



© TU Graz

Arbeitsmedizinerin Ulrike Schauer

- ist seit März 2012 an der TU Graz tätig
- verantwortet gemeinsam mit Stefan Amann die Arbeitsmedizin an der TU Graz
- Sprechstunden: montags und mittwochs (gegen Voranmeldung)
- E-Mail: [ulrike.schauer@tugraz.at](mailto:ulrike.schauer@tugraz.at)
- Tel: +43 664/886 10 241

Ines Hopfer-Pfister

**Acht Jahre verbringen Büromenschen durchschnittlich im Laufe ihres Lebens sitzend vor dem Computer. Langes Sitzen in gleicher Körperhaltung und stundenlanges Starren auf den Bildschirm werden dabei oft zur Gewohnheit – und das beansprucht die Gesundheit. TU Graz people sprach mit TU Graz-Arbeitsmedizinerin Ulrike Schauer über ihre Aufgaben, die richtige Sitzhaltung und wie Sie Rückenproblemen ein Schnippchen schlagen können.**

**Frau Doktor Schauer, was sind Ihre Aufgaben als Arbeitsmedizinerin an der TU Graz?**

Doktor Amann und ich haben in erster Linie eine beratende und unterstützende Funktion in allen Fragen der Erhaltung und Förderung der Gesundheit am Arbeitsplatz, d. h., wir sind nicht kurativ, heilend, sondern präventiv, vorbeugend, tätig. Wir besuchen regelmäßig mit den Sicherheitsfachkräften die Arbeitsplätze der TU Graz-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter, um Gesundheitsgefahren am Arbeitsplatz zu ermitteln und gegebenenfalls Maßnahmen zur Gefahrenverhütung festzulegen.

**Mit welchen Fragen und gesundheitlichen Beschwerden kann ich mich an Sie wenden?** Prinzipiell mit allen Fragen, die den Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz betreffen. Oft bitten

# Treffpunkt Schreibtisch

mich die Mitarbeitenden persönlich, dass ich bei ihnen vorbeikomme und nachschaue, ob der Arbeitsplatz ergonomisch passt. Daneben können sie sich mit allen arbeitsbedingten Krankheiten an mich wenden, wie Stress, Rückenproblemen, Kopfschmerzen etc. Wir beraten auch über die Auswahl der persönlichen Schutzausrüstung, Schutzimpfungen, Mutterschutz etc.

**Stellen Sie auch Rezepte und Überweisungen aus?**

Rezepte und Überweisungen zum Facharzt darf ich in meiner Tätigkeit als Arbeitsmedizinerin nicht ausstellen.

**Sie haben vorhin das Stichwort Ergonomie angesprochen, was versteht man darunter?**

Ergonomie heißt, der Arbeitsplatz wird an die Bedürfnisse der Arbeitnehmerin/des Arbeitnehmers angepasst und nicht umgekehrt. Ein großes Thema an der TU Graz ist sicher die Ergonomie am Büroarbeitsplatz, z. B. „Wie sitze ich richtig?“.

**Nun, wie sitze ich richtig?**

Tisch und Stuhl sollten an die Körpergröße angepasst sein. Das heißt, die Höhe des Sessels ist so eingestellt, dass beide Füße vollflächig auf dem Boden stehen. Faustregel ist, das Knie bildet einen Winkel von 90 Grad. Wichtig ist, auf die Beinfreiheit zu achten. Die Oberschenkel sollten nicht unter der Tischplatte eingeklemmt sein, der Abstand zur Tischunterseite ist mindestens eine Handbreite. Die rechtwinklig abgelenkten Unterarme liegen auf der Tischfläche. Wichtig: Nicht auf das dynamische Sitzen vergessen! Das bedeutet, die Rückenlehne ist dynamisch eingestellt und man kann zwischen verschiedenen Sitzpositionen wechseln – das entlastet meine Bandscheiben.

**Wie sieht es mit der Position des Bildschirms aus?**

Es ist mir aufgefallen, dass viele Damen und Herren den Bildschirm viel zu hoch eingestellt haben. Die oberste Informationszeile sollte nicht über der Augenhöhe sein, sondern immer darunter. So kommt es zur Neigung der Halswirbelsäule nach unten und eine Überstreckung der Halswirbelsäule wird vermieden.

**Welche gesundheitlichen Konsequenzen hat eine schlechte Sitzhaltung?**

Viele. Probleme mit der Halswirbelsäule, mit dem Rücken, Muskelverspannungen, Verschleiß der Bandscheiben usw. Durch die starre Sitzposition „zwick“ ich auch meinen Magen ab, das kann zu Verdauungsstörungen führen. Wenn der Bildschirm zu hoch eingestellt ist, kann es zu Nackenproblemen und Kopfschmerzen kommen. Auch Augenprobleme sind häufig. Beim falschen Sitzen funktioniert auch die Muskel-Venen-Pumpe nicht gut, das kann zu Venenerkrankungen wie z. B. Krampfadern führen.

**Können Sie Tipps geben, wie man am Arbeitsplatz gesund und fit bleibt?**

Unbedingt Bildschirm-Pausen einlegen und Augenentlastungsübungen machen. Normalerweise blinzelt man 10 bis 15 Mal pro Minute, beim Bildschirmarbeiten blinzelt man 1 bis 2 Mal. Das heißt, das Auge trocknet aus und das kann zu Schmerzen führen. Daher sollte man bewusst öfters blinzeln, beispielsweise bei jeder ENTER-Taste, oder öfter in die Ferne schauen. Weiters wichtig sind gesunde Ernährung und viel trinken am Arbeitsplatz. Neben dem dynamischen Sitzen darf man keinesfalls auf die Bewegung vergessen! Das heißt, immer wieder aufstehen, jede Gelegenheit dazu nutzen, zum Beispiel im Gehen telefonieren. Ein weiterer Tipp: nicht alle Unterlagen griffbereit auf dem Tisch haben, so ist man gezwungen, zwischendurch aufzustehen.

**Büroarbeit gilt eigentlich als ungefährlich – warum kämpfen trotzdem viele mit gesundheitlichen Problemen?**

Man ist sich der Langzeitfolgen des falschen Sitzens nicht bewusst. Bauarbeiter haben beispielsweise seltener Wirbelsäulenschäden als Personen, die im Büro arbeiten. Diese Menschen haben eine trainierte Rückenmuskulatur und wissen, wie man richtig hebt und trägt. Büromenschen haben oft eine untrainierte Rückenmuskulatur, die durch die starre Sitzposition zusätzlich belastet wird. Daher plädiere ich immer wieder für möglichst viel Bewegung – nicht nur im Büro! ■