

# [ ERGONOMISCHES ARBEITEN ]





Die Arbeit in der Gastronomie bedeutet nicht nur psychischen Stress, sondern auch physische Anstrengung. Diese Anstrengung macht Mitarbeiter oft krank. Arbeitgeber sollten daher Arbeitssicherheit, Arbeitsschutz und erleichtertes Arbeiten viel mehr in den Fokus stellen. Die Frage sollte also lauten: "Wie kann ich den Mitarbeitern an seinem Arbeitsplatz so entlasten, dass er sich wohler fühlt."

### 1. Vermeidung von Verletzungen und gesundheitlichen Problemen:

Belastung des Rückens und der Gelenke: Kellner, Köche und Küchenhilfen stehen oder gehen oft stundenlang. Ohne ergonomische Arbeitsweisen kann es zu Rückenschmerzen, Gelenkproblemen und Muskelverspannungen kommen.

Vermeidung von Überlastungen: Regelmäßige, sich wiederholende Bewegungen wie das Tragen schwerer Tablettts oder das Schneiden von Lebensmitteln können langfristig zu Überlastungen oder Verletzungen wie Sehnenscheidenentzündungen führen.

### 2. Erhöhung der Effizienz und Produktivität:

Bessere Arbeitsabläufe: Ergonomische Gestaltung der Arbeitsumgebung (z. B. die Höhe der Arbeitsflächen in der Küche oder der richtige Umgang mit schweren Lasten) kann die Effizienz steigern. Wenn Mitarbeitende leichter und mit weniger Anstrengung arbeiten können, sinkt die Ermüdung und die Produktivität steigt.

Weniger Ausfallzeiten: Durch die Vermeidung von Verletzungen und gesundheitlichen Problemen können Mitarbeitende länger gesund bleiben und seltener krankheitsbedingt ausfallen, was der Gastronomie zugutekommt.

### 3. Verbesserung des Wohlbefindens und der Motivation:

Weniger Stress: Wenn ergonomische Prinzipien angewandt werden, reduziert dies körperliche Belastungen und damit auch den Stress für die Mitarbeitenden. Ein angenehmes Arbeitsumfeld führt zu höherer Motivation und besserer Stimmung.

Höhere Arbeitszufriedenheit: Angenehmere Arbeitsbedingungen tragen dazu bei, dass sich die Mitarbeitenden wohler fühlen und länger in ihrem Job bleiben, was für die Gastronomie wichtig ist, um Fluktuationen zu vermeiden.

## 4. Langfristige Gesundheit und Prävention:

Verhinderung von Langzeitfolgen: Unbeachtete ergonomische Faktoren können langfristige gesundheitliche Schäden verursachen, die über Jahre hinweg Probleme bereiten. Durch ergonomisches Arbeiten wird dem vorgebeugt.

Nachhaltigkeit des Personals: Die Gastronomie leidet oft unter Personalmangel. Ergonomische Arbeitsbedingungen helfen, das Personal gesund und langfristig arbeitsfähig zu halten, was die Betriebskosten senkt und den Erfolg des Unternehmens sichert.

## 5. Einhaltung gesetzlicher Vorschriften:

In vielen Ländern gibt es Arbeitsschutzgesetze, die ergonomisches Arbeiten vorschreiben. Betriebe, die diese Regeln missachten, riskieren rechtliche Konsequenzen. Oft helfen auch Unfallkassen bei diesem Thema.

Ergonomisches Arbeiten in der Gastronomie ist daher nicht nur für die Gesundheit der Mitarbeitenden, sondern auch für den wirtschaftlichen Erfolg eines Betriebs unerlässlich.

## 20 Beispiele, wie du Mitarbeiter in der Gastronomie durch ergonomisches Arbeiten entlasten kannst:

- **Anpassbare Arbeitsflächen:**  
Arbeitsflächen in der Küche sollten höhenverstellbar sein, damit Mitarbeiter in einer angenehmen Haltung arbeiten können.
- **Leichte Tablettts:**  
Leichte, gut ausbalancierte Tablettts verringern die Belastung der Handgelenke und Schultern beim Tragen schwerer Gegenstände.
- **Rutschfeste Bodenbeläge:**  
Diese sorgen für Sicherheit und verhindern, dass Mitarbeiter bei Nässe oder Fett ausrutschen.
- **Ergonomische Messer:**  
Messer mit ergonomischen Griffen reduzieren den Druck auf Hände und Gelenke bei langen Schneidarbeiten.

- **Gepolsterte Matten:**  
Anti-Ermüdungsmatten hinter dem Tresen oder in der Küche sorgen für Entlastung der Gelenke beim langen Stehen.
- **Optimierte Arbeitsabläufe:**  
Schränke, Regale und Geräte sollten so platziert sein, dass häufig benötigte Utensilien in Reichweite sind und unnötiges Bücken oder Strecken vermieden wird.
- **Schultertaschen oder Gürtel:**  
Servicemitarbeiter können kleine Taschen oder Gürtel für Stifte, Notizblöcke und Geld verwenden, um das Gewicht gleichmäßig zu verteilen.
- **Ergonomische Stühle:**  
Wenn Mitarbeiter wie Barkeeper oder Kassenpersonal im Sitzen arbeiten, sollten sie ergonomische Stühle mit guter Rückenunterstützung erhalten.
- **Leicht zugängliche Regale:**  
Küchenutensilien und Geschirr sollten in der Nähe des Arbeitsplatzes auf gut erreichbarer Höhe gelagert werden, um unnötiges Strecken oder Bücken zu vermeiden.
- **Schwere Geräte auf Rollwagen:**  
Schwerere Gegenstände wie Mixer oder Geschirr können auf Rollwagen transportiert werden, anstatt sie zu tragen.
- **Technische Hilfsmittel zur Portionierung:**  
Geräte wie automatische Portionierer für Zutaten können repetitive Bewegungen und Überanstrengungen reduzieren.
- **Regelmäßige Pausen:**  
Plane regelmäßige Pausen ein, damit Mitarbeiter sich erholen und die Muskulatur entlasten können.
- **Schulung zur richtigen Hebetechnik:**  
Mitarbeiter sollten lernen, schwere Gegenstände richtig zu heben, um Rückenverletzungen zu vermeiden.
- **Ergonomische Schuhe:**  
Gutes, bequemes Schuhwerk mit Dämpfung kann Rückenschmerzen und Fußermüdung verhindern.

- **Lüftungsanlagen:**  
Gute Belüftung in der Küche sorgt für bessere Luftqualität und verringert Erschöpfung durch Hitze und Dämpfe.
- **Drehstühle an Arbeitsstationen:**  
Wenn Mitarbeiter stationär arbeiten, können drehbare Stühle oder Hocker eingesetzt werden, um ständiges Drehen und Verbiegen zu vermeiden.
- **Höheneinstellbare Kassen:**  
An der Theke oder Bar können höhenverstellbare Kassen dafür sorgen, dass Mitarbeiter in einer angenehmen Position arbeiten.
- **Kleine Gebinde:**  
Mehl, Salz, Putz- und Reinigungsmittel in kleinere Gebinde (max. 5 Kg) kaufen. Ist zwar etwas teurer, dafür aber auch leichter zu tragen.
- **Geschirrspüler in Arbeitshöhe:**  
Geschirrspülmaschinen sollten auf einer Höhe installiert sein, die das Bücken minimiert, um die Teller und Tassen zu entnehmen oder einzuräumen.
- **Vermeidung von Überlastung durch Aufgabenteilung:**  
Aufgaben, die hohe physische Belastung erfordern, können auf mehrere Mitarbeiter verteilt werden, um einzelne nicht zu überfordern.

**Diese Maßnahmen können die physische Belastung im Arbeitsalltag der Gastronomie erheblich reduzieren und langfristig die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter fördern.**