

Beruf & Karriere

Anzeigenannahme
Telefon: (089) 5306 - 222
Fax: (089) 5306 - 640
Internet: merkurtz.de
E-Mail: stellenanzeigen@merkur.de

Noch mehr Stellenangebote im Internet:
jobs.merkur.de



Ergonomie am Rechner

Es geht auch ohne Triefaugen und Mausarm

Verspannungen im Rücken, verschwommenes Sehen oder Kopfschmerzen – wer täglich mehrere Stunden am Computer arbeitet, kennt das. Mit einem an die ergonomischen Anforderungen des Nutzers angepassten Computerarbeitsplatz können viele schmerzhafteste Momente vermieden werden. Hier die wichtigsten Tipps:

■ **Bildschirm:** Zu weit vor oder zurücklehnen ist nicht gut. „Damit eine ergonomische Arbeitsweise gewährleistet ist, sollten Nutzer darauf achten, dass Kopf und Oberkörper eine natürliche Position beibehalten“, sagt Christian Herzog von IT-Verband Bitkom.

Wichtig ist ein wenig Distanz von der Mattscheibe: „Der Sehabstand sollte mindestens 50 Zentimeter betragen – besser sind 70 Zentimeter bei 17-Zoll-Monitoren“, sagt Sascha Wischniewski von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA).

Ein dreh- und neigbarer Bildschirm, der außerdem noch höhenverstellbar ist, kann leicht an die eigene Sitzposition angepasst werden. Um Reflexionen zu vermeiden, sollte der Bildschirm im rechten Winkel zu Fenstern und Lampen aufgestellt werden.

■ **Schriftgröße:** Ist die Schrift auf dem Bildschirm zu klein, strengt das die Augen nur unnötig an. Sascha Wischniewski empfiehlt eine Schriftgröße zwischen 11 und 14 bei einem Abstand von 50 Zentimetern zum Bildschirm. Sie lässt sich in vielen Programmen leicht anpassen. „Alle gängigen Internetbrowser bieten die



Verspannt? Besonders wer lange am Notebook arbeitet, nimmt schnell eine ungünstige Haltung ein. FOTO: DPA

Möglichkeit, die Schrift und damit auch die gesamte Webseite zu vergrößern oder zu verkleinern“, erklärt Christian Fischer vom Bitkom. Meist gelingt dies durch gleichzeitiges Drücken der Tastenkombination „Strg/Ctrl +“ und „Strg/Ctrl -“.

■ **Tastatur:** Gute Tastaturen kosten Geld. Ergonomieexperte Wischniewski rät zu hellen Oberflächen mit gut lesbarer Beschriftung. Außerdem sollten die Tastenoberflächen leicht nach innen gewölbt sein. Vielschreiber können von speziellen Ergo-Tastaturen mit geteilten Tastenflächen profitieren. Sie ermöglichen eine natürlichere Haltung der Hände.

Die AOK Bayern rät Computernutzern dazu, Handballenaufgaben rund fünf bis zehn

Zentimeter vor das Tastenfeld zu positionieren. Das erspart den Handgelenken, beim Tippen dauerhaft angewinkelt zu sein. Optimalerweise ist

ren. Die beste Technik ist die, die sich gut anfühlt.

■ **Maus:** Mit der richtigen Maus lässt sich der schmerzhafteste Mausarm vermeiden. Zunächst muss sie zur Handgröße des Nutzers passen, also etwa der Größe der eigenen gewölbten Handfläche entsprechen.

Die richtige Maus für entspanntes Arbeiten hat außerdem alle Knöpfe und Schalter in bequemer Reichweite – ohne dass die Finger groß gestreckt werden müssen.

Wer schon Probleme mit dem Mausarm hatte, kann zu Mauspads mit Handballenaufgabe greifen. Für besonders harte Fälle gibt es auch Vertikalmäuse oder Trackbälle. Sie ermöglichen das Arbeiten, ohne die Hand nach innen zu drehen.

