

15. BECHTLE IT-FORUM THÜRINGEN

BECHTLE

2024

Effizienz und Gesundheit am Arbeitsplatz der
Zukunft: Ergonomie als Schlüssel zum Erfolg

15. Mai 2024 • STEIGERWALD Stadion ^{Erfurt}



Bakker
Elkhuisen

Unsere Realität in 2024: Fachkräftemangel Unternehmen müssen sich anpassen



The screenshot shows the header of a website from the German Federal Government. On the left is the logo of the Federal Ministry for Economic Affairs and Climate Protection (BMWK). In the center is a 'Menü' button with a hamburger icon. On the right is a search bar with the placeholder text 'Suchbegriff eingeben'. Below the header, the article title 'Fachkräfte für Deutschland' is displayed in large blue font, followed by the subtitle 'Herausforderungen Fachkräftesicherung'. The main text of the article is highlighted in yellow and reads: 'Fachkräfte sichern Innovation und Wettbewerbsfähigkeit, Wachstum und Beschäftigung, Wohlstand und Lebensqualität. Angesichts der demografischen Entwicklung ist die Sicherung des Fachkräftebedarfs eine der großen Herausforderungen der kommenden Jahrzehnte für alle Akteure aus Politik, Wirtschaft und Wissenschaft.'

