



© brenin, AdobeStock

## Mobiles Arbeiten – gesunde Gestaltung

Arbeiten wo immer man sich gerade befindet – mobiles Arbeiten gewinnt zunehmend an Bedeutung und ist aus der modernen Arbeitswelt nicht mehr wegzudenken. Auch bei mobilem Arbeiten sollten jedoch bestimmte Rahmenbedingungen beachtet und eingehalten werden, um Gesundheitsbeschwerden vorzubeugen und ein sicheres und effektives Arbeiten zu gewährleisten. Betriebsärztinnen und -ärzte können durch ihre Beratung dazu beitragen, mobiles Arbeiten sicher und gesund zu gestalten.

VDBW

Verband Deutscher  
Betriebs- und Werksärzte e.V.  
Berufsverband  
Deutscher Arbeitsmediziner

## Was ist eigentlich mobiles Arbeiten?

Mobiles Arbeiten ist Arbeiten von beliebigen Orten aus (z. B. im Hotel, im Zug, im Café), meist mit einem Notebook. Oft befinden sich die arbeitenden Personen im Außendienst und füllen z. B. Pausen zwischen Kundenbesuchen mit Arbeiten am PC, oder sie arbeiten auf Dienstreisen, abends im Hotel. Auch zu Hause ist mobiles Arbeiten möglich, wenn es nur kurzfristig und vorübergehend stattfindet. Mobiles Arbeiten ist nicht an ein Büro oder den festen Arbeitsplatz zu Hause gebunden.

## Abgrenzung zu Telearbeit

Bei einem Telearbeitsplatz handelt es sich um einen fest eingerichteten Bildschirmarbeitsplatz im Privatbereich von Beschäftigten. Das Unternehmen hat für die notwendige Ausstattung (auch für das Mobiliar) zu sorgen. Zwischen Unternehmen und Beschäftigten muss die Dauer der wöchentlichen Nutzung vereinbart werden (z. B. drei Tage Telearbeit, zwei Tage im Büro im Unternehmen). Seit der letzten Novellierung der Arbeitsstättenverordnung sind die Rahmenbedingungen der Telearbeit in dieser Verordnung verankert.

## Welche gesetzlichen Rahmenbedingungen gelten bei mobiler Arbeit?

Es gibt bisher kein Gesetz und keine Verordnung, die mobile Arbeit explizit regeln. Aber auch bei mobiler Arbeit gelten die Anforderungen des Arbeitsschutzgesetzes. Das heißt, es sind sichere und ergonomische Arbeitsmittel bereitzustellen und es muss eine Beurteilung der Arbeitsbedingungen (Gefährdungsbeurteilung) und eine Unterweisung erfolgen. Das Erfordernis der Bereitstellung von ergonomischen Arbeitsmitteln bezieht sich insbesondere auf das benutzte Bildschirmgerät und ggf. ergänzendes Equipment. Aufgrund der besonderen Arbeitsbedingungen (Arbeiten an wechselnden Orten) und der daraus resultierenden Verantwortung der Beschäftigten für die Gestaltung der Arbeit erfordert die Gefährdungsbeurteilung eine andere Herangehensweise als sonst üblich. Eine Unterweisung sollte neben den Grundzügen des ergonomischen mobilen Arbeitens auch Bedingungen umfassen, unter denen z. B. keine mobile Arbeit stattfinden sollte sowie Informationen zu einer gesunden Gestaltung mobiler Arbeit. Hierdurch sollen Beschäftigte in die Lage versetzt werden, z. B. anhand einer Standardgefährdungsbeurteilung selbst die örtlichen Bedingungen anzupassen und ggf. zu ergänzen, um ein möglichst ergonomisches Arbeiten zu ermöglichen.

Im Rahmen der Angebotsvorsorge bei Tätigkeiten an Bildschirmgeräten oder einer Wunschvorsorge bei Beschwerden in Zusammenhang mit der mobilen Arbeit kann eine Beratung durch die Betriebsärztin/den Betriebsarzt in Anspruch genommen werden.

Bei mobiler Arbeit gelten dieselben Anforderungen an den Datenschutz wie im Büro.

## Was ist bei der Ausstattung zu beachten?

Smartphones und Tablets eignen sich für Tätigkeiten geringeren Umfangs, wie z. B. Terminverwaltung, kurze E-Mails oder Notizen. Bereits mit einem Convertible oder Notebook kann die ergonomische Situation verbessert werden, da hier eine richtige Tastatur vorhanden ist. Für umfangreichere PC-Arbeiten sollten eine separate Tastatur und Maus und wenn möglich auch ein Bildschirm zur Verfügung stehen.

Die Art, Ausstattung und Größe der verwendeten Notebooks müssen sich an den zu erledigenden Aufgaben orientieren.

