverstellbarer Bürostuhl mit ergonomisch geformter Sitzfläche- und Rückenlehne, gegebenenfalls mit einer Fußstütze
- Ein ausreichend großer und der Körpergröße angemessen hoher Arbeitstisch
- Eine ergonomische Tastatur im optimalen Arbeitsabstand
- Eine ergonomische Maus
- Eine gute Beleuchtung



Grafik: Norbert Bresch

Ein gut ausgestatteter und ergonomischer Bildschirmarbeitsplatz bietet viele Vorteile gegenüber der mobilen Variante.



Unterrichtsmaterialien „Bildschirmarbeit: Ergonomie“,
www.dguv-lug.de, Webcode:
lug884776

All diese Aspekte werden in den bereits veröffentlichten Unterrichtsmaterialien „Bildschirmarbeit: Ergonomie“ ausführlich behandelt. Siehe nebenstehenden Link.

Risiken mobiler Arbeit

Der Kopf gesenkt, der Rücken krumm ...

Das Notebook auf den Knien balancieren, mit beiden Daumen auf das winzige Display des Smartphones tippen und das spiegelnde Display des Tablets in der Sonne verfluchen – eine gesunde und ergonomische Arbeitshaltung sieht anders aus beziehungsweise ist bauartbedingt mit diesen Geräten überhaupt nicht möglich. Deshalb sollten mobile Geräte unterwegs möglichst nur für kürzere Arbeiten verwendet werden, wie E-Mails schreiben oder Termine vereinbaren. Wer in unbequemer Körperhaltung dauerhaft auf kleinste Schriftzeichen starrt oder auf Miniaturtasten lange Texte tippt, belastet seinen gesamten Muskel- und Skelettapparat und seine Augen. Das kann Beschwerden wie Nacken- und Schulterverspannungen, eine schmerzende Halswirbelsäule oder tränende und brennende Augen nach sich ziehen.



Foto: Imagepoint

Eine ergonomische und gesunde Arbeitshaltung sind anders aus.

... die Augen müde und starr ...

Weder die kleine Bildschirmgröße noch der geringe Abstand vom Gerät zum Körper sind unter gesundheitlichen Gesichtspunkten bei kleinen mobilen Endgeräten für längeres und konzentriertes Arbeiten vertretbar.

Hinzu kommen meist ständig wechselnde Lichtverhältnisse, Gegenlicht, Spiegelungen oder ungünstige Kontraste, die die Augen vorschnell ermüden lassen oder für Kopfschmerzen sorgen können.

... und immer erreichbar

Vor dem Schlafen noch schnell eine letzte Mail oder WhatsApp verschicken und gleich nach dem Aufwachen geht der erste Blick aufs Smartphone: Die vermeintliche Freiheit, immer und überall erreichbar zu sein, kann schnell in Unfreiheit umschlagen und dazu führen, dass sich die Grenzen zwischen Berufs- und Privatleben auflösen. Hier sind konsequentes Selbstmanagement und Disziplin gefragt, um nicht die Balance zwischen effizientem Arbeiten und notwendiger Erholung aus den Augen zu verlieren. Die permanente Erreichbarkeit wird auch dann zum gefährlichen Stressfaktor, wenn sie dazu führt, dass man nicht mehr abschalten kann. Das kann auch unabhängig vom Beruf bei Menschen der Fall sein, die privat immer und überall „online“ und erreichbar sind.



Foto: Ingram Publishing

Wer in unbequemer Körperhaltung dauerhaft auf kleinste Schriftzeichen starrt oder auf Miniaturtasten lange Texte tippt, belastet seinen gesamten Muskel- und Skelettapparat und seine Augen.

Mobiles Arbeiten: So geht es besser

Um den genannten Risiken vorzubeugen, geben Expertinnen und Experten folgende Tipps:

- Unterwegs nur so kurz wie möglich und so lange wie nötig mit Notebook, Tablet und Smartphone arbeiten. Diese praktischen elektronischen Helfer sind in erster Linie dazu da, Informationen abzurufen, Termine zu notieren, Notizen zu machen, kurze Texte zu bearbeiten und um telefonisch und per Mail erreichbar zu sein. Vor allem komplexere Schreib- und Lesearbeiten sollten, wenn irgend möglich, am gut ausgestatteten, ergonomischen Bildschirmarbeitsplatz zu Hause oder im Unternehmen erledigt werden.
- Wenn Sie mit Mobilgeräten wie Notebook, Netbook oder Tablet arbeiten müssen oder wollen, achten Sie wenigstens auf eine optimale technische Ausstattung, etwa auf entspiegelte (matte) Bildschirme und so weit möglich ergonomische Tastaturen. Auch eine zusätzliche Maus kann hilfreich sein. Am Büroarbeitsplatz können diese Geräte weiterverwendet werden, wenn man eine zusätzliche externe Tastatur, eine Maus und eventuell einen externen Bildschirm anschließt.
- Außerhalb des Büros nicht am erstbesten Ort losarbeiten, sondern nach einem halbwegs ruhigen und bequemen Platz, eventuell mit Tisch, Ausschau halten, an dem es sich gut und in bequemer Haltung arbeiten lässt. Bei Zugreisen einen Platz mit Tisch reservieren. An Flughäfen nach entsprechend ausgewiesenen Arbeitsbereichen Ausschau halten.



