

**IWV-BBMT**

---

Ingenieurbüro für baubiologische  
Messtechnik und Umweltanalytik

---

Ing. Walter Vukovich



**DIE  
ARBEITSPLATZ-  
UNTERSUCHUNG**

---

MESSEN. ANALYSIEREN.  
BERATEN. OPTIMIEREN.

# DIE ARBEITSPLATZ-UNTERSUCHUNG



## >> ERFOLGSFAKTOR GESUNDER ARBEITSPLATZ - GESUNDE MITARBEITER <<

Der Arbeitsplatz wird entsprechend den baubiologischen Vorsorgewerten und den gesetzlichen Vorgaben untersucht.

Die Messungen zeigen die vielfältigen **unsichtbaren Belastungen** am Arbeitsplatz auf.

Ob hochfrequente Felder, niederfrequente elektrische oder magnetische Wechselfelder oder auch raumklimatische Beeinflussungen, all dies kann das Wohlbefinden am Arbeitsplatz stören.

## ZIELSETZUNGEN

Insbesondere

- > Reduktion der elektromagnetischen Felder
- > Optimierung des Innenraumklimas
- > Optimierung des Arbeitsplatzes mit technischen Systemen, Licht und Farbe, natürlichen Materialien sowie ergonomischen Einrichtungen

## >> WAS IST BEI DER GESTALTUNG EINES ARBEITSPLATZES ZU BEACHTEN? <<

Als Baubiologe ist es vor allem meine Aufgabe, Arbeitsplätze von elektromagnetischen Feldern zu befreien oder diese zumindest erheblich zu reduzieren.

Die Innenraumanalytik (Thermografie, Messung von Luftfeuchtigkeit, Luftdruck, Luftionenkonzentration, Feinstaubbelastung durch Drucker ...) liefert jene Daten, die für die Optimierung des Raumklimas benötigt werden.

Baubiologische Lichtmessungen komplettieren die Untersuchung eines Arbeitsplatzes.

Die Planungen für einen optimalen Arbeitsplatz sind einfach, wenn damit frühzeitig begonnen wird, und kostenintensiv, wenn viel umgebaut und erneuert werden muss.



## 01 ARBEITSRAUM

Wichtige Faktoren für die Gestaltung eines Arbeitsraumes sind seine **Größe** und seine Form. Entscheidende Komponenten sind u.a. Antworten auf folgende Fragestellungen:

- > Was wird wo gebraucht und wie sind die Arbeitsabläufe?
- > Wie sieht es mit dem natürlichen Licht während der Arbeitszeit aus?
- > Müssen Sie meistens auf unnatürliches Kunstlicht und zusätzliche technische Felder zurückgreifen?
- > Wie hoch ist der Lärmpegel?

Erst nach Klärung dieser Fragen sollte mit der Büroplanung begonnen werden. Einer optimalen Auswahl der **Farben und Materialien** für Wand,

Boden und Decke sollte ebenfalls entsprechende Aufmerksamkeit geschenkt werden.

## 02 ARBEITSPLATZ

Der moderne Arbeitsplatz präsentiert sich hell und funktional. **Licht und Farbe** werden als Gestaltungselemente bewusst eingesetzt.

Bei der Ausstattung kommen Metall und Kunststoff so wenig wie möglich zur Anwendung, bevorzugt werden hingegen Holz und Naturmaterialien.

Hinsichtlich des **Raumklimas** ist u.a. auf eine ausreichende Versorgung mit Negativ-Ionen zu achten.

Im Interesse der Gesundheit sollte die **Reduzierung von elektromagnetischen Feldern** bei jeder Arbeitsplatzoptimierung jedenfalls State of the Art sein.

## 03 NATÜRLICHES LICHT UND BELEUCHTUNG

Die meiste Zeit des Tages verbringen wir in Innenräumen, oft genug im Büro.

Optimale Lichtverhältnisse und eine gute Beleuchtung am Arbeitsplatz sind deshalb sehr wichtig.

Das natürliche Licht, unser **Sonnenlicht**, verhilft uns mit seinem ganzen Lichtspektrum verteilt über den Tag zu einer aktiven Stimulierung von Hirn und Herz und zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit.

Sitzen wir hinter **Glasfassaden**, so können wir das UVB-Licht abwenden. Das UVA-Licht kommt jedoch meistens hindurch. Was bedeutet das? - Oft entsteht Hautkrebs unter dem Einfluss von UV-A, selbst an jenen Körperstellen, die diesem Licht nicht unmittelbar ausgesetzt sind. Das sollte zu denken geben!

**Deckenbeleuchtung:** Das Kunstlicht das im Büro meistens von oben kommt, muss so angeordnet und ausgerichtet sein, dass es zu keiner Reflexion auf der Arbeitsfläche kommt. Die Beleuchtungsstärke sollte mindestens 500 Lux betragen.

Unsere **Tischlampen** sollten ein Lichtspektrum haben, das nicht nur eine gute Farbwiedergabe sondern auch noch eine gute Beleuchtungsstärke mit einem hohen Rotanteil aufweist. Für das Auge wird es eine Wohltat sein, in dieses Licht zu blicken!

### >> WORAUF IST BEIM ARBEITSPLATZ ZU ACHTEN? <<



## 04 KOMMUNIKATION

In der Arbeitswelt sind Kommunikation, Schnelligkeit und Information entscheidende Wettbewerbsfaktoren für den wirtschaftlichen Erfolg.

