

# 14 Äußere Belastungen

## Bildschirmarbeit



### SO WURDE GEFRAGT:

Wie stark ist an Ihrem Arbeitsplatz die Belastung durch lange Bildschirmarbeit?

### Hinführung:

Lange Bildschirmarbeit kann zu Nacken- und Schulterschmerzen sowie Augentrockenheit führen (BAuA, 2015). Doch auch die Psyche ist hiervon betroffen. Eine Studie aus dem Jahr 2017 zeigt einen Zusammenhang zwischen der Bildschirmzeit und Depressionen (Madhav et al., 2017).

### Allgemeine Ergebnisse:

Über die Hälfte der insgesamt 10.912 befragten Beschäftigten gibt an, dass lange Bildschirmzeiten eine ziemliche oder sehr starke Belastung für sie darstellt (56.2%). Nur 8.3% der Befragten sagen, dass sie sich durch lange Bildschirmzeiten nie belastet fühlen.

### Besonderheiten nach Zielgruppen:

Es gibt bezüglich der Belastung durch lange Bildschirmarbeit geschlechtsspezifische Unterschiede ( $X^2(5) = 53.72$ ,  $p = .000$ ,  $n = 9.968$ ). 19.5% der männlichen Beschäftigten geben an, dass sie

### SEHR STARKE BELASTUNG AM ARBEITSPLATZ DURCH LANGE BILDSCHIRMARBEIT

N=3.411

bis 29 Jahre (n=608)	34.4%
30 bis 39 Jahre (n=980)	35.6%
40 bis 49 Jahre (n=776)	31.8%
50 und älter (n=852)	26,2%

sich nur in sehr geringem Maße oder ziemlich geringem Maß durch lange Bildschirmarbeit belastet fühlen. Bei den weiblichen Beschäftigten sind es 15.6%. Die weiblichen Beschäftigten nehmen diesbezüglich also mehr Belastungen wahr, was sich auch daran zeigt, dass sich 34.4% von ihnen sehr stark durch lange Bildschirmarbeit belastet fühlen (männliche Beschäftigte: 29.1%). Bei den Altersgruppen zeigen sich ebenfalls signifikante Unterschiede ( $X^2(15) = 175.95$ ,  $p = .000$ ,  $n = 10.207$ ). Je älter die Beschäftigten, desto weniger fühlen sie sich durch lange Bildschirmarbeit belastet. Bei genauerer Betrachtung der Organisationsgröße werden auch statistisch bedeutsame Unterschiede sichtbar ( $X^2(4) = 149.62$ ,  $p = .000$ ,  $n = 10.912$ ). Beschäftigte, die in Großorganisationen tätig sind, fühlen sich häufiger sehr stark oder ziemlich stark durch lange Bildschirmarbeit belastet (62.1%) als Personen aus Organisationen mit 250 bis zu 999 Beschäftigten (52.8%) oder Personen aus Organisationen mit bis zu 249 Beschäftigten (54.8%).

### Weitere Besonderheiten:

50.6% der Beschäftigten, die sich ziemlich stark oder sehr stark durch lange Bildschirmarbeit belastet fühlen, wünschen sich Angebote zur Augengymnastik und -entspannung. Auch Ergonomieberatungen und -schulungen (47.9%) sowie Übungen am Arbeitsplatz oder eine bewegte Pause sind bei diesen Personen gefragt (55.5%).

### KEY MESSAGE:

56.2% der Beschäftigten geben an, dass lange Bildschirmarbeit eine ziemlich starke oder sehr starke Belastung für sie darstellt. Beschäftigte mit Führungsverantwortung fühlen sich stärker belastet als Beschäftigte ohne Führungsverantwortung. Angebote in den Bereichen Augenentspannung, Ergonomie und Bewegung sind durchaus gewünscht.



### WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Arbeit in der digitalisierten Welt sicher und gesund gestalten – damit befasst sich die [Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin](#):



# 14 Äußere Belastungen

## Arbeitshaltung

### SO WURDE GEFRAGT:

Wie stark ist an Ihrem Arbeitsplatz die Belastung durch Ihre Arbeitshaltung (z. B. langes Sitzen, Stehen)?

### Hinführung:

Sitzen ist das neue Rauchen. Diese Schlagzeile drückt – etwas reißerisch – aus, was die Forschung mittlerweile gut belegt hat: Zu viel Sitzen zieht eine Vielzahl an gesundheitlichen Problemen nach sich (Kazi et al., 2019; de Rezende et al., 2014).

### Allgemeine Ergebnisse:

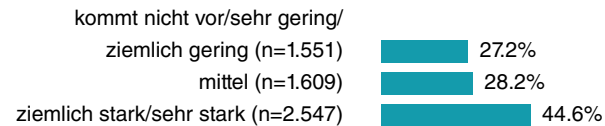
Die Antworten auf die Frage der Belastung durch die Arbeitshaltung sind breit gestreut. Insgesamt liegen hierzu Angaben von 10.904 Beschäftigten vor. Der Anteil aller befragten Beschäftigten, die eine ziemlich starke oder sehr starke Belastung durch die Arbeitshaltung empfinden, liegt bei 47,8%. Weitere 27,3% nehmen eine mittlere Belastung durch die Arbeitshaltung wahr, und 21,0% berichten von einer ziemlich geringen oder sehr geringen Belastung.

### Besonderheiten nach Zielgruppen:

Differenziert man nach Geschlecht, ergeben sich unterschiedliche Ergebnisse für weibliche und männliche Beschäftigte ( $X^2(2) = 64.19$ ,  $p = .000$ ,  $n = 9.963$ ). 23,0% der männlichen Beschäftigten berichteten von einer sehr geringen oder ziemlich geringen Belastung durch die Arbeitshaltung. Bei den weiblichen Beschäftigten sind es 18,0%. Mit Blick auf die Altersgruppen ( $X^2(15) = 86.19$ ,  $p = .000$ ,  $n = 10.201$ ) zeigt sich, dass der Anteil derer, die eine sehr starke Belastung durch die Arbeitshaltung wahrnehmen, mit zunehmendem Alter abnimmt – von 21,7% bei den Bis-29-Jährigen bis hin zu 15,6% bei den Über-50-Jährigen.

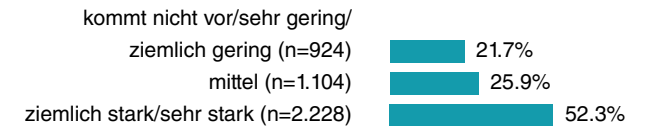
### BELASTUNG AM ARBEITSPLATZ DURCH ARBEITSHALTUNG BEI MÄNNERN

N=5.707



### BELASTUNG AM ARBEITSPLATZ DURCH ARBEITSHALTUNG BEI FRAUEN

N=4.256



**Tipp für Organisationen**  
von [Dr. Fabian Krapf](#), IFBG

„Es ist schön zu sehen, dass immer mehr Organisationen auf höhenverstellbare Schreibtische setzen, die auch durchaus genutzt werden. Im Hinblick auf das Arbeiten im Homeoffice sollten Beschäftigte unbedingt für das dynamische Sitzen sensibilisiert werden.“

### KEY MESSAGE:

47,8% der befragten Beschäftigten geben an, ziemlich stark oder sehr stark durch die Arbeitshaltung belastet zu sein. Diese Personen wünschen sich gleichzeitig auch häufiger Sport- und Bewegungsangebote innerhalb der Organisation.

### Weitere Besonderheiten:

Je stärker die Belastung durch die Arbeitshaltung, desto eher wird auch Handlungsbedarf im Bereich Sport- und Bewegungsangebot gesehen ( $X^2(2) = 51.40$ ,  $p = .000$ ,  $n = 2.652$ ). 71,4% der Beschäftigten, die sich ziemlich oder sehr stark durch die Arbeitshaltung belastet fühlen, sehen hier Handlungsbedarf seitens der Organisation. Zudem wünschen sich diese Personen in besonderem Maße Angebote im Bereich Entspannung.

# 14 Äußere Belastungen

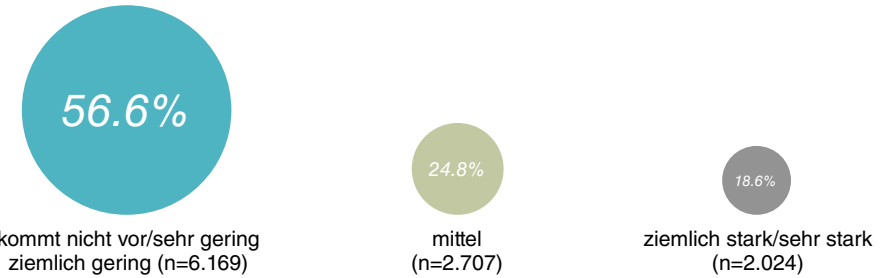
## Raumtemperatur

### SO WURDE GEFRAGT:

Wie stark ist an Ihrem Arbeitsplatz die Belastung durch die Raumtemperatur?

### BELASTUNG AM ARBEITSPLATZ DURCH DIE RAUMTEMPERATUR

N=10.900



### Hinführung:

Zu hohe oder niedrige Raumtemperaturen sind Störfaktoren, die die Produktivität der Beschäftigten vermindern können (Seppänen et al., 2006). Die vorgeschriebene Raumtemperatur sollte z. B. bei einem typischen Bürojob 20°C nicht unterschreiten (Hellwig et al., 2012). Die Belastung durch die Raumtemperatur kann allerdings in verschiedenen Jahreszeiten unterschiedlich eingeordnet werden, daher ist bei der Interpretation der Auswertung zu berücksichtigen, dass die Beschäftigten nicht alle in derselben Jahreszeit befragt wurden.

