kaiserkraft
Mini-Guides

Der Nachmittag fängt morgens an

Wie kleine Belastungen Leistung kosten – und was Sie dagegen tun.

Das Nachmittagstief kommt nicht aus dem Nichts.
Über den Vormittag sammeln sich Belastungen an: körperlich, mental und ganz nebenbei. Eine unbequeme Haltung hier, viele Handgriffe dort, Heben und Tragen, lange Wege oder zu wenig Bewegung. Einzeln fallen sie kaum auf. Zusammen machen sie produktives Arbeiten schwerer.
An vielen Stellen können Sie direkt etwas ändern. Und an anderen kann der richtige Arbeitsplatz einen Teil der Arbeit übernehmen.

01 Fünf kleine Belastungen, die sich summieren.

Der kalte Start

Direkt vom Stillstand an die Arbeit: ohne Bewegung, ohne Vorbereitung, sofort volle Leistung. Der Körper braucht erst einmal Zeit, um in Bewegung zu kommen.

Was hilft: Starten Sie mit ein paar Minuten Bewegung oder Tageslicht. So kommt der Körper in Gang, bevor es richtig losgeht.

Die stille Haltung

Wer lange in derselben Position arbeitet, wird steif und unruhig. Häufig merkt man die Belastung erst, wenn der Körper schon müde wird.

Was hilft: Wechseln Sie regelmäig zwischen Sitzen, Stehen und Bewegung. Ein höhenverstellbarer Arbeitsplatz erleichtert den Wechsel.

Die verbrauchte Luft

In geschlossenen Räumen wird die Luft mit der Zeit schlechter. Das kann konzentriertes Arbeiten zusätzlich erschweren.

Was hilft: Lüften Sie regelmäig kurz und kräftig durch.

Das Mittagstief

Üppig essen, wenig trinken und danach direkt weiterarbeiten: keine gute Ausgangslage für einen produktiven Nachmittag.

Was hilft: Essen Sie eher leicht, trinken Sie genug und bewegen Sie sich nach der Mittagspause ein paar Minuten.

Keine Erholung

Anrufe, Nachrichten, Lärm und die nächste Aufgabe: Wer ohne Pause durcharbeitet, bleibt dauerhaft auf Empfang.

Was hilft: Planen Sie kurze Pausen ein. Alle 60–90 Minuten ein paar Minuten Bewegung oder ein Blick weg vom Arbeitsplatz reichen schon.

Quickcheck: Wo hakt es bei Ihnen?

Kreuzen Sie an, was Ihnen aus Ihrem Arbeitsalltag bekannt vorkommt:

- ☐ Ich merke erst spät, dass mir langes Sitzen oder Stehen zusetzt.
- ☐ Ich führe viele ähnliche Handgriffe hintereinander aus.
- ☐ Ich hebe, trage, schiebe oder ziehe regelmäig Lasten.
- ☐ Ich komme im Arbeitsalltag oft zu wenig in Bewegung oder zu Pausen.
- ☐ Gegen Ende des Arbeitstags merke ich, dass meine Belastbarkeit und Konzentration nachlassen.

Einschätzung:

0–1 Häkchen: Die Basis stimmt. Schauen Sie auf den Punkt, der trotzdem regelmäig auffällt.

2–3 Häkchen: Hier gibt es konkrete Stellschrauben. Starten Sie mit dem Punkt, der Ihren Arbeitsalltag am stärksten beeinflusst.

4–5 Häkchen: Prüfen Sie neben Ihren Gewohnheiten auch den Arbeitsplatz und das direkte Arbeitsumfeld.

02 Was Sie selbst ändern können – und wo der Arbeitsplatz hilft.

Mehr Bewegung, regelmäiges Lüften, ausreichend trinken und kurze Pausen können Sie direkt angehen. Bei Belastungen, die unmittelbar mit Haltung, Arbeitshöhe oder dem Bewegen von Lasten zusammenhängen, lohnt sich zusätzlich ein Blick auf die Ausstattung.

Sie arbeiten lange in derselben Position?

Erleichtern Sie den Wechsel zwischen Sitzen und Stehen.

- **Für mehr Bewegung im Arbeitstag:** Elektrisch höhenverstellbare Schreibtische, Steh-Sitz-Arbeitsplätze und Stehpulte
- **Für Sitzen, das mitdenkt:** Bürodrehstühle und Bürohocker
- **Für weniger Stehen auf der Stelle:** Anti-Ermüdungsmatten, Stehpulte und Werkstattpulte

Ihre Arbeitshaltung passt nicht zum Arbeitsplatz?

Prüfen Sie Sitzhöhe, Arbeitsfläche und die Position Ihrer Arbeitsmittel.

- **Für eine Haltung, die mitmacht:** Bürodrehstühle und Fustützen
- **Für den richtigen Blickwinkel:** Monitor-Schwenkarme und Monitorhalterungen
- **Für die passende Arbeitshöhe:** Hubtische und Scherenhubwagen

Heben, Tragen und Schieben kostet Sie Kraft?

Machen Sie aus Muskelarbeit Materialfluss.

- **Für weniger Last auf dem Rücken:** Hebehilfen, Vakuumheber und Schwenkarmkrane
- **Für leichteres Schieben:** Handhubwagen, Niederhubwagen und E-Transportgeräte
- **Für kürzere Wege mit weniger Kraft:** Sackkarren, Plattformwagen und Rollbehälter
- **Für weniger Heben von Hand:** Fördertechnik, Hubtische und Scherenhubwagen

Praxis-Tipp: Schwer – leicht – schwer.

Planen Sie körperlich fordernde Tätigkeiten möglichst nicht direkt hintereinander. Eine leichtere Aufgabe dazwischen entlastet den Körper, ohne den Arbeitsablauf auszubremsen.

Fazit

Das Nachmittagstief hat oft mehrere Ursachen. Umso wirksamer sind kleine Veränderungen, die an mehreren Stellen ansetzen: mehr Bewegung, kurze Pausen und ein Arbeitsplatz, der die tägliche Arbeit leichter macht.

Je besser er zu Tätigkeit und Menschen passt, desto leichter lässt sich gut arbeiten.

Wir planen Arbeitsplätze, die mitarbeiten.

Sie erleichtern Bewegungen, reduzieren Belastungen und schaffen bessere Bedingungen für den Arbeitsalltag – abgestimmt auf Flächen, Aufgaben und Menschen.

Beratung anfragen

041 747 10 10
service@kaiserkraft.ch
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 AG | Erlenweg 8 | 6312 Steinhausen

kaiserkraft works.