- **Empfohlene Ausstattung des Notebooks**  
Stabiles Gehäuse, entspiegelter Bildschirm mit ausreichender Helligkeit, positiv beschriftete Tastatur (helle Tasten mit dunkler Schrift), mehrstündige Akkulaufzeit, niedriges Gesamtgewicht (möglichst unter 3 kg), ggf. Sichtschutzfolie für den Bildschirm. Da Notebooks in der Regel auch im Büro verwendet werden, sollten Anschlüsse für externe Tastatur, Bildschirm, Maus bzw. ein sog. Dockingstation vorhanden sein.
- **Notebook-Zubehör**  
Zusätzliche Maus bei häufigem Arbeiten mit dem Touchpad (geeignete Arbeitsfläche für die Anwendung erforderlich); Kopfhörer mit Lautstärkeregelung und ggf. Mikrofon, falls akustische Informationen wie Lernprogramme verwendet werden oder virtuelle Meetings über das Notebook stattfinden.

### Was ist bei dem Umgang mit dem Notebook zu beachten?

Das Notebook auf dem Schoß, eine „Arbeitshaltung“, die nicht selten zu beobachten ist, kann für längeres Arbeiten nicht empfohlen werden. Aufgrund der dann häufig unergonomischen Körperhaltung treten schnell Beschwerden, z. B. im Schulter- und Nackenbereich auf. Auch im Auto sollte das Notebook nicht benutzt werden. Empfehlenswert ist die Nutzung auf einer festen Unterlage, am besten einem Tisch. Auch bei der mobilen Arbeit mit dem Notebook sollte der Blick leicht nach unten gerichtet sein und die Entfernung zwischen Auge und Bildschirm 50 bis 60 cm betragen. Spiegelungen können durch Änderung der Notebookstellung vermindert werden.

Wenn mobile Arbeit vorübergehend zu Hause stattfindet, sollte man auch dort versuchen, unter Zuhilfenahme von vorhandenem Mobiliar eine möglichst ergonomische Arbeitshaltung in einer ruhigen Ecke der Wohnung einzunehmen (dies bedeutet z. B. Arbeit an Tisch und Stuhl und nicht auf dem Sofa). Gerade Businesshotels bieten inzwischen zunehmend Arbeitsplätze in den Hotelzimmern an, die eine ergonomische Arbeitshaltung unterstützen.

### Weitere Tipps für die mobile Arbeit

Bei mobiler Arbeit „fernab des Unternehmens“ sind die Beschäftigten in der Regel auf sich gestellt und für sicheres und gesundes Verhalten selbst verantwortlich. Dabei spielt das Thema **Gesundheitskompetenz** eine besondere Rolle. Hierzu gehört zum einen das Wissen, welche Arbeitsbedingungen bei der Arbeit unterstützen und gesund erhalten und welche Bedingungen ggf. eine Gefährdung darstellen und die Gesundheit schädigen können. Zum anderen aber auch die Bereitschaft, dieses Wissen umzusetzen.

### Folgende Tipps sollen helfen, mobile Arbeit sicher und gesund zu gestalten:

- Geeignete Transporttaschen schützen die mobilen Geräte vor Beschädigung. Notebookfächer in vorhandenen Taschen tragen dazu bei, das Vorhandensein eines Laptops nicht auf den ersten Blick erkennen zu können und bieten so einen gewissen Schutz vor Diebstahl.
- Um Datenverlust zu vermeiden, muss eine regelmäßige Datensicherung erfolgen.
- Die Einhaltung des Datenschutzes erfordert besondere Maßnahmen wie Einsehen der Daten oder Mithören von Telefonaten durch unbefugte Personen zu verhindern, den Laptop nicht unbeaufsichtigt stehen zu lassen, nach Arbeitsende mobile Geräte zugriffssicher zu verstauen usw.
- Telefonieren bei der Fahrt im Auto bedeutet auch mit Freisprechanlage immer eine Ablenkung und sollte daher nur erfolgen, wenn es unbedingt erforderlich ist.
- Auch bei mobiler Arbeit fördert eine ruhige Umgebung die Konzentration. Dies sollte bei der Auswahl des Arbeitsortes Berücksichtigung finden.
- Regelmäßige Pausen, in denen nicht gearbeitet wird, tragen zum Erhalt von Gesundheit und Arbeitsfähigkeit bei. Pausen sollten außer zur Nahrungsaufnahme unbedingt auch für Bewegungseinheiten (z. B. Laufen auf der Stelle, flotte Spaziergänge) genutzt werden. Bewegung aktiviert den Kreislauf, hilft, Verspannungen zu vermeiden und fördert die Konzentration.
- Mobile Arbeit birgt ein verstärktes Risiko der Vermischung von Arbeit und Privatleben. Auch bei mobiler Arbeit sollten die Arbeitszeiten eingehalten werden. Abschalten der Geräte am Feierabend und am Wochenende erleichtert die Trennung von Arbeit und Privatleben und trägt zur Erholung und damit dem Erhalt der Leistungsfähigkeit bei.

### Weiterführende Informationen

[VBG-Info „Mobil Arbeiten mit Notebook & Co. Tipps für die Arbeit unterwegs“](#)

[DGUV Information 215-410 „Bildschirm- und Büroarbeitsplätze. Leitfaden für die Gestaltung“](#)

[FBVW-401 „Mobiles Arbeiten im Hotel“](#)