### Allgemeine Ergebnisse:

38.9% der insgesamt 10.900 befragten Beschäftigten fühlen sich durch die Raumtemperatur am Arbeitsplatz nicht belastet. Weitere 17.7% erachten die Belastung als ziemlich gering und 24.8% als mäßig. 18.5% der Befragten geben an, ziemlich stark oder sehr stark durch unangenehme Raumtemperatur belastet zu sein.

### Besonderheiten nach Zielgruppen:

Beschäftigte mit Führungsverantwortung unterscheiden sich hinsichtlich der wahrgenommenen Belastung durch die Raumtemperatur von Beschäftigten ohne Führungsverantwortung ( $X^2(5) = 71.36, p = .000, n = 6.257$ ). Führungskräfte berichten z. B. häufiger, dass diese Belastung bei ihnen überhaupt nicht vorkommt (20.8% vs. 14.6%).



**Tipp für Organisationen**  
von **Dr. Utz Niklas Walter, IFBG**

### KEY MESSAGE:

18.5% der befragten Beschäftigten nehmen eine starke oder sehr starke Belastung durch die Raumtemperatur wahr. Es zeigt sich, dass Beschäftigte ohne Führungsverantwortung eher unter der Raumtemperatur leiden als Beschäftigte mit Führungsverantwortung.

„Das unterschiedliche Temperaturempfinden von Beschäftigten macht es gar nicht so einfach, jeden im Team glücklich zu machen. In jedem Fall sollten Arbeitgeber für ausreichend Sonnenschutz an der Außenfassade sorgen – vor allem auf der Südseite eines Gebäudes.“

# 14 Äußere Belastungen

## Lärm

### SO WURDE GEFRAGT:

Wie stark ist an Ihrem Arbeitsplatz die Belastung durch Lärm?

### Hinführung:

Lärm ist eine Umgebungsbelastung, welche Stress hervorrufen kann (Greif, 2020b). Als Arbeitsstressor kann beständiger lauter Lärm einerseits zu einer Verminderung des Hörvermögens führen, andererseits zieht die Forschung auch immer verlässlichere Verbindungen zwischen Lärm und den Anfängen von Demenz sowie kardiovaskulären Erkrankungen (Sheppard et al., 2020).

### Allgemeine Ergebnisse:

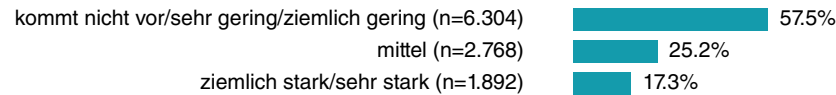
Die allgemeine prozentuale Verteilung zur Lärmbelastung weist keine eindeutige Verteilung auf die unterschiedlichen Antwortkategorien auf (kommt nicht vor: 12.8%; sehr gering: 27.5%; ziemlich gering: 17.2%; mittel: 25.2%; ziemlich stark: 12.7%; sehr stark: 4.5%). Für über 40% der befragten Beschäftigten scheint eine Belastung durch Lärm allerdings zu ihrem Arbeitsalltag zu gehören.

### KEY MESSAGE:

17.3% der befragten Beschäftigten geben an, ziemlich stark oder sehr stark durch Lärm in ihrem Arbeitsumfeld belastet zu sein. In Großorganisationen mit mehr als 1.000 Beschäftigten ist die wahrgenommene Lärmbelastung geringer als in kleineren Organisationen.

### BELASTUNG AM ARBEITSPLATZ DURCH LÄRM

N=10.964



### Besonderheiten der Zielgruppe:

Auch bei der Lärmbelastung zeigen sich Unterschiede bezüglich des Merkmals Führungsverantwortung ( $X^2(5) = 78.23, p = .000, n = 6.291$ ). Es zeigt sich die Tendenz, dass Personen ohne Führungsverantwortung eher ziemlich stark oder sehr stark unter Lärmbelastung leiden (17.8%), als Personen mit Führungsverantwortung (12.1%). Betrachtet man die Organisationsgröße genauer, zeichnet sich folgender statistisch signifikanter Trend ab ( $X^2(10) = 181.26, p = .000, n = 10.964$ ): In Großorganisationen ist die wahrgenommene Lärmbelastung geringer als in kleinen und mittlegroßen Organisationen.



**Tipp für Organisationen**  
von [Maïke Saueremann, IFBG](#)

„Es gibt einige Maßnahmen, um den Lärm an klassischen Büroarbeitsplätzen zu verringern. Dazu zählen Flüsterzonen, Noise-Canceling-Kopfhörer, Telefonkabinen oder Schallschützer. Zudem sollten geschlossene Büros weniger nach Hierarchie, sondern vielmehr anhand des notwendigen Abstimmungsaufwands besetzt werden.“