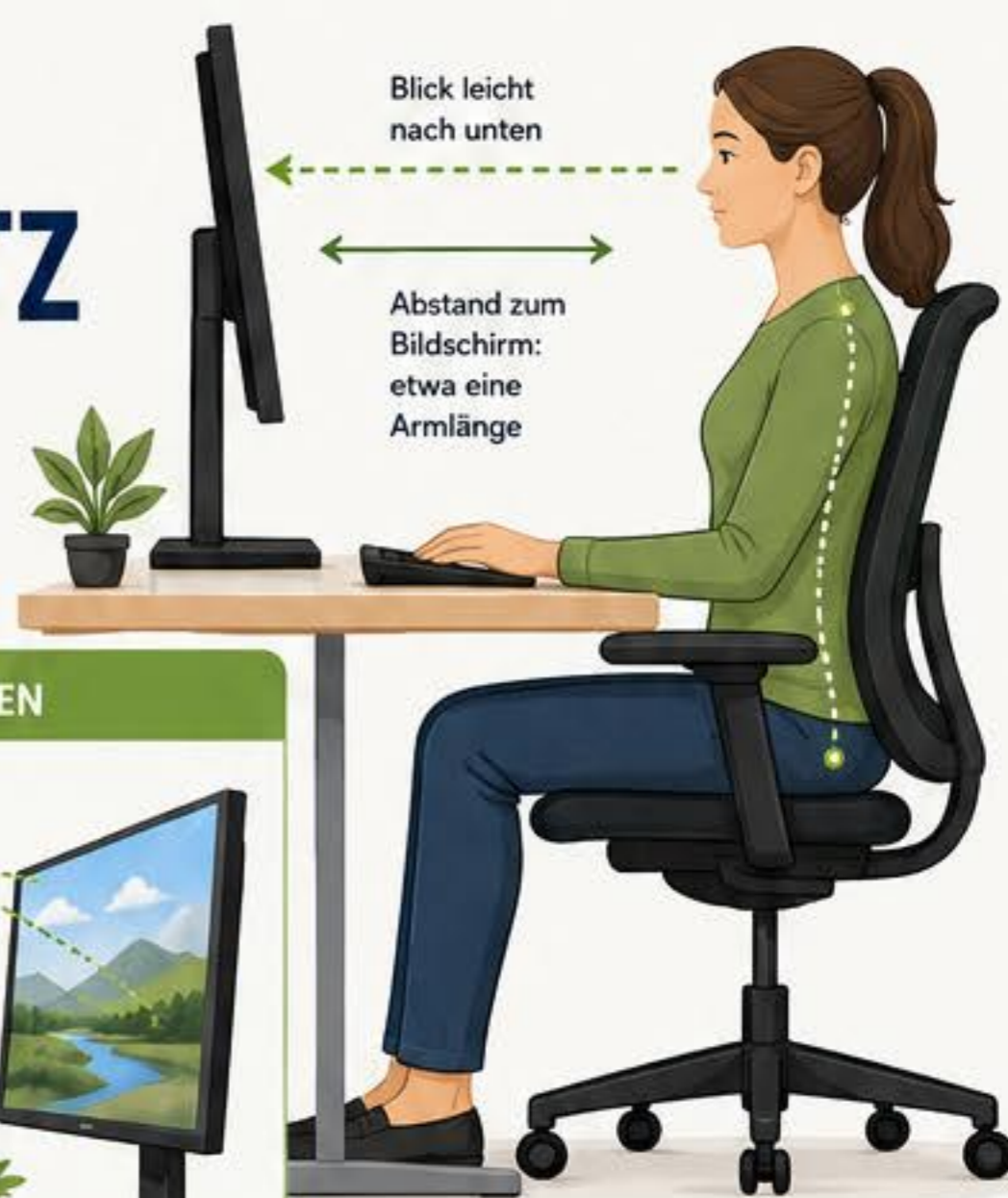


ERGONOMISCHER BILDSCHIRMARBEITSPLATZ

Gesund und entspannt arbeiten

Ein ergonomischer Bildschirmarbeitsplatz beugt Beschwerden vor, fördert die Konzentration und steigert das Wohlbefinden – im Büro und im Homeoffice.



WARUM SO WICHTIG?

Ein ergonomischer Arbeitsplatz unterstützt den Körper bei einer natürlichen Haltung und entlastet Muskeln, Gelenke und Augen.

Viele Beschwerden entstehen schleichend:

- Verspannter Nacken
- Rückenschmerzen
- Müde Augen
- Kopfschmerzen
- Konzentrationsprobleme



Ein ergonomischer Bildschirmarbeitsplatz hilft, Beschwerden vorzubeugen und langfristig gesünder zu arbeiten.

1. MONITOR RICHTIG POSITIONIEREN

- ✓ Blick leicht nach unten richten (oberer Bildschirmrand auf Augenhöhe oder etwas darunter).
- ✓ Abstand: etwa eine Armlänge (ca. 50–70 cm).
- ✓ Monitor nicht blenden lassen.
- ✓ Seitlich zum Fenster aufstellen.
- ✓ Hochwertiger Monitor mit guter Auflösung entlastet die Augen.



2. ERGONOMISCHE TASTATUR UND MAUS

- ✓ Ergonomische Tastatur unterstützt eine natürliche Haltung der Hände.
- ✓ Maus in Reichweite, Handgelenk gerade halten.
- ✓ Unterarme locker auf dem Tisch aufliegen (möglichst rechter Winkel).
- ✓ Hilfreich bei langer Bildschirmarbeit:
 - ergonomische Tastatur
 - ergonomische Maus
 - Handballenauflage
 - höhenverstellbarer Schreibtisch



Komfort steigern, Fehlhaltungen vermeiden.

3. DIE RICHTIGE SITZHALTUNG



- ✓ Rückenlehne unterstützt den unteren Rücken.
- ✓ Sitzhöhe so einstellen, dass die Oberschenkel waagrecht sind.
- ✓ Beide Füße flach auf den Boden stellen.
- ✓ Aufrecht sitzen, Schultern entspannt halten.
- ✓ Regelmäßig die Sitzposition verändern und kurze Pausen einