

# Herausforderung für alle Baustudiengänge

Hochschule Biberach (HBC) beteiligt am internationalen Wettbewerb „Solar Decathlon Europe 21“ und entwickelt Ideen für eine nachhaltige Versentwicklung.

Die größte Hürde hat das Team der HBC geschafft: die Nominierung für den internationalen Wettbewerb durch die internationale Jury im Dezember 2019. Hochwertig arbeitet eine interdisziplinäre Gruppe um Projektleiterin Lena Fröhschütz seither intensiv an der Planung und Realisierung. Die Masterstudentin aus dem Bereich Energieingenieurwesen koordiniert das 40-köpferige Team gemeinsam mit dem Projektor Andreas Gerber. „Wir sind in Kontakt“, sagt der Studiendekan. „Ab jetzt nimmt das Projekt jetzt Fahrt auf.“ Die beteiligten Studierenden der Fakultät arbeiten intensiv an Entwürfen, angehende Energieingenieure entwickeln die Bauphysik und das Energiekonzept. Und auch wenn die Corona-Pandemie die Rahmenbedingungen für das Projekt verändert hat, bleibt das Projekt auf Hochtouren: „Wir



Wettbewerbsaufgabe ist es, eine Idee für nachhaltiges, energieeffizientes und sozialverträgliches Bauen im städtischen Umfeld zu entwickeln und umzusetzen. Foto: BIKO

nutzen digitale Tools und treffen uns in virtuellen Meetings“, erklärt Lena Fröhschütz.

Die Wettbewerbsaufgabe ist es, eine Idee für nachhaltiges, energieeffizien-

tes und sozialverträgliches Bauen im städtischen Umfeld zu entwickeln und umzusetzen. Damit sind neben Architekten und Energieingenieuren auch Bauingenieure und Bauprojektmana-

ger der Hochschule Biberach für alle Fachgebiete des Bauwesens, die die Hochschule allesamt abdeckt. Die Aufgabe spiegelt wider, welcher Wettbewerb – in dem Fall in der nachhaltigen Planung – notwendig sei, um zukünftige Aufgaben zu lösen, so André Blum, Rektor der Hochschule Biberach. „Die Beteiligten können ihr Wissen einbringen – damit wir den Wettbewerb zum Transferprojekt in Lehre, Forschung und Praxis.“ Die Anforderungen und Zeitplan für das Projekt seien anspruchsvoll, betont Projektleiterin Fröhschütz: „Wir haben noch anderthalb Jahre Zeit, um Gebäude zu planen und umzusetzen.“ Der Projekttitle „Extension for Sustainability“ (abgekürzt „X4S“) heißt „Erweiterung für Nachhaltigkeit“ und zielt auf die Aufgabe ab, vorhandenes zweistöckiges Gebäude aufzustocken. „Unsere konkreten Lösungsansätze für die Umsetzung sind CO<sub>2</sub>-neutraler Nachverdichtung“, raten wir natürlich noch nicht. Die Konkurrenz ist groß und schläft nicht“, sagt die Masterstudentin

mit einfachen Mitteln schmerzhaftes Folgen vermeiden

## Ergonomie am Heimarbeitsplatz

Die COVID-19-Pandemie bestimmt das öffentliche Leben und den Berufsalltag. Mehrere Unternehmen haben ihre Beschäftigten ins Heimbüro beordert, um Ansteckungen zu vermeiden und den Geschäftsbetrieb aufrecht zu halten zu können. Doch oft ist die Einrichtung des Homeoffice nicht ergonomisch. Wie man mit einfachen Mitteln schmerzhaftes Folgen bis hin zur Arbeitsunfähigkeit vermeidet, erklärt Susanne Waber, Fachkraft im Rückenstudio Ulm.



Auch am Heimarbeitsplatz sollte man auf ergonomische Haltung achten, um Rückenproblemen vorzubeugen. Foto: AOK

den Haltungsapparat geachtet wird.“ Stundenlanges Sitzen, ungeeignete Möblierung und Fehlhaltungen können schon nach wenigen Tagen für erhebliche Probleme sorgen. „Häufig machen wir dabei einen runden Rücken, die Bauchmuskeln erschlaffen. Dadurch wird die Wirbelsäule, insbesondere die Bandscheiben, erheblich belastet. Dies führt zu Verspannungen der Muskulatur.“

Empfehlenswert ist dynamisches Sitzen: „Verändern Sie möglichst oft Ihre Haltung und wechseln zwischen vorgebeugter, aufrechter und zurückgelehnter Sitzhaltung“, sagt Susanne Waber. „Wer am Laptop arbeitet, hat vielleicht die Möglichkeit, ihn auf eine Küchentheke zu stellen, sodass man auch im Stehen arbeiten kann.“

Sinnvoll sei es auch, zwischendurch

zu lehnen. „Außerdem hilft es, bis 30 Minuten aufzustehen und zu bewegen. Dies fördert die Durchblutung der Muskulatur und wirkt Verspannungen entgegen.“

Die Tipps von Susanne Waber für das Heimarbeitsplatz:

Der Bürostuhl sollte höhenverstellbar sein, mit variabler Lehne und Sitzfläche. Am unteren Teil der Lehne sollte im Bereich der Lendenwirbelsäule eine Rückenstütze vorhanden sein. Der Bürostuhl möglichst optimal auf die Körpergröße einstellen, sodass Oberarm und Unterschenkel einen Winkel von 90 Grad bilden.

Die Höhe des Schreibtisches sollte so einrichten, dass Ober- und Unterarmen jeweils einen Winkel von 90 Grad bilden. Die Füße sollten auf dem Boden stehen und die Oberschenkel nicht zwischen Sitzfläche und Arbeitstisch eingeklemmt sein. Den Monitor frontal aufstellen, der Blick leicht nach unten gerichtet. Während der Arbeit möglichst