kaiserkraft
Mini-Guides

5 Stellen, an denen Ihr Team täglich zu viel Kraft verliert.

Die häufigsten körperlichen Belastungen im Arbeitsalltag erkennen und gezielt reduzieren.

Körperliche Belastung entsteht selten durch den einen großen Kraftakt. Meist sind es die kleinen Bewegungen, die sich jeden Tag wiederholen: Bücken, Greifen, Tragen, Laufen. Was kaum auffällt, summiert sich trotzdem. Dieser Miniguide zeigt fünf typische Kraftfresser – und was sich dagegen tun lässt.

01 Kraftfresser Nr. 1: Zu tief arbeiten.

Jede Bewegung zum Boden kostet Kraft.

Kartons auf Paletten, Behälter unter Regalen oder Werkstücke auf dem Boden zwingen Mitarbeiter immer wieder zum Bücken. Je häufiger diese Bewegung ausgeführt wird, desto stärker werden Rücken und Knie belastet.

Maßnahmen:

- ☑ **Lagern Sie häufig benötigte Materialien zwischen Knie- und Schulterhöhe.**
  Alles, was mehrmals täglich benötigt wird, sollte ohne tiefes Bücken erreichbar sein.
- ☑ **Vermeiden Sie dauerhafte Bodenlagerung.**
  Nutzen Sie Untergestelle, Palettenaufsätze oder Hubtische, um Materialien auf eine ergonomische Arbeitshöhe zu bringen.
- ☑ **Stellen Sie Behälter leicht erhöht bereit.**
  Schon wenige Zentimeter erleichtern das Greifen und reduzieren die Belastung des unteren Rückens.
- ☑ **Prüfen Sie regelmäßig, welche Materialien täglich vom Boden aufgenommen werden.**
  Diese Arbeitsplätze bieten häufig das größte Verbesserungspotenzial.
- ☑ **Beobachten Sie den Arbeitsalltag.**
  Wenn Mitarbeiter sich immer wieder tief bücken müssen, ist meist nicht das Verhalten das Problem, sondern die Arbeitsplatzgestaltung.

Praxistipp: Was einfach ist, wird gemacht.

- ☑ Arbeitsplätze wählen, die sich ohne Werkzeug verstellen lassen
- ☑ Monitorarme für unterschiedliche Nutzer einsetzen
- ☑ Anti-Ermüdungsmatten und Fußstützen dort bereitstellen, wo sie gebraucht werden

Quickcheck: Wo wird zu tief gearbeitet?

Schauen Sie sich einen typischen Arbeitsplatz und die täglichen Abläufe an.

- **Material vom Boden:** Welche Materialien oder Behälter werden regelmäßig direkt vom Boden aufgenommen?
- **Häufigkeit:** Wie oft müssen sich Mitarbeiter dafür tief bücken? ☐ selten ☐ regelmäßig ☐ häufig
- **Wiederholung:** Bei welcher Tätigkeit kommt tiefes Bücken besonders häufig vor?
- **Schwerpunkt:** Welche Materialien werden im Laufe eines Arbeitstags besonders oft vom Boden aufgenommen?
- **Verbesserungspotenzial:** Wo ließe sich die Bereitstellung so verändern, dass weniger tief gebückt werden muss?

Ihre Einschätzung:

Kaum kritische Punkte: Aktuell besteht hier wenig Handlungsbedarf. Behalten Sie den Arbeitsplatz trotzdem im Blick.

Einzelne kritische Punkte: Prüfen Sie zuerst die Tätigkeiten, bei denen regelmäßig tief gebückt wird.

Mehrere kritische Punkte: Hier lohnt es sich, aktiv zu werden. Starten Sie mit den Materialien, die besonders häufig vom Boden aufgenommen werden.

02 Kraftfresser Nr. 2: Zu weit greifen.

Jeder unnötige Griff kostet Zeit und Kraft.

Werkzeuge liegen hinter Materialbehältern, häufig benötigte Teile befinden sich außerhalb des Greifraums oder müssen über Schulterhöhe entnommen werden. Jede einzelne Bewegung kostet nur wenig Kraft. In ihrer täglichen Summe belasten sie jedoch Schultern, Nacken und Rücken, führen zu schnellerer Ermüdung und kosten wertvolle Arbeitszeit.

Maßnahmen:

- ☑ **Ordnen Sie Werkzeuge nach Nutzungshäufigkeit an.**
  Alles, was ständig benötigt wird, gehört in den direkten Greifbereich.
- ☑ **Vermeiden Sie Überkopfarbeiten.**
  Lagern Sie häufig genutzte Materialien so, dass sie ohne angehobene Arme erreichbar sind.
- ☑ **Positionieren Sie Behälter näher am Mitarbeiter.**
  Kurze Greifwege entlasten Schultern und Rücken.
- ☑ **Nutzen Sie geneigte Bereitstellbehälter.**
  Sie erleichtern das Greifen und reduzieren das Vorbeugen.
- ☑ **Überprüfen Sie Arbeitsplätze gemeinsam mit den Mitarbeitern.**
  Oft reichen kleine Veränderungen, um viele unnötige Bewegungen dauerhaft zu vermeiden.

Quickcheck: Wo wird zu weit gegriffen?

Schauen Sie sich einen typischen Arbeitsplatz und die täglichen Abläufe an.

- **Greifbereich:** Welche Werkzeuge oder Materialien werden besonders häufig außerhalb des direkten Greifbereichs entnommen?
- **Häufigkeit:** Wie oft müssen Mitarbeiter über Schulterhöhe greifen? ☐ selten ☐ regelmäßig ☐ häufig
- **Wiederholung:** Bei welcher Tätigkeit müssen sich Mitarbeiter besonders häufig strecken oder verdrehen?
- **Schwerpunkt:** Welche Werkzeuge oder Materialien verursachen besonders viele weite Greifbewegungen?
- **Verbesserungspotenzial:** Was ließe sich näher am Arbeitsplatz oder günstiger im Greifbereich anordnen?

Ihre Einschätzung:

Kaum kritische Punkte: Aktuell besteht hier wenig Handlungsbedarf. Behalten Sie den Arbeitsplatz trotzdem im Blick.

Einzelne kritische Punkte: Prüfen Sie zuerst die Tätigkeiten, bei denen regelmäßig weit oder über Schulterhöhe gegriffen wird.

Mehrere kritische Punkte: Hier lohnt es sich, aktiv zu werden. Starten Sie mit den Werkzeugen und Materialien, die besonders häufig gebraucht werden.

03 Kraftfresser Nr. 3: Zu schwer bewegen.

Nicht jede Last muss von Hand bewegt werden.

Schwere Lasten gehören in vielen Betrieben zum Arbeitsalltag. Kritisch wird es, wenn Mitarbeiter regelmäßig heben, tragen, ziehen oder schieben müssen – besonders über längere Strecken oder in ungünstigen Körperhaltungen. Oft fehlt nicht die Kraft der Mitarbeiter, sondern die passende Unterstützung.

Maßnahmen:

- ☑ **Ermitteln Sie die größten Belastungen.**
  Beobachten Sie, welche Lasten täglich bewegt werden. Nicht das höchste Gewicht ist entscheidend, sondern wie häufig Lasten bewegt werden.
- ☑ **Setzen Sie Hebe- und Transporthilfen konsequent ein.**
  Hubwagen, Hubtische, Transportwagen oder Hebehilfen sollten selbstverständlich genutzt werden – nicht nur bei außergewöhnlich schweren Lasten.
- ☑ **Verteilen Sie Lasten auf kleinere Einheiten.**
  Wenn möglich, reduzieren Sie das Gewicht einzelner Gebinde. Kleinere Lasten lassen sich sicherer und ergonomischer bewegen.
- ☑ **Vermeiden Sie unnötiges Tragen.**
  Wo Materialien gerollt oder gefahren werden können, sollte niemand sie tragen müssen.
- ☑ **Schulen Sie sicheres Heben regelmäßig.**
  Lasten körpernah aufnehmen, aus den Beinen heben und Verdrehungen vermeiden – einfache Techniken reduzieren das Verletzungsrisiko deutlich.

Quickcheck: Wo wird zu schwer bewegt?

Schauen Sie sich einen typischen Arbeitsplatz und die täglichen Abläufe an.

- **Lasten:** Welche Lasten werden täglich gehoben, getragen, gezogen oder geschoben?
- **Häufigkeit:** Wie oft werden diese Lasten von Hand bewegt? ☐ selten ☐ regelmäßig ☐ häufig
- **Wiederholung:** Bei welcher Tätigkeit müssen Lasten besonders häufig manuell bewegt werden?
- **Schwerpunkt:** Welche Last verursacht im Arbeitsalltag die größte körperliche Belastung?
- **Verbesserungspotenzial:** Welche Last ließe sich mit einer Hebe- oder Transporthilfe einfacher bewegen?

Ihre Einschätzung:

Kaum kritische Punkte: Aktuell besteht hier wenig Handlungsbedarf. Behalten Sie den Arbeitsplatz trotzdem im Blick.

Einzelne kritische Punkte: Prüfen Sie zuerst die Tätigkeiten, bei denen Lasten regelmäßig manuell bewegt werden.

Mehrere kritische Punkte: Hier lohnt es sich, aktiv zu werden. Starten Sie mit den Lasten, die besonders häufig oder mit hohem Kraftaufwand bewegt werden.

04 Kraftfresser Nr. 4: Zu viele Wege.

Jeder unnötige Meter kostet Zeit und Energie.

Werkzeuge fehlen am Arbeitsplatz, Verpackungsmaterial liegt am anderen Ende der Halle oder Bauteile müssen mehrfach umgesetzt werden. Solche Wege wirken einzeln unbedeutend – über den Tag summieren sie sich jedoch zu einer erheblichen körperlichen Belastung und kosten wertvolle Arbeitszeit.

Maßnahmen:

- ☑ **Beobachten Sie typische Arbeitsabläufe.**
  Gehen Sie den Weg Ihrer Mitarbeiter mit. Wo entstehen unnötige Laufwege oder doppelte Materialbewegungen?
- ☑ **Lagern Sie Material dort, wo es gebraucht wird.**
  Häufig benötigte Materialien gehören direkt an den Arbeitsplatz oder in dessen unmittelbare Nähe.
- ☑ **Ordnen Sie Arbeitsplätze entlang des Materialflusses an.**
  Je seltener Materialien umgelagert werden müssen, desto ergonomischer und effizienter wird der Prozess.
- ☑ **Vermeiden Sie doppelte Materialbewegungen.**
  Jedes zusätzliche Umsetzen kostet Kraft und erhöht das Risiko von Beschädigungen oder Fehlern.
- ☑ **Überprüfen Sie Ihre Abläufe regelmäßig.**
  Neue Produkte oder veränderte Prozesse führen häufig dazu, dass ursprünglich sinnvolle Wege unnötig lang werden.

Quickcheck: Wo entstehen zu viele Wege?

Schauen Sie sich einen typischen Arbeitsplatz und die täglichen Abläufe an.

- **Wege:** Welcher Weg wird im Arbeitsablauf besonders häufig zurückgelegt?
- **Entfernung:** Wie weit ist das am häufigsten benötigte Material vom Arbeitsplatz entfernt? _____ m
- **Wiederholung:** Welches Material wird im Ablauf mehrfach bewegt oder umgelagert?
- **Schwerpunkt:** Wo entstehen besonders häufig unnötige Wege oder Leerwege?
- **Verbesserungspotenzial:** Welches Material ließe sich näher am Einsatzort bereitstellen?

Ihre Einschätzung:

Kaum kritische Punkte: Aktuell besteht hier wenig Handlungsbedarf. Behalten Sie die Arbeitswege trotzdem im Blick.

Einzelne kritische Punkte: Prüfen Sie zuerst die Wege, die regelmäßig oder mehrfach zurückgelegt werden.

Mehrere kritische Punkte: Hier lohnt es sich, aktiv zu werden. Starten Sie mit dem Weg, der besonders häufig zurückgelegt wird oder unnötig lang ist.

05 Kraftfresser Nr. 5: Zu einseitig arbeiten.

Nicht nur schwere Arbeit belastet den Körper.

Auch leichte Tätigkeiten können zu Beschwerden führen, wenn sie über Stunden in derselben Haltung ausgeführt werden. Wiederkehrende Bewegungen, dauerhaftes Stehen oder monotone Arbeitsabläufe beanspruchen Muskeln und Gelenke oft stärker als vermutet.

Maßnahmen:

- ☑ **Ermöglichen Sie Haltungswechsel.**
  Arbeitsplätze sollten den Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Gehen unterstützen.
- ☑ **Wechseln Sie belastende Tätigkeiten ab.**
  Kombinieren Sie körperlich anspruchsvolle Arbeiten mit weniger belastenden Aufgaben.
- ☑ **Planen Sie kurze Entlastungsphasen ein.**
  Bereits kleine Bewegungspausen helfen, Muskulatur und Gelenke zu entlasten.
- ☑ **Beziehen Sie Ihre Mitarbeiter ein.**
  Sie erkennen oft als Erste, welche Bewegungen unnötig Kraft kosten.
- ☑ **Überprüfen Sie Arbeitsplätze regelmäßig.**
  Veränderte Prozesse oder neue Produkte verändern häufig auch die körperlichen Belastungen.

Quickcheck: Wo wird zu einseitig gearbeitet?

Schauen Sie sich einen typischen Arbeitsplatz und die täglichen Abläufe an.

- **Tätigkeit:** Welche Tätigkeit wird besonders lange in derselben Haltung ausgeführt?
- **Dauer:** Wie lange wird diese Tätigkeit typischerweise am Stück ausgeführt? _____ Minuten
- **Wiederholung:** Welche Bewegung wiederholt sich dabei besonders häufig?
- **Schwerpunkt:** Bei welcher Tätigkeit macht sich einseitige Belastung im Arbeitsalltag besonders bemerkbar?
- **Verbesserungspotenzial:** Wo ließe sich im Ablauf am einfachsten für mehr Abwechslung sorgen?

Ihre Einschätzung:

Kaum kritische Punkte: Aktuell besteht hier wenig Handlungsbedarf. Behalten Sie lange oder einseitige Tätigkeiten trotzdem im Blick.

Einzelne kritische Punkte: Prüfen Sie, bei welchen Tätigkeiten sich Haltung oder Aufgabe im Ablauf leichter wechseln lässt.

Mehrere kritische Punkte: Hier lohnt es sich, aktiv zu werden. Prüfen Sie zuerst, wo sich Haltung oder Aufgabe im Ablauf wechseln lässt.

kraftwissen: Fünf Dinge, die Sie heute verbessern können.

- ☑ **1. Material näher ran.**
  Nehmen Sie ein häufig benötigtes Material und bringen Sie es näher an den Einsatzort.
- ☑ **2. Einen Umweg streichen.**
  Verfolgen Sie einen typischen Arbeitsablauf: Welcher Weg lässt sich komplett vermeiden?
- ☑ **3. Einen Kraftfresser entschärfen.**
  Suchen Sie die Bewegung, die sich besonders häufig wiederholt – und setzen Sie genau dort mit der ersten Veränderung an.
- ☑ **4. Ein Hilfsmittel griffbereit machen.**
  Prüfen Sie, wo eine Hebe- oder Transporthilfe gebraucht wird – und stellen Sie sie genau dort bereit.
- ☑ **5. Einen Mitarbeiter fragen.**
  Fragen Sie jemanden, der den Arbeitsplatz täglich nutzt: **„Was kostet Sie hier jeden Tag unnötig Kraft?“**

Fazit

Die größte körperliche Belastung entsteht selten durch einzelne schwere Arbeiten. Entscheidend sind die Bewegungen, die sich Tag für Tag wiederholen: tiefes Bücken, weites Greifen, schweres Heben, lange Wege und einseitige Tätigkeiten.

Genau hier liegt auch das größte Verbesserungspotenzial. Wer diese fünf Kraftfresser systematisch reduziert, entlastet nicht nur seine Mitarbeiter. Gleichzeitig verbessern sich Arbeitsabläufe, Fehler werden vermieden und Prozesse laufen effizienter.

Beginnen Sie dort, wo die Belastung am größten ist. Jede vermiedene unnötige Bewegung ist ein Schritt zu gesünderen Arbeitsplätzen und effizienteren Prozessen.

Wo kaiserkraft Sie unterstützen kann.
Lösungen für ergonomische Arbeitsplätze.

- Ergonomische Arbeitsplatzsysteme für Produktion, Lager und Werkstatt
- Höhenverstellbare Arbeits- und Montagetische
- Hebe- und Transporthilfen
- Bereitstellungs- und Behältersysteme
- Lösungen für Materialfluss und Arbeitsplatzorganisation

Beratung anfragen

0800 23 24 00
service@kaiserkraft.at
kaiserkraft.com/ergonomics

Bei der Erstellung dieses Dokuments wurde Unterstützung durch ein KI-basiertes Sprachmodell in Anspruch genommen. Die KI wurde genutzt, um Formulierungen vorzuschlagen, Inhalte zu strukturieren und sprachliche Korrekturen vorzunehmen. Die inhaltliche Verantwortung, Überprüfung und finale Freigabe der Texte liegen vollständig bei kaiserkraft.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.
KAISER+KRAFT GmbH | Business Boulevard | Sterneckstr. 35 | 5020 Salzburg