Woche für Woche:

Rund 300 Jobangebote in Ihrer Zeitung und fast 10 000 Angebote online unter jobs.merkur.de

BERUFSBILDER

Als Paul Reinholz seinen Freunden erzählte, dass er Müller wird, konnten die sich darunter gar nichts vorstellen. „Ich musste erst mal erklären, wie technisch das Herstellen von Mehl inzwischen abläuft“, erklärt er. Der Beruf ist viele Jahrhunderte alt – und auch heute noch unentbehrlich. Die Nahrungsmittelindustrie käme zum Erliegen ohne Mehl. Nach einem Schulpraktikum stand für Reinholz fest: Das passt. Die Ausbildung begann er nach dem Realschulabschluss. „Ich mag die Vielseitigkeit. Kein Tag gleicht dem anderen“, sagt der 19-Jährige über seinen Job.

Tatsächlich ist das Aufgabenfeld der Müller, die man seit 2006

Verfahrenstechnologen nennt, groß. „Verfahrenstechnologen sind Allrounder“, sagt Peter Haarbeck, Geschäftsführer des Verbands Deutscher Mühlen. Sie kümmern sich nicht nur um die Einstellung der Maschinen, sondern halten auch Kontakt zu Kunden und Landwirten.

Wer eine moderne Mühle betritt, taucht ein in eine computergesteuerte Hightech-Welt – komplett automatisiert und mancherorts vollständig digitalisiert. Warten, schalten, einstellen – Verfahrenstechnologen wissen, wie die Maschinen funktionieren. „Die älteren Kollegen hören schon am Geräusch einer Maschine, wenn etwas nicht stimmt“, sagt Reinholz. Er arbeitet in einer vergleichsweise kleinen Anlage, die gut 150 Tonnen Getreide am Tag mahlt. In großen Mühlen kommen täglich mehr als 1000 Tonnen Getreide unter die Walze. Um diese Mengen zu bewältigen, gibt es Schichtbetrieb. „Das ist das Einzige, was mich an meinem Job wirklich stört“, schildert Reinholz.

Wer die dreijährige Ausbildung machen will, braucht ein Interesse für Technik. Ange-

hende Azubis müssen außerdem fit in Naturwissenschaften sein. Die formalen Voraussetzungen sind niedrig: „Es reicht zum Beispiel ein Hauptschulabschluss“, erklärt Haarbeck. Aber gute Leistungen in Mathe und Physik sollten sich auf dem Zeugnis widerspiegeln. Wichtig für den Beruf sei außerdem handwerkliches Talent und kaufmännisches Geschick.

Wer sich davon nicht abschrecken lässt, hat gute Aussichten: „Mühlenbetriebe haben Schwierigkeiten, Auszubildende zu finden“, sagt Haarbeck. Zu unbekannt sei der Beruf.



Die Aus-

bildungsvergütung liegt im ersten Jahr je nach Region zwischen 373 und 881 Euro, wie das BIBB mitteilt.

Ein Müllergeselle kommt nach Angaben des Ver-

bands Deutscher Mühlen auf ein Einkommen zwischen 24 000 und 36 000 Euro brutto pro Jahr. Es kann aber auch einmal deutlich weniger sein.

Bei der Mühlenindustrie handelt es sich allerdings um eine sehr kleine Branche mit vergleichsweise wenigen Stellen. „Das erschwert die Situation sowohl für Bewerber als auch für Betriebe“, sagt Susanne Eikemeier, Sprecherin bei der Bundesagentur für Arbeit.



Eine Mühle leiten: Der Auszubildende Paul Reinholz hat für die Zukunft große Pläne. Er besucht bald die Meisterschule. FOTO: DPA



Genau hinschauen: Für eine außerordentliche betriebsbedingte Kündigung müssen sehr viele Voraussetzungen erfüllt sein, weswegen sie nur in wenigen Fällen zulässig ist. FOTO: DPA

BLICKPUNKT ARBEITSRECHT

Was bei Kündigungen zu beachten ist

Bekommen Mitarbeiter beispielsweise eine außerordentliche betriebsbedingte Kündigung, sollten sie zweimal hinsehen. Denn die Hürden dafür sind sehr hoch. Es müssen sehr viele Voraussetzungen erfüllt sein, weswegen sie nur in wenigen Fällen zulässig ist. Darauf weist der Deutsche Anwaltverein hin. Er bezieht sich auf eine Entscheidung des Landesarbeitsgerichtes Berlin-Brandenburg.

In dem verhandelten Fall hatte eine Arbeitnehmerin gegen ihre Kündigung geklagt. Die Frau arbeitete seit 1992 bei einer kommunalen Wohnungsbaugesellschaft, zuletzt als Chefsekretärin. Nachdem eine neue Geschäftsführerin eingestellt wurde, erhielt sie eine Abmahnung.

Am selben Tag unterzeichneten Arbeitgeber und Mitarbeiterin einen Änderungsvertrag, wonach die Mitarbeiterin künftig im Empfangsdienst arbeiten sollte.

Von Ende Mai bis Anfang November 2014 war die Frau arbeitsunfähig erkrankt. Ab dem 12. November 2014 erhielt sie ihren Jahresurlaub. Die Wohnungsbaugesellschaft sprach eine außerordentliche betriebsbedingte Kündigung aus.

Die Klage der Frau war in zwei Instanzen erfolgreich. Der Arbeitgeber konnte keinen wichtigen Grund für die betriebsbedingte Kündigung darlegen.

Ein wichtiger Grund für eine betriebsbedingte Kündigung könne sein, dass der Arbeitsbereich nicht mehr besteht. Jedoch habe eine Sekretariatskraft in den Arbeitsbereich der Klägerin wechseln müssen. Auch habe der Arbeitgeber nicht alles dafür getan, die Kündigung zu vermeiden. Im Übrigen hätten Kolleginnen ordentlich gekündigt werden können, diesen Schritt hätte der Arbeitgeber erst gehen müssen. DPA

ARBEITSMARKT

Geschäftsführer verdienen 2,8 Prozent mehr

Die Gehälter von Geschäftsführern sind 2016 im Vergleich zu 2015 im Schnitt um 2,8 Prozent gestiegen. Das geht aus einer neuen Studie der Personalberatung Kienbaum hervor. Am besten verdienen danach Geschäftsführer in der Pharmabranche: Sie kommen

im Schnitt auf 611 000 Euro brutto pro Jahr, gefolgt von Geschäftsführern in der Automobilindustrie (574 000 Euro) und jenen in der Chemieindustrie (566 000 Euro). Die Studie beruht auf den Daten von 1200 Geschäftsführern aus 629 Unternehmen. DPA

BEI KRANKHEIT ZU HAUSE BLEIBEN

Chef muss selber Vorbild sein

Manche Mitarbeiterschleppen sich im Herbst trotz Erkältung oder Grippe zur Arbeit. In solchen Situationen sei der Chef gefragt, berichtet das Magazin „Certo“ (Ausgabe 4/2016) der gesetzlichen Unfallversicherung VBG. Er sollte ein Vorbild sein und – statt den Helden zu spielen – sich bei Krankheit selbst auskurieren.

Außerdem sollte er darauf achten, dass der Betrieb so organisiert ist, dass Mitarbeiter auch ausfallen können, ohne dass es eine unausfüllbare Lücke im Produktionsbetrieb gibt. Denn sonst ist es für viele schwer, tatsächlich wegzubleiben. Kommen Beschäftigte krank zur Arbeit,

drohen sie im schlimmsten Fall langfristig krank zu werden, wenn sie sich nicht auskurieren. DPA



Erkältungszeit: Der Betrieb sollte so organisiert sein, dass Mitarbeiter auch ausfallen können. FOTO: DPA

