



Hinweis zu Bildschirmarbeitsplätzen - Ist ein höhenverstellbarer Schreibtisch erforderlich?

Ein Großteil der Beschäftigten verbringt heutzutage einen nicht unerheblichen Teil der Arbeitszeit vor dem Bildschirm. Wie der Arbeitsplatz gestaltet ist, hat demzufolge eine hohe Bedeutung. Für einen gesundheitsförderlichen Bildschirmarbeitsplatz sind Ergonomie (vor allem von Stuhl, Tisch und Raumgestaltung), Sehanforderungen, Arbeitsinhalte und individuelle Gegebenheiten wichtig.

Häufig wird von Menschen mit Bildschirmarbeit die Frage nach einem sinnvollen Einsatz eines elektrisch höhenverstellbaren Schreibtisches (Steh-Sitz-Kombination) gestellt.

Dazu sollte man wissen: Gemäß den Vorgaben des Landes Baden-Württemberg – denen die Universität Tübingen unterliegt - kann unter bestimmten Voraussetzungen auch der Einsatz eines elektrisch höhenverstellbaren Schreibtisches bei der Ergonomieoptimierung helfen, um die für Bildschirmtätigkeit so typische Haltungsmonotonie zu unterbrechen.

Doch: Ein Schreibtisch nützt nichts, wenn er nicht zum Arbeitsplatz passt oder dessen Möglichkeiten gar nicht genutzt werden. Nicht selten sind die schon vorhandenen Arbeitsplatzbedingungen nicht ideal genutzt. Und es darf nicht vergessen werden, dass hinter der häufig geäußerten Frage der Sinnhaftigkeit eines höhenverstellbaren Schreibtisches die Frage steht, wie mehr Bewegung in den Büroalltag gebracht werden kann, um damit eine wechselnde Belastung zu erreichen. Dies lässt sich bereits durch sehr einfache, aber zugleich effektive Maßnahmen erreichen, z.B. der Gang zum Drucker/Kopierer (der, wenn möglich, nicht direkt am Arbeitsplatz stehen sollte) oder auch einfach dem Gang zum Abfallbehälter. Für ausführliche Tipps zur Optimierung siehe: [Gefährdungsbeurteilung für Büroarbeitsplätze](#).

Die Frage, wann ein höhenverstellbarer Schreibtisch eingesetzt werden sollte, lässt sich daher wie folgt beantworten:

Die Notwendigkeit eines höhenverstellbaren Schreibtisches kann sich ergeben aus:

1. Tätigkeitsbezogene Gefährdungsbeurteilung als Maßnahme der Arbeitsgestaltung
2. Individuelle medizinische Indikation belegt durch ein betriebsärztliches Attest

Im Einzelnen:

1. Gefährdungsbeurteilung

Nach §5 des Arbeitsschutzgesetzes erstellt ein Arbeitgeber zur Verbesserung der Sicherheit und des Gesundheitsschutzes der Beschäftigten bei der Arbeit eine Gefährdungsbeurteilung. Der Arbeitgeber ist grundsätzlich für die Einrichtung des Arbeitsplatzes verantwortlich. Aufgrund individueller Anforderungen der Tätigkeit ist eine besondere Anpassung der Arbeitsplatzergonomie eventuell erforderlich. Die tätigkeitsbezogene Gefährdungsbeurteilung des Arbeitgebers kann unter Umständen als Präventionsmaßnahme den Einsatz eines elektrisch höhenverstellbaren Schreibtisches vorsehen. Beispiele für Fälle, in denen das notwendig sein kann, sind (keine abschließende Liste):

- Wechsellarbeitsplätze, an denen regelmäßig zwei oder mehr Personen stark unterschiedlicher Körpergröße tätig sind, so dass eine individuelle Höheneinstellung erforderlich wird.
- Über mehrere Stunden andauernde kontinuierliche einseitige Tätigkeit an einem Arbeitsplatz ohne Möglichkeit eines Wechsels der Tätigkeit, so dass (nur) über einen elektrisch höhenverstellbaren Schreibtisch ein Belastungswechsel / Haltungswechsel ermöglicht werden kann: z.B. über mehr als zwei Stunden andauernde kontinuierliche Dateneingabe an



Bildschirmgeräten, feinmechanische Tätigkeiten, Mikroskopieren,
Pipettieren ohne Möglichkeit eines Belastungswechsels

Für die Durchführung der Gefährdungsbeurteilung durch den Vorgesetzten kann die „[Gefährdungsbeurteilung für Büroarbeitsplätze](#)“ verwendet werden.

WICHTIG: Der Vorgesetzte muss schriftlich bestätigen, dass der Einsatz eines elektrisch höhenverstellbaren Schreibtisches aus der Gefährdungsbeurteilung resultiert. Diese schriftliche Bestätigung wird zusammen mit einem Beschaffungsantrag bei der Abteilung Einkauf eingereicht. Als Bestätigung kann alternativ auch die zugrunde liegende vom Vorgesetzten vollständig ausgefüllte Gefährdungsbeurteilung verwendet werden.

WICHTIG: Ein wesentlicher Grund für Rücken- oder Nackenschmerzen bei Menschen mit Bildschirmtätigkeit ist die Bewegungsarmut in sitzender Position über einen überwiegenden Teil der täglichen Arbeitszeit verbunden mit einem Mangel an körperlicher Aktivität am Arbeitsplatz oder in der Freizeit. Mit Blick auf die Prävention von Rücken- und Nackenbeschwerden von Beschäftigten mit täglich längerdauernder ununterbrochener sitzender Tätigkeit sind daher Arbeitsorganisation, Arbeitsinhalte, Arbeitsplatzergonomie und das Bewusstsein für die erforderlichen Belastungswechsel gleichermaßen zu berücksichtigen. Möglichkeiten zur Prävention sind z.B. dynamisches Sitzen, Vermeidung repetitiv-monotoner Arbeitsabläufe vor allem in erzwungener Haltung, regelmäßige Pausen sowie Bewegungsübungen am Arbeitsplatz (mehrere kürzere Pausen haben einen höheren Erholungseffekt als wenige längere Erholungszeiten gleicher Gesamtdauer). Daneben spielen ausreichende Bewegung oder sportliche Betätigung in der Freizeit (z.B. Nutzung der Angebote der betrieblichen Gesundheitsförderung), adäquate Ernährung und ggf. Gewichtsreduktion eine große Rolle in der Prävention von Rückenschmerzen. Daher ist eine individuelle Beurteilung Ihres Arbeitsplatzes durch den Vorgesetzten im Rahmen der tätigkeitsbezogenen Gefährdungsbeurteilung notwendig. Die Frage, ob ein elektrisch höhenverstellbarer Schreibtisch einen wesentlichen Beitrag zur Prävention von Beschwerden bei der jeweiligen Tätigkeit leisten kann, wird im Rahmen dieser Gefährdungsbeurteilung beantwortet.

2. Eine individuelle medizinische Indikation belegt durch ein betriebsärztliches Attest

Diesbezüglich können Sie sich beim Betriebsärztlichen Dienst der Universität beraten lassen. Zum Termin bringen Sie bitte ausführliche Befunde des betreuenden Arztes, typischerweise des Orthopäden, Neurologen, Neurochirurgen oder Arzt für physikalische Medizin (ggf. andere Fachrichtungen), mit. In Kenntnis der Vorgeschichte sowie nach einer ausführlichen Beratung und Untersuchung wird im gegebenen Falle dann eine Bescheinigung ausgestellt.

Die Bescheinigung des Betriebsärztlichen Dienstes oder die Bestätigung des Vorgesetzten (alternativ die vollständige Gefährdungsbeurteilung) ist zusammen mit einem Beschaffungsantrag bei der Abteilung Einkauf einzureichen.

Bei Fragen zur Beschaffung wenden Sie sich bitte an einkauf@zv.uni-tuebingen.de

Bei Fragen zur Gefährdungsbeurteilung wenden Sie sich an arbeitsschutz@uni-tuebingen.de

Für arbeitsmedizinische Beratungen wenden Sie sich bitte an den [Betriebsärztlichen Dienst](#)

November 2022,

Betriebsärztlicher Dienst, Arbeitssicherheit und Einkauf der Universität Tübingen