Quelle: BMWK - Fachkräfte für Deutschland

Unsere Realität in 2024: Digitalisierung Mehr On im Kopf, zu wenig Bewegung

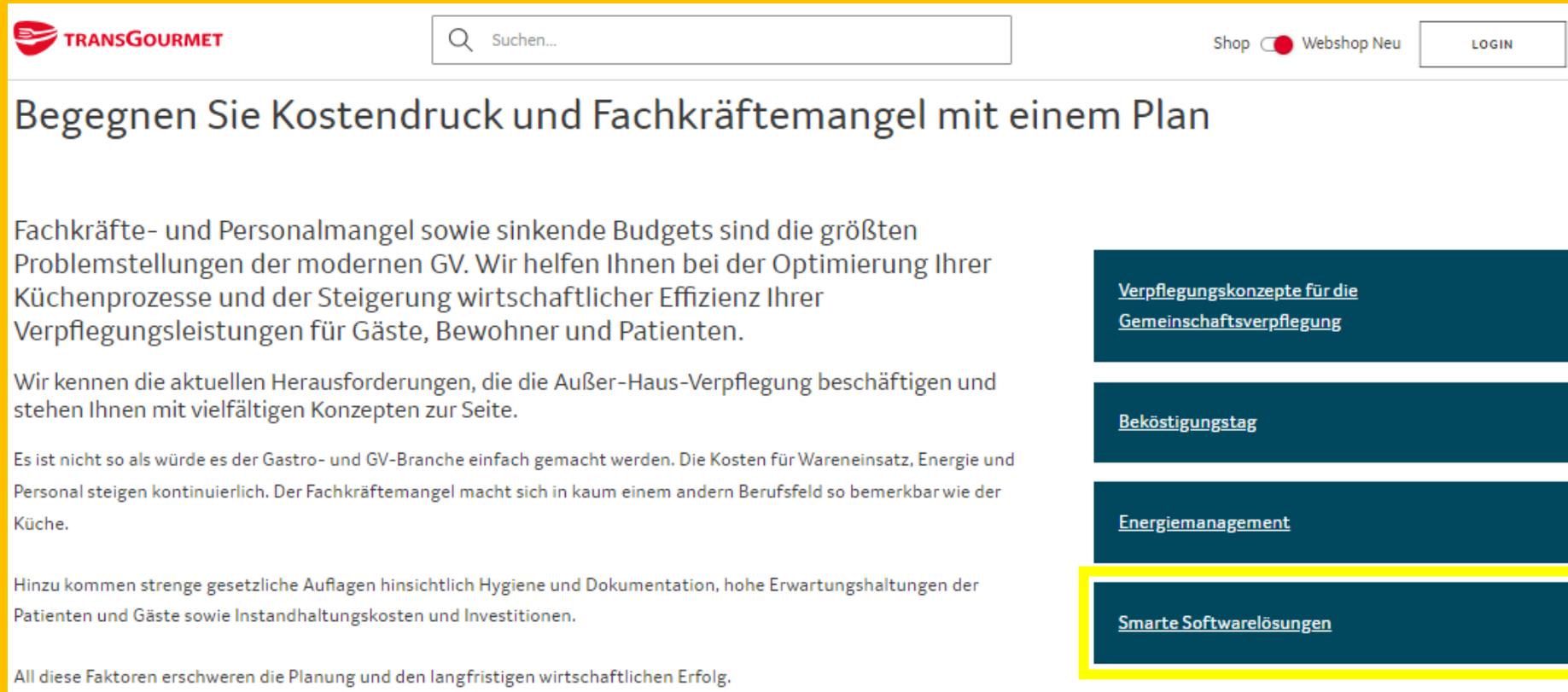


Bild: Mydina/fotolia.com

Im Zuge der Digitalisierung wird deutlich, dass das eigenständige Bewegungsverhalten zu Hause und im Alltag immer wichtiger wird. Der zunehmende Wegfall von Arbeitsweg, Einkaufsweg (Lieferdienst- Apps) und andere, durch Digitalisierung ersetzbare Wege, reduziert die Bewegungsmotivation und damit die körpereigene Mobilität. Zudem werden durch das eingeschränkte Bewegungsverhalten Krankheiten, wie Adipositas, Herz-Kreislauf- Erkrankungen sowie psychische Erkrankungen begünstigt.

Quelle: Bewegungswelt zu Hause - Berlin.de

Aber wie wirken wir dem entgegen?



TRANSGOURMET

Suchen...

Shop Webshop Neu LOGIN

Begegnen Sie Kostendruck und Fachkräftemangel mit einem Plan

Fachkräfte- und Personalmangel sowie sinkende Budgets sind die größten Problemstellungen der modernen GV. Wir helfen Ihnen bei der Optimierung Ihrer Küchenprozesse und der Steigerung wirtschaftlicher Effizienz Ihrer Verpflegungsleistungen für Gäste, Bewohner und Patienten.

Wir kennen die aktuellen Herausforderungen, die die Außer-Haus-Verpflegung beschäftigen und stehen Ihnen mit vielfältigen Konzepten zur Seite.

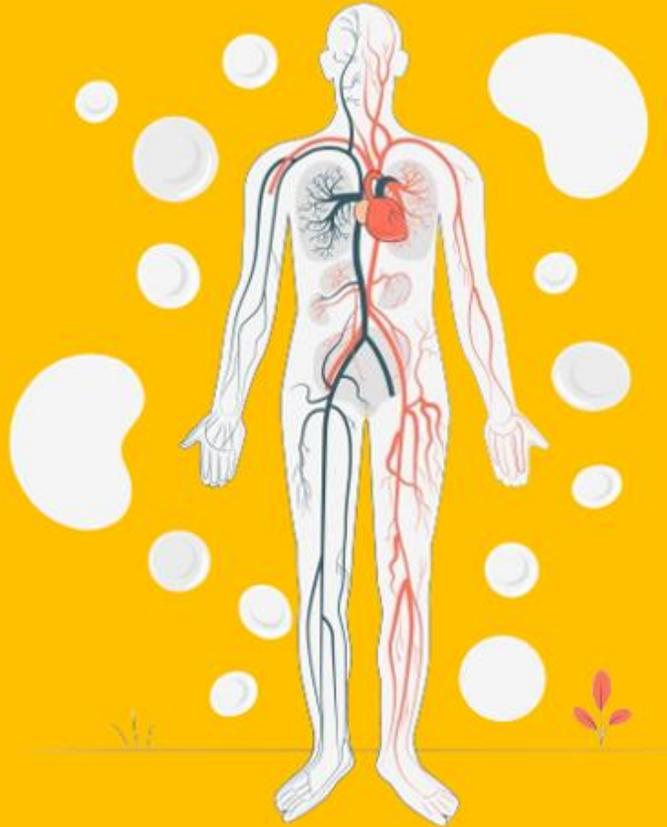
Es ist nicht so als würde es der Gastro- und GV-Branche einfach gemacht werden. Die Kosten für Wareneinsatz, Energie und Personal steigen kontinuierlich. Der Fachkräftemangel macht sich in kaum einem andern Berufsfeld so bemerkbar wie der Küche.

Hinzu kommen strenge gesetzliche Auflagen hinsichtlich Hygiene und Dokumentation, hohe Erwartungshaltungen der Patienten und Gäste sowie Instandhaltungskosten und Investitionen.

All diese Faktoren erschweren die Planung und den langfristigen wirtschaftlichen Erfolg.

- [Verpflegungskonzepte für die Gemeinschaftsverpflegung](#)
- [Beköstigungstag](#)
- [Energiemanagement](#)
- [Smarte Softwarelösungen](#)

Quelle: Kostendruck & Fachkräftemangel | Beratung & Konzept (transgourmet.de)



Sie atmen sauerstoffhaltige Luft durch Nase und Mund ein.

Diese öffnen sich und landen im Blut.

Auch der Sauerstoff wird in Energie umgewandelt, damit ihr Körper weiterarbeiten kann.

In der Lunge werden diese in kleine Luftbläschen umgewandelt.

Die roten Blutkörperchen transportieren sie an ihren Bestimmungsort, Ihre Organe.

