

Sollte dieser Newsletter nicht richtig angezeigt werden, klicken Sie bitte [hier](#).



arbeitssicherheit.de

Newsletter 06/11 – 01.04.2011

Sehr geehrte Frau Jarzina,

langes Sitzen vor dem Computer und der Rücken zwickt mal wieder – wer viel am Schreibtisch arbeitet, kennt das Problem. Schuld ist der Mangel an Bewegung, der die Rückenmuskulatur zu einseitig belastet. Und das kann zu schmerzhaften Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich führen. Laut Robert-Koch-Institut erwischt es 66 Prozent der Frauen und 57 Prozent der Männer in Deutschland mindestens ein Mal im Jahr. Doch das muss nicht sein. In der aktuellen Ausgabe unseres Newsletters stellen wir Ihnen ein paar Grundregeln der Ergonomie vor und präsentieren Ihnen ein kurzes Workout – garantiert bürotauglich.



Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre,

Ihre Redaktion arbeitssicherheit.de

Sieke Jarzina

Inhaltsverzeichnis

- ▶ Uhrzeit für die meisten Arbeitsunfälle enthüllt
- ▶ Arbeitsschutzniveau: Selbst-Check für Pflegeunternehmen
- ▶ Büro-Übungen gegen Rückenschmerzen
- ▶ Förderratgeber zur Heizungsmodernisierung
- ▶ Sturz auf dem Weg ins Home Office kein Wegeunfall
- ▶ NEU: Das arbeitssicherheit.de-Wallpaper April 2011
- ▶ Lampen und Heizungen – den Energieverbrauch optimieren

In eigener Sache

Testen Sie die arbeitssicherheit.bibliothek einen Monat lang kostenlos und recherchieren Sie im berufsgenossenschaftlichen Regelwerk.

» [Online-Abo testen](#)



Uhrzeit für die meisten Arbeitsunfälle enthüllt

Aktuelle Zahlen belegen, zu welcher Tageszeit die meisten Arbeitsunfälle passieren. Auch, wenn das Ergebnis nicht wirklich überrascht, liegt in dieser Erkenntnis doch die Möglichkeit, vorbeugend zu handeln.

[mehr](#)



Arbeitsschutzniveau: Selbst-Check für Pflegeunternehmen

Das Heben schwerer Lasten oder der psychische Druck – Beschäftigte in Pflegeberufen sind vielfältigen Gesundheitsrisiken ausgesetzt. Das verursacht Unternehmen und Einrichtungen nicht nur hohe Kosten, sondern trägt auch nicht zur Motivation der Mitarbeiter bei. Ein Selbst-Check hilft Präventionspotenzial zu identifizieren.

[mehr](#)



Büro-Übungen gegen Rückenschmerzen

Tägliches Arbeiten am Computer und langes, unbewegliches Sitzen führen nicht nur zu Konzentrationschwächen, sondern auch zu Verspannungen im Nacken, Rücken und in den Armen. Wir verraten, was Sie dagegen tun können und zeigen Ihnen drei Übungen, die sich auch im Büro gut durchführen lassen.

[mehr](#)



Förderratgeber zur Heizungsmodernisierung

Wenige wissen, dass der Staat pro Quadratmeter Solarkollektoren 90 Euro Zuschuss fördert. Oder 400 Euro bezahlt, wenn ein alter Kessel gegen neue Brennwerttechnik ausgetauscht wird. Wir verraten Ihnen, wo Sie Einblicke in mögliche Förderprogramme erhalten.

[mehr](#)



Sturz auf dem Weg ins Home Office kein Wegeunfall

Ist der Weg von der Privatwohnung zum häuslichen Arbeitszimmer gesetzlich unfallversichert oder nicht? Die Berufsgenossenschaft urteilt mit einem klaren Nein. Die Antwort des Sozialgerichts Karlsruhe auf diese Frage dürfte vor allem Unternehmen interessieren, die Telearbeiter beschäftigen.

[mehr](#)



NEU: Das arbeitssicherheit.de-Wallpaper April 2011

arbeitssicherheit.de auf Ihrem Computer: Das aktuelle arbeitssicherheit.de-Wallpaper zum Herunterladen.

[mehr](#)



Lampen und Heizungen – den Energieverbrauch optimieren

Lampen, Heizungen und PCs können sich zu Energiefresser entwickeln, wenn man nicht die richtigen benutzt. Auch eine falsche Handhabung kann zu einem erhöhten Energieverbrauch führen. Im fünften Teil unserer Serie »Energieeffizienz in Unternehmen« stellen wir Ihnen weitere Energiefresser vor und erläutern, wie sich ihr Hunger nach Energie dämpfen lässt.

[mehr](#)

[Kontakt](#) | [Rechtliche Hinweise](#) | [Impressum](#)

Wenn wir Ihnen künftig keine E-Mail mehr senden sollen oder wenn sich Ihre E-Mail-Adresse geändert hat, [klicken Sie bitte hier](#).

Copyright 2010 Wolters Kluwer Deutschland. Alle Rechte vorbehalten