

Leistungsbereich

Ergonomie am Arbeitsplatz

bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung –
mit VITENSO aktiv gesünder arbeiten

**VITENSO
BGF**

Ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz ist weit mehr als eine bequeme Sitzposition oder ein höhenverstellbarer Schreibtisch. Der **Leistungsbereich Ergonomie am Arbeitsplatz** ist ein zentraler Bestandteil der **Betrieblichen Gesundheitsförderung** und trägt entscheidend dazu bei, Beschwerden vorzubeugen, die Gesundheit langfristig zu erhalten und die Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag zu fördern. Mit **VITENSO** erhältst Du professionelle Unterstützung dabei, Deinen Arbeitsplatz optimal an Deine individuellen Bedürfnisse anzupassen – unabhängig davon, ob Du im Büro, im Labor, in der Produktion oder in einem anderen Arbeitsbereich der Merck Group in Darmstadt tätig bist.

Bereits kleine ergonomische Veränderungen können eine große Wirkung entfalten. Wer täglich viele Stunden arbeitet, profitiert von einer Arbeitsplatzgestaltung, die den Körper entlastet, Fehlhaltungen reduziert und Bewegungsabläufe unterstützt. Genau hier setzt der **Leistungsbereich Ergonomie am Arbeitsplatz** innerhalb der **Betrieblichen Gesundheitsförderung** an.

Was versteht man unter dem Leistungsbereich Ergonomie am Arbeitsplatz?

Der **Leistungsbereich Ergonomie am Arbeitsplatz** beschäftigt sich mit der optimalen Abstimmung zwischen Mensch, Arbeitsumgebung und Arbeitsaufgaben. Ziel ist es, körperliche Belastungen zu reduzieren und Arbeitsplätze so zu gestalten, dass sie Gesundheit, Komfort und Effizienz gleichermaßen fördern.

Im Rahmen der **Betrieblichen Gesundheitsförderung** betrachtet **VITENSO** dabei nicht nur den Arbeitsplatz selbst, sondern auch die täglichen Bewegungsabläufe. Sitzhaltung, Bildschirmhöhe, Beleuchtung, Greifwege oder die Position von Arbeitsmitteln spielen ebenso eine Rolle wie das persönliche Bewegungsverhalten während des Arbeitstages.

Ergonomie bedeutet dabei keineswegs, dass jeder Arbeitsplatz identisch eingerichtet wird. Vielmehr steht der Mensch mit seinen individuellen Voraussetzungen im Mittelpunkt. Körpergröße, Arbeitsaufgaben und persönliche Belastungen unterscheiden sich von Person zu Person und werden bei einer ergonomischen Beratung entsprechend berücksichtigt.

Umfang und Schwerpunkte des Leistungsbereichs Ergonomie am Arbeitsplatz mit VITENSO

Der **Leistungsbereich Ergonomie am Arbeitsplatz** umfasst zahlreiche Maßnahmen, die dazu beitragen, gesundheitliche Belastungen im Berufsalltag nachhaltig zu reduzieren. Im Mittelpunkt steht eine individuelle Analyse der jeweiligen Arbeitssituation.

Zu den wesentlichen Schwerpunkten gehören unter anderem die ergonomische Beurteilung von Bildschirmarbeitsplätzen, die optimale Einstellung von Bürostuhl, Schreibtisch und Monitor sowie Empfehlungen für eine gesunde Sitz- und Arbeitshaltung. Ebenso werden Arbeitsabläufe betrachtet, um unnötige Belastungen der Wirbelsäule, Schultern oder Handgelenke frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden.

Doch Ergonomie endet nicht am klassischen Büroarbeitsplatz. Auch Mitarbeitende in Laboren, Produktionsbereichen oder technischen Arbeitsumgebungen profitieren von einer professionellen ergonomischen Analyse. Wiederkehrende Hebe- und Tragebewegungen, langes Stehen, einseitige Tätigkeiten oder repetitive Arbeitsabläufe können langfristig zu Beschwerden führen. Durch gezielte Optimierungen lassen sich diese Belastungen häufig deutlich reduzieren.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil des **Leistungsbereichs Ergonomie am Arbeitsplatz** innerhalb der **Betrieblichen Gesundheitsförderung** sind praxisnahe Schulungen. Hier erfährst Du beispielsweise, wie Du Deinen Arbeitsplatz selbst optimal einstellst, welche Haltung Deinen Rücken entlastet oder wie kurze Bewegungspausen effektiv in den Arbeitsalltag integriert werden können.