Foto: www.stock.adobe.com/DavidPrado

In Flughäfen gibt es speziell ausgewiesene Bereiche, in denen mobiles Arbeiten gut möglich ist.

- Das Thema Datensicherheit beim mobilen Arbeiten mitdenken: Eine sichere Anbindung ans Firmennetz muss möglich sein und eine Blickschutzfolie auf dem Laptop schützt vor neugierigen Blicken, ohne die es sich im öffentlichen Raum deutlich entspannter und stressfreier arbeiten lässt.
- Der Mensch braucht regelmäßige Pausen und Erholungsphasen. Nicht nur, um zu essen und zu trinken, sondern vor allem auch, um sich zu bewegen. Er ist nicht fürs Dauersitzen konstruiert. Stehen Sie zwischendurch immer mal wieder auf, heben Sie den Blick, lassen Sie ihn in die Ferne schweifen und gehen Sie ein paar Schritte – am besten an der frischen Luft. Wer sich jetzt noch die Zeit nimmt, um sich ein wenig zu strecken und zu dehnen, kann sich auch wieder besser auf die Arbeit konzentrieren.
- Legen Sie falls möglich Zeiten fest, in denen Sie alle Ablenkungen vorübergehend eliminieren, um wirklich konzentriert arbeiten zu können. Es ist mittlerweile unbestritten, dass der Versuch, mehrere Aufgaben nebeneinander zu erledigen, die Arbeit behindert statt erleichtert und im Endeffekt kostbare Zeit kostet.
- Wer viel unterwegs arbeitet, sollte pro-aktiv den Kontakt mit den Kollegen und Kolleginnen halten und sich ebenso um regelmäßiges Feedback seiner Vorgesetzten kümmern.
- Feierabend ist Feierabend! Die Zeit für Regeneration, Ausgleich und soziale Kontakte ist wichtig für Ihre Erholung und sollte nicht vom beruflichen Tagesgeschäft beeinträchtigt werden.



Foto: Liubomir / www.stock.adobe.com

Tipps für Anschaffung und Einsatz mobiler Geräte

- Ein Notebook sollte über das GS-Zeichen verfügen, nicht zu klein sein und nicht mehr als drei Kilogramm wiegen.
- Gut, wenn der Bildschirm entspiegelt ist. Kommt es trotzdem zu Spiegelungen, lassen sich diese durch kurzes Umstellen des Geräts leicht entschärfen.
- Die Helligkeit eines Geräts sollte vor seinem Kauf in unterschiedlichen Lichtverhältnissen auf die Alltagstauglichkeit geprüft werden.
- Echte Desktop-Tastaturen sind gegenüber kleinen oder gar virtuellen Tastaturen zu bevorzugen. Auf positiv beschriftete Tastaturen achten, das heißt helle Tasten mit dunkler Beschriftung. Dies passt besser zu der am Bildschirm meist benutzten Positivdarstellung und strengt die Augen weniger an.
- Touchpads und Trackpoints eignen sich nicht für den Dauergebrauch. Wer viel mit ihnen arbeitet, ist gut beraten, die Anschaffung einer zusätzlichen Maus – am besten ergonomisch geformt und der Handgröße angepasst – in Erwägung zu ziehen.
- Die Entfernung zwischen Bildschirm und Auge sollte circa 55 bis 80 cm betragen. Als Zeichenhöhe von Großbuchstaben werden mindestens 3,2 mm empfohlen.
- Wer das Notebook zum Arbeiten auf die Knie stellt, tut sich nichts Gutes. In dieser Haltung treten schnell Schulter- und Nackenverspannungen auf und es kann zu Kopfschmerzen oder anderen Beschwerden kommen. Zudem werden vor allem einige Notebooks auf der Unterseite so warm, dass sich eine solche Nutzung auch deshalb nicht empfiehlt.

Die Tipps wurden dem Faltblatt „Mobil arbeiten mit Notebook & Co.“ entnommen. Herausgeber ist die gesetzliche Unfallversicherung VBG. Es enthält ausführlichere Informationen und steht unter www.vbg.de, Suchwort: „Mobil arbeiten“ zum Download bereit.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Mobiles Arbeiten, April 2025

Herausgegeben von: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin, **Chefredaktion:** Kathrin Baltscheit (V.i.S.d.P.), DGUV, Berlin

Redaktion: Anna Schubert, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Benno Kirschenhofer, Holzkirchen; Anna Schubert, Wiesbaden



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehrmaterialien