



Liebe Interessierte!

Nun hatten wir schon die ersten frühlingshaften Tage und die Laune, Energie und das Wohlbefinden steigen bei den meisten Menschen. Damit wir diesen Energieschub auch nutzen können, ist es neben den „normalen“ Dingen, wie gesunder Ernährung und Bewegung an der frischen Luft sinnvoll, Belastungen zu reduzieren.

Im privaten Bereich haben wir das zum großen Teil selbst in der Hand, am Arbeitsplatz liegt dies zu einem überwiegenden Teil in den Händen der Geschäftsleitung. Neben den allgemein einzuhaltenden rechtlichen Vorschriften und Vorgaben der Berufsgenossenschaften lassen sich aber in den meisten Fällen weitere Optimierungen erreichen. Hierzu ein kleiner Einblick und natürlich wieder ein praktischer Tipp von uns.

Viel Spaß beim Lesen wünschen Ihnen
Birgit Dinter und Susanne Grethlein



Feng Shui am Arbeitsplatz

Eine angenehme Arbeitsatmosphäre ist die Grundlage für erfolgreiches Schaffen. Ein Arbeitsplatz nach den Kriterien des Feng Shui gestaltet, kann das Wohlbefinden und die Produktivität steigern und helfen neue Ziele in Angriff zu nehmen.

Die Grundthemen der Arbeitsplatzgestaltung nach Feng Shui sind verständlich und oftmals selbsterklärend. Es geht um Ordnung, Arbeitsergonomie und die Verwendung günstiger Raumgestaltungs- und Einrichtungsgegenstände mit dem Ziel, durch die äußere Umgebung die inneren Arbeitsabläufe zu unterstützen.

Der Arbeitstisch

Der Arbeitstisch sollte groß genug und stabil aufgestellt sein. Idealerweise ist er auch in der Höhe verstellbar. Runde geschwungene Tischformen unterstützen die Kreativität und fördern die Kommunikation. Sie sind daher die idealen Tischkombinationen für Konferenzen, Ideenfindung und persönliche Gespräche. Die rechteckige Tischform ist vor allem für analytische, denkorientierte Menschen gut geeignet. Wählen Sie eine eckige Tischform wenn es darum geht ein Geschäft oder eine Vertragsverhandlung zum Abschluss zu bringen.

Vom durchsichtigen Glastisch ist dagegen abzuraten. Die Aufmerksamkeit fällt durch die Tischplatte hindurch quasi „ins Bodenlose“.

Pflanzen für eine vitalere Atmosphäre

Viele Bürogeräte geben Stoffe an die Umgebung ab, die unseren Organismus belasten. Allen voran stehen die Emissionen von Tonerstaub durch Laserdrucker und Kopierer.

Neben ausreichendem Lüften können gesunde Grünpflanzen die Raumatmosphäre enorm bereichern und sind zudem luftreinigend. Große buschige Pflanzen, richtig platziert, lockern den Raum auf und wirken darüber hinaus noch schalldämpfend. Ideale Pflanzen um die Raumenergie zu erhöhen sind Grünstilben oder ein Zimmerbambus. Kakteen, Pflanzen mit Dornen oder die Yucca-Palme hingegen wirken aggressiv und sollten nicht in Büro- und Geschäftsräumen aufgestellt werden.

So lässt sich mit einfachen Mitteln ein guter Arbeitsplatz schaffen, der die Kreativität und den Erfolg positiv unterstützen kann.



Baubiologische Richtwerte für einen Gesunden Arbeitsplatz

Aus baubiologischer Sicht betrachte und messe ich am (Büro-)Arbeitsplatz die Bereiche „Elektrosmog“, Lichtverhältnisse/Beleuchtung und das Thema Luft/CO².

„Elektrosmog reduzieren“

Die meisten modernen und standardisierten Bildschirm- und Büroarbeitsplätze entsprechen schon „guten“ Werten. Immer wieder gibt es jedoch erhöhte Werte durch vereinzelte Geräte wie Drucker, zusätzliche Tischleuchten, Mehrfachsteckdosen usw. Auch im Bereich Elektrostatik kann es beim Zusammentreffen verschiedener Faktoren zu starken Auf- bzw. Entladungen kommen. Im Bereich Hochfrequenz können u. a. die Art des Netzwerks (LAN/WLAN) und Auswahl der Telefone einen Einfluss haben.

Mehr Sauerstoff, weniger Schadstoffe

Je mehr Mitarbeiter in einem Raum sitzen desto schneller ist die Luft verbraucht und reichert sich mit Gerüchen, Ausdünstungen, (Fein-)Stäuben usw. an und je nach Raumvolumen kann der CO²-Gehalt schnell ansteigen. Dieser Parameter ist am einfachsten messbar und ein guter Indikator, denn ähnlich wie auch CO² nehmen Gerüche, Feinstaub und Schadstoffe wie z. B. flüchtige organische Verbindungen aus Möbeln, Kunststoffen, Putzmitteln etc. zu. Durch erhöhte CO²-Werte kann es zu Ermüdung, sinkender Konzentration und Leistungsminderung kommen.



Tageslicht und Beleuchtung

Mit dem Einzug des Frühlings benötigen wir morgens und abends weniger zusätzliche Beleuchtung, auch am Arbeitsplatz. Es gibt jedoch immer wieder Arbeitsplätze, an denen die Lichteinstrahlung nicht ausreichend ist und die ungünstig zur Deckenbeleuchtung ausgerichtet sind, wodurch diese nicht ausreicht. In solchen Fällen ist eine zusätzliche Arbeitsleuchte sinnvoll, denn Lichtstärke wie auch Lichtspektrum haben Einfluss auf Sehqualität, Ermüdungserscheinungen und Leistungsfähigkeit.

Wenn Sie gerne mehr über ein konkretes Beispiel wissen möchten, empfehlen wir Ihnen den **Artikel „Weniger Elektrosmog für 750 Mitarbeiter“** aus der Zeitschrift *Wohnung & Gesundheit* – Sie erreichen diesen über folgenden Link:
<http://www.geo-dinter.de/aktuelles/>



Unser Tipp

Nehmen Sie Einfluss auf die Dinge, für die es Ihnen möglich ist. Lüften Sie regelmäßig um den CO²-Gehalt und andere Schadstoffe zu reduzieren.

Eine schöne Ergänzung für Ihren Arbeitsplatz ist eine Salzlampe, da sie Minus-Ionen in die Raumluft abgibt. Diese „binden“ die vermehrten Plus-Ionen in der Raumluft, die von PC, Handy und Co sowie von diversen andern Elektrogeräten oder auch Klimaanlage erzeugt werden.

Haben Sie das Gefühl, ihr Arbeitsplatz könnte optimiert werden?

Nach einer Umfrage des Deutschen Industrie- und Handelskammertages (DIHK) mit rund 1500 Unternehmen fördern rund 90% der Unternehmen die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter oder planen dies. Von einem gesunden Arbeitsplatz profitieren nicht nur die Mitarbeiter, sondern auch das Unternehmen.

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf – wir beraten Sie gerne!

Aktuelles

Wir freuen uns über die Kooperation mit

Angela Simsek – Bereich Ergonomie

Angela Simsek ist Physiotherapeutin mit über 30jähriger Erfahrung in Therapie, Prävention und Rehabilitation. Sie entwickelte ein eigenständiges Konzept mit individueller Beratung und eröffnete 1998 das DORSAS Modellbüro mit Privatpraxis für Physiotherapie in Erlangen und hat sich von 2001 – 2012 als Referentin für die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) einen Ruf erworben. Sie bietet sowohl Einzelberatungen im angeschlossenen SITOO Ergonomiestudio, als auch Arbeitsplatzanalysen oder Seminare im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Weitere Informationen und Vortragstermine finden Sie unter <http://www.dorsas.de> und www.ichsitzegut.de

Uwe Dippold – Schadstoffe, Feuchteschäden und Schimmel

Uwe Dippold ist Baubiologie IBN, Gutachter und Sachverständiger für Feuchte- und Schimmelpilzbelastungen und Spezialist für Raumluftschadstoffe und Wohngifte in Innenräumen, künstliche Mineralfasern und Stäube und entsprechende Raumluft- und Materialproben. Als geprüfter Sachverständiger für Feuchte- und Schimmelschäden berät er auch hinsichtlich der Sanierung von entsprechenden Belastungen.

Weitere Informationen finden Sie unter www.baubiologie-nuernberg.de

Birgit Dinter ist Baubiologin IBN & Geopathologin:

Seit wir uns bis zu 90% der Zeit in geschlossenen Räumen aufhalten, ist das bestmögliche Raumklima – ohne (bzw. möglichst geringen) technischen, biologischen und chemischen Belastungen – für unsere Gesundheit entscheidend.

Ich bin im privaten und beruflichen Umfeld mit Umwelterkrankungen in Berührung gekommen. Vielfach habe ich erfahren, wie einfach es sein kann, die Lebensqualität von vielen Menschen wieder zu heben. Dieses Berufsfeld habe ich nach langen Jahren meiner Tätigkeit im Bank- und Versicherungswesen zu meiner Passion gemacht.

Mein Ziel ist, Sie durch meine Beratung, Messungen und Empfehlung von Maßnahmen zu unterstützen, Ihre Gesundheit zu schützen oder wieder zu stärken.



Susanne Grethlein ist Feng Shui Consultant:

Während meiner langjährigen Tätigkeit als Bereichsleiterin für Marketing und Investor Relations, führten mich zahlreiche Reisen durch den asiatischen Raum. Ich hatte die Gelegenheit, mich mit der asiatischen Kultur und ihren inspirierenden Aspekten vertraut zu machen. Heute verbinde ich diese internationalen Erfahrungen mit meinen fränkischen Wurzeln und der taoistischen Lehre. Feng Shui ist für mich, die Schaffung von äußerer und innerer Harmonie, angefüllt mit gesundem Menschenverstand und dem Willen, auf unsere innere Stimme zu hören.

Als Ihre Beraterin zeige ich Ihnen auf, wie Sie Ihr ureigenes Potenzial fördern und mit oft einfachen Maßnahmen und wenig Aufwand Ihr Zuhause zu einem Ort machen, an dem Sie täglich neue Energie und Lebensfreude tanken können.

Abmelden

Möchten Sie den Newsletter in Zukunft nicht mehr erhalten? Bitte schreiben Sie eine email an s.grethlein@erfolgsraum.info oder info@geo-dinter.de .

Impressum/Herausgeber:

Erfolgsraum
Susanne Grethlein
Otto-Seeling-Promenade 2-4
90762 Fürth, Germany
Tel.: +49 (0) 911 / 750 87 00
s.grethlein@erfolgsraum.info
www.erfolgsraum.info

Baubiologie und Geopathologie
Birgit Dinter
Parkstraße 49
90768 Fürth, Germany
Tel.: +49 (0) 911 /216 65 054
info@geo-dinter.de
www.geo-dinter.de