

Leben

Ergonomie: Notebook-Computer wurden nie zum dauerhaften Arbeiten geschaffen.

Das Kreuz mit der Mobilität

Mit der Verbreitung von tragbaren Rechnern nehmen auch Haltungsschäden zu.

Klaus Lackner

Notebooks, oft auch Laptops genannt, sind aus dem Arbeitsleben nicht mehr wegzudenken. Blieben diese Geräte früher nur dem obersten Management und Trendsettern vorbehalten, verkaufen sich Notebook & Co. heute bereits besser als entsprechende PC. Zu günstig sind mittlerweile die Anschaffungskosten für die tragbaren Rechner. Doch außer dem Gerät selbst werden meistens keine passenden Zusatzgeräte oder Möbel gekauft, die den ergonomischen Richtlinien entsprechen. Und damit stellen sich auch neue körperliche Beschwerden ein, die jeden Mitarbeiter belasten.

Durch Notebooks verursachte Haltungsschäden waren vor Jahren noch unbekannt. Das hat sich nach Ansicht von Alan Hedge, Direktor des Labors für Ergonomie an der Cornell-Universität in Ithaca im US-Bundesstaat New York, grundlegend geändert. Gegenüber US-Medien kritisierte Hedge, dass Notebooks immer mehr als Ersatz für den PC herangezogen werden. Sie sind seinem Urteil nach jedoch lediglich für den gelegentlichen Gebrauch geeignet und nicht für den regelmäßigen Arbeitseinsatz.

Mehr Krankenstände

Immer mehr Mitarbeiter und Angestellte arbeiten andauernd auf ihren mobilen Arbeitsplätzen: im Flugzeugsessel, im Büro oder gemütlich auf der Wohnzimmercouch. Kurz einmal E-Mails checken oder im Internet die letzten Umsatzzahlen nachschlagen. Die neu gewonnene Mobilität bringt den Arbeitgebern auf der einen Seite mehr (versteckte) Arbeitszeit, auf der anderen Seite könnte der Schuss nach hinten losge-



Kleine Hilfsmittel mit großer Wirkung: „Untersetzer“ für wenig Geld bringen bereits eine wesentliche Erleichterung. Foto: Rain Design

hen und zum gewaltigen Henschuss mutieren. Denn die Anzahl der Krankenstände, die aufgrund der Haltungsschäden genommen werden, steigt ebenfalls und schadet somit nicht nur den Mitarbeitern, sondern auch den Unternehmen. Dies belegen US-Statistiken in Zusammenhang mit computerbezogenen Problemen. Für den Notebook-Gebrauch gibt es allerdings keine eigenen Zahlen. In die Statistiken werden auch aus einer schlechten Sitzposition am Arbeitsplatz resultierende Krankheiten mit eingerechnet.

Aus Sicht der Ärzte ist das Hauptproblem für die Gesundheit der Anwender die zu geringe Entfernung von Monitor und Tastatur auf einem Notebook. Dadurch können sich die User nur gekrümmt vor dem Notebook positionieren, sie müssten den Monitor auf Augenhöhe stellen. Das wiederum führt zu Verspannungen in der Arm- und Schultermuskula-

tur. Ebenfalls überbeansprucht würden die Handgelenke, die auf einer viel zu kleinen Tastatur sehr verdreht werden müssen, lautet das Urteil die Experten. Nach langem Arbeiten mit Touch Pad und Track Point-Stift statt der Computermaus machen sich auch die Sehnen unangenehm bemerkbar.

Abhilfe können zum Beispiel spezielle Möbel, eine externe Tastatur und Maus sowie ein zusätzlicher Monitor schaffen. Doch diese Gesundheitsinvestitionen werden oft vernachlässigt und von den Mitarbeitern erst verlangt, wenn es schon zu spät ist. Und das obwohl der Arbeitgeber gesetzlich verpflichtet ist, für eine ergonomische Arbeitsplatzausstattung zu sorgen.

Drohende Impotenz

Auf ein weiteres Problem, das allerdings nur männliche Anwender betrifft, weisen Ärzte deutlicher hin. Durch das lange Arbeiten mit Note-

books auf den Oberschenkeln kann es zu Überhitzung der ansonst kühlend wirkenden Hoden kommen. Impotenz ist eine mögliche Folge. Deshalb sollte Mann dringend für eine zusätzliche Isolationsschicht zwischen sich und dem Schoß-PC sorgen. Am besten eignet sich dafür die Notebooktasche oder -hülle, die man meistens sowieso dabei hat. Aber selbst ein dickeres Magazin oder eine Zeitung leistet hier Abhilfe.

Doch für die richtige Ausrüstung empfehlen sich professionelle Ausstatter. 3M bietet mit dem Tischständer LX 500 ein System, das ein Notebook zum vollständigen Arbeitsplatzrechner macht. Aber auch einfache „Untersetzer“, wie I-Lap von Rain Design (siehe Bild), Ergo M-Pro von Targus oder Easyrider von Kensington bieten zumindest etwas Erleichterung für das geknechtete Genick. Der Preis für mehr Gesundheit beginnt bei rund 50 Euro.

Karriere

economy fragt: Was bedeutet Mobilität für Sie?

● Markus Breyer

leitet den Public Sector von Microsoft Österreich. Er denkt „bei Mobilität nicht sofort an ‚unterwegs sein‘. Mobil sein heißt, den Arbeitsplatz nicht nur am Schreibtisch zu haben, sondern in Meeting-Räumen, beim Kunden oder Partner und im Home Office.“ Sein Kollege in der Geschäftsführung, Harald Leitenmüller, will unterwegs genauso produktiv sein können wie im Office. Dem Techniker sind dabei „Benutzerqualität, Leistung und Formfaktor, die Verfügbarkeit der jeweils wichtigen Anwendungen, der optimale Netzwerkzugriff und schlussendlich die höchstmögliche Sicherheit“ für seine Mobilität wichtig.



Fotos: Microsoft

● Alexander Wolf

ist Channel Manager bei EMC: „Zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort zu sein, das bedeutet Mobilität für mich. Aus der Sicht eines Verkäufers bedeutet das, dass er nur erfolgreich sein kann, wenn er den Kunden besucht und nicht darauf wartet, von diesem besucht zu werden. Mobilität im weitesten Sinn ist die Bereitschaft, sich ständig zu verändern.“

● Helmut Poellinger

Mobilität bedeutet für den Senior Vice President für Marketing und CRM bei Update „die Möglichkeit, durch Orts- oder Situationsveränderung nicht in meinem Tun eingeschränkt zu sein“. Foto: Update



economy

Wochenzeitung für Forschung, Technologie & Wirtschaft

www.economy.at

economy Jahres-Abonnement: 50 Euro – abo@economy.at