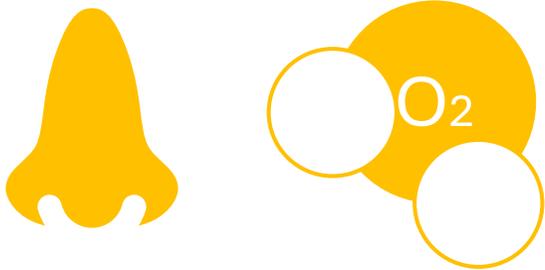
Auch die Abfallprodukte, Kohlendioxid, werden mitgenommen und über die Ausatmung ausgeschieden.

Aber was passiert....

nach 20
Minuten
sitzen ?



Die Atmung
verlangsamt sich



Weniger
Sauerstoff

Herz schlägt
langsamer



Die
Durchblutung
verlangsamt
sich



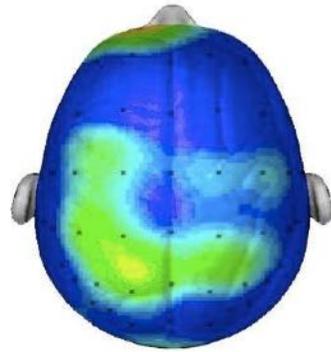
Große Muskeln
stehen still



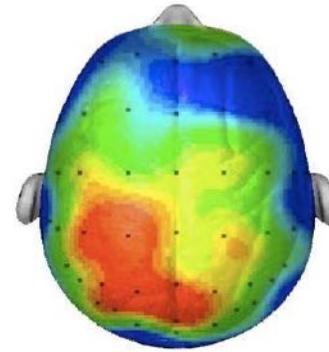
**Kurzfristig wird dies
dazu führen, dass**



Verminderte
Wachsamkeit,
Konzentrationsfähigkeit,
Kreativität und Fähigkeit,
Probleme zu lösen



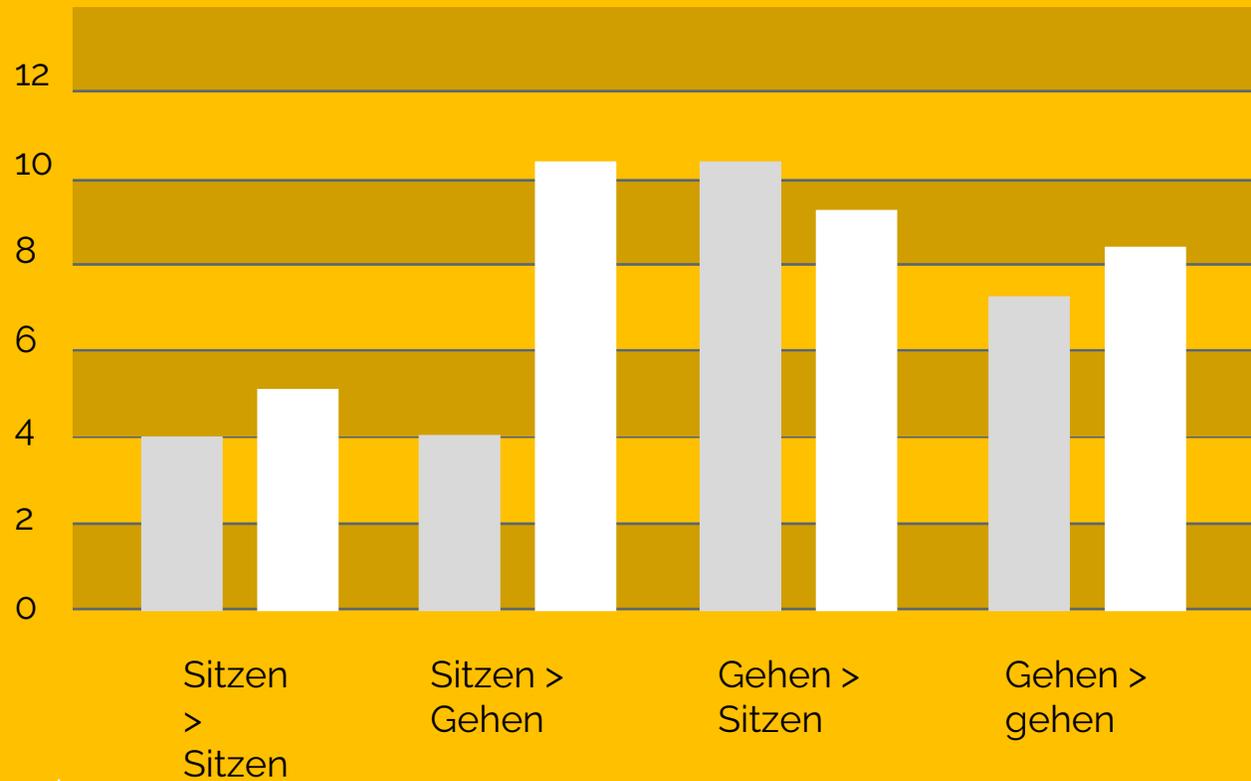
**Nach 20
Minuten
Sitzen**



**Nach einem
20-minütigen
Spaziergang**

Steigern Sie Ihre Kreativität, indem Sie sich geistig und körperlich bewegen!

Wirkung des Aktivitätsregimes auf die Kreativität (durchschnittliche Anzahl neuer Ideen)



Bron: Oppezzo en Schwartz (2014)

Kurzfristig

Verbesserung der kognitiven Funktionen
Energischer
Produktiver

**Schlussfolgerung:
Bewegung während der
Arbeit ist notwendig!**

Langfristig

Stress, Depressionen, Burnout und anderen psychischen
Beschwerden vorbeugen
Beugen Sie CANS-Beschwerden vor, das sind Beschwerden
des Armes, des Nackens und der Schultern
Vorbeugung von Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und
Krebs

Performen wie ein professioneller Athlet



Mit WORK & MOVE zum optimalen Lern- und Arbeitsrhythmus

Während Ihrer aktiven Computerzeit (nicht Eieruhr!) erscheint zum richtigen Zeitpunkt einer von 1.500 konfigurierbaren Triggern, die Sie zu einem besseren Arbeitsrhythmus und mehr Bewegung verleiten...

08:30

09:32

10:15

 **Bewegungsübungen** Ignorieren



Den Rumpf strecken

Strecken Sie Ihren linken Arm an Ihrem Ohr entlang nach oben und dehnen Sie die linke Seite Ihres Oberkörpers, indem Sie soweit wie möglich nach rechts zeigen. Kurz so bleiben. Anschließend auf dieselbe Weise Ihren rechten Arm nach links ziehen.

02:01 Schlummern 10 min

 **ZEIT ZUM AUFSTEHEN** Schlummern



Sie haben für 74 min. gesessen. Es ist Zeit für 7 von Zeitdauer min. zu stehen.

Drücken Sie die Schaltfläche 'Ich stehe' oder die Taste: Strg +  + W um die Position zu wechseln.

Ich stehe Schlummern 10 min

 **Trophäe** Ignorieren

Gesamtanzahl der Tastenanschläge

Gratulation! Eine neue Medaille wurde freigegeben. Du hast ein neues Level innerhalb Deine Gesamtanzahl an Tastenanschläge erreicht und somit den Tastenanschläge Mittlerer Pokal verdient.

00:10 Schlummern 10 min

In 8 Schritten zum optimalen Arbeitsplatz für eine persönliche Bestleistung

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8



In 8 Schritten zum optimalen Arbeitsplatz für eine persönliche Bestleistung

1

Richtig und dynamisch sitzen
auf einem Bürostuhl



1

2

3

4

5

6

7

8



Vorher

In 8 Schritten zum optimalen Arbeitsplatz für eine persönliche Bestleistung

2 Abwechselnd Sitzen und Stehen an einem
höhenverstellbaren Schreibtisch



1

2

3

4

5

6

7

8



In 8 Schritten zum optimalen Arbeitsplatz für eine persönliche Bestleistung

3

Einstellung der korrekten Bildschirmhöhe und
des Sichtabstandes



1

2

3

4

5

6

7

8

In 8 Schritten zum optimalen Arbeitsplatz für eine persönliche Bestleistung

4

Verwendung eines In-Line-Dokumenten-halters
für Papier, Tablet, usw.



1

2

3

4

5

6

7

8

In 8 Schritten zum optimalen Arbeitsplatz für eine persönliche Bestleistung

5

Verwendung einer externen, kompakten
Tastatur



1

2

3

4

5

6

7

8

In 8 Schritten zum optimalen Arbeitsplatz für eine persönliche Bestleistung

6

Gebrauch der passenden ergonomischen
Computermaus



1

2

3

4

5

6

7

8

In 8 Schritten zum optimalen Arbeitsplatz für eine persönliche Bestleistung

7

Verwendung der passenden Beleuchtung für
eine dauerhafte Leistungsfähigkeit



1

2

3

4

5

6

7

8



In 8 Schritten zum optimalen Arbeitsplatz für eine persönliche Bestleistung

8

Einsatz akustischer Lösungen



1

2

3

4

5

6

7

8

Nutzen Sie unser Wissen um Ihr Arbeitsverhalten zu verbessern

Nur wer weiß was von ihm erwartet
wird und wie man gesund und effizient
am Bildschirm arbeitet, kann seine
beste Leistung bringen.

**Sprechen Sie mit uns....gerne gleich
an unserem Stand bei einer Tasse**