Wenn der Begriff „Kommunikation“ nicht nur auf das Gespräch reduziert wird, so handelt es sich dabei meist um technische Geräte und Systeme zur Durchführung der Arbeit, moderne Datenverarbeitungssysteme, um rasch und richtig auf die vielfältigsten Aufgabenstellungen reagieren zu können.

Um unsere Computer, Laptops, Tablets und Smartphones betreiben zu können, benötigen wir Strom. Es umgeben uns vor allem elektrische, magnetische sowie hochfrequente elektromagnetische Felder.

Ziel ist es deshalb **dafür zu sorgen, dass am Arbeitsplatz niemand zusätzlichen technischen Belastungen ausgesetzt wird.**

## 05 LUFT UND ATMUNG

Der Vergleich macht Sie sicher. Stellen Sie sich vor, Sie gehen in einem Wald spazieren. Die Luft ist klar und Sie atmen tief ein. Die Vitalisierung des Körpers erfolgt sofort. Lebensenergie strömt in Sie ein und Sie fühlen sich topfit!

Nun zum Vergleich die Büroluft: Fahl, energielos und nur wenige negative Sauerstoff-Ionen. Sie fühlen sich müde, kraftlos, unkonzentriert und müssen enorm viel Energie und Bewusstsein aufbringen, um Ihre Arbeit zu leisten. Welche Atemluft ist Ihnen für Ihren Arbeitsplatz lieber?

Gute Atemluft lässt sich heute mit gut gewarteten Raumluftechnischen (RLT)-Anlagen sicher erzeugen.

Ein Zimmerbrunnen als Wasserfall konzipiert oder ein kleiner Wasserverdampfer erzeugen die nötigen negativen Ionen. Die Raumtemperatur und die relative Luftfeuchte werden optimiert, so können Sie bestmöglich ihre Arbeit erledigen.

## 06 GESUNDHEIT, VORSORGE, BEWEGUNG

Firmen, die gute Mitarbeiter ansprechen und halten wollen, bieten mehr als nur Gehalt. Sie bieten u.a. betriebliche Vorsorgemaßnahmen und vielleicht auch ein Arbeitsplatztraining an, z.B. Effective. – Diese Initiative lässt Sie an Ihrem Arbeitsplatz mit einer entsprechend entspannten Haltung arbeiten, ohne dass es für Sie anstrengend ist. Die richtige Arbeits- und Sitzposition und die richtige Höhe des Bildschirms oder eine Fußstütze sind notwendig, um den eigenen Arbeitstyp herauszufinden: Sind Sie ein lunarer Typ oder sind Sie ein solarer Typ.

Sehr oft ist die jeweilige Sitzposition der Mitarbeiter am Arbeitsplatz falsch, sie können somit nur mit sehr viel Energieaufwand ihre Leistungen erbringen. Es wäre deshalb notwendig, die Sitz-, Arm-, und Bildschirmposition der Mitarbeiter im Büro so zu gestalten, dass jeder Arbeitnehmer seine Energie für seine Aufgaben einsetzen kann und nicht für deren Kompensation. Diese Impulsreserve mehr entscheidet über die Zufriedenheit im Betrieb und den persönlichen Erfolg. Probieren Sie es einfach aus. Sie werden nie mehr anders arbeiten wollen!

## 07 ENTSPANNUNG UND AKTIVITÄT

Der Mensch benötigt einen Wechsel von Entspannung und Aktivität in einem bestimmten Rhythmus. Wir haben in unserer hektische Zeit verlernt, was das bedeutet. **Die Chronobiologie** hilft uns dies zu verstehen.

Entsprechend dem Programm aus der Vorzeit, das Phasen der Ruhe vorsah um Kraft zu tanken und zu regenerieren, um dann bei einer drohenden Gefahr die Flucht zu ergreifen oder im Kampf bestehen zu können, ist diese Programmierung auch noch heute in uns aufrecht. Deshalb sollten Firmen dies bei der Gestaltung der

Arbeitszeiten berücksichtigen.

Wenn wir uns selber besser kennenlernen, dann können wir mit unserer Lebenszeit besser umgehen, produktiver sein, mehr Leistung und Spaß in der Arbeit und am Leben haben. Das Licht in seinem vollen Spektrum tagtäglich einzusetzen ist ein weiterer wichtiger Schritt dazu.

Der Ablauf unserer derzeitigen Arbeitszeitmodelle ist bereits eingeleitet. Die Chronobiologie hilft uns die Programme der Urzeit zu verstehen und an die heutige Zeit anzupassen.

# IWV-BBMT

---

Ingenieurbüro für baubiologische  
Messtechnik und Umweltanalytik

---

Ing. Walter Vukovich

---

Rauchfangkehrergasse 29/26  
A - 1150 Wien

Telefon +43 (0) 699 1700 90 60  
Mail [office@iwv-bbmt.at](mailto:office@iwv-bbmt.at)  
[www.iwv-bbmt.at](http://www.iwv-bbmt.at)

## IMPRESSUM

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt: IWV-BBMT, Ing. Walter Vukovich, Rauchfangkehrerg. 29/26, 1150 Wien, T. 0699/17009060, [office@iwv-bbmt.at](mailto:office@iwv-bbmt.at), [www.iwv-bbmt.at](http://www.iwv-bbmt.at), UID-Nummer: ATU 5903 4002 / Texte: Ing. Walter Vukovich  
Grafik: Kouba Grafikdesign, Wiener Neustadt / Fotos: Fotolia Seite 1,2 - Ingimage Seite 3,5 / Druck: druck.at, Leobersdorf