VITENSO vermittelt dabei leicht umsetzbare Maßnahmen, die ohne großen Zeitaufwand direkt im Berufsalltag angewendet werden können. Denn oftmals sind es bereits kleine Veränderungen, die langfristig eine große Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden entfalten.

Welche Vorteile bietet der Leistungsbereich Ergonomie am Arbeitsplatz?

Ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz bringt zahlreiche Vorteile – sowohl für Dich persönlich als auch für das gesamte Unternehmen. Körperliche Beschwerden entstehen häufig nicht plötzlich, sondern entwickeln sich schleichend über Monate oder Jahre. Der **Leistungsbereich Ergonomie am Arbeitsplatz** hilft dabei, diese Entwicklung frühzeitig zu erkennen und wirksam gegenzusteuern.

Viele Mitarbeitende berichten bereits nach kurzer Zeit über eine angenehmere Körperhaltung, weniger Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich sowie eine geringere Belastung des Rückens. Gleichzeitig verbessert sich häufig die Konzentrationsfähigkeit, da körperliche Beschwerden weniger vom eigentlichen Arbeitsprozess ablenken.

Auch die Augen profitieren von einer ergonomischen Gestaltung des Bildschirmarbeitsplatzes. Die richtige Monitorposition, eine passende Beleuchtung und regelmäßige Blickwechsel können dazu beitragen, Ermüdungserscheinungen zu reduzieren.

Im Rahmen der **Betrieblichen Gesundheitsförderung** unterstützt **VITENSO** Dich dabei, ergonomische Grundprinzipien dauerhaft in Deinen Arbeitsalltag zu integrieren. Dadurch wird nicht nur Deine Gesundheit gefördert, sondern auch Deine langfristige Leistungsfähigkeit erhalten.

Ergonomie für unterschiedliche Arbeitsbereiche der Merck Group

Die Anforderungen an einen Arbeitsplatz unterscheiden sich je nach Tätigkeitsbereich erheblich. Deshalb berücksichtigt der **Leistungsbereich Ergonomie am Arbeitsplatz** die jeweiligen Arbeitsbedingungen verschiedener Abteilungen innerhalb der Merck Group.

Für Mitarbeitende im Büro stehen häufig Bildschirmarbeit, langes Sitzen und eine ergonomische Einrichtung des Arbeitsplatzes im Mittelpunkt. Hier sorgen individuell angepasste Einstellungen und regelmäßige Bewegungsimpulse für eine spürbare Entlastung.

In Laborbereichen spielen dagegen häufig stehende Tätigkeiten, präzise Bewegungsabläufe sowie die optimale Arbeitshöhe eine wichtige Rolle. Eine ergonomische Gestaltung kann hier helfen, Schulter-, Rücken- und Nackenbeschwerden vorzubeugen.

Auch Beschäftigte in Produktion, Logistik oder Technik profitieren von ergonomischen Maßnahmen. Optimierte Hebetekniken, günstige Greifräume oder eine verbesserte Arbeitsplatzorganisation können körperliche Belastungen deutlich reduzieren und gleichzeitig die Sicherheit am Arbeitsplatz erhöhen.

Selbst Mitarbeitende mit wechselnden Arbeitsplätzen oder hybriden Arbeitsmodellen erhalten durch **VITENSO** wertvolle Empfehlungen, wie sich ergonomische Grundprinzipien sowohl im Unternehmen als auch im Homeoffice umsetzen lassen.

Mit VITENSO gesund und ergonomisch durch den Arbeitsalltag

Der **Leistungsbereich Ergonomie am Arbeitsplatz** ist ein wichtiger Baustein der **Betrieblichen Gesundheitsförderung** und unterstützt Dich dabei, Deinen Arbeitsplatz gesund, effizient und nachhaltig zu gestalten. Ziel ist es nicht nur, bestehende Beschwerden zu reduzieren, sondern diese möglichst gar nicht erst entstehen zu lassen.

Mit individueller Beratung, praxisnahen Empfehlungen und verständlichen Schulungen begleitet Dich **VITENSO** auf dem Weg zu einem gesünderen Arbeitsalltag. So kannst Du langfristig Deine Gesundheit schützen, Deine Leistungsfähigkeit erhalten und Dich an Deinem Arbeitsplatz dauerhaft wohlfühlen – ganz gleich, in welchem Bereich der Merck Group in Darmstadt Du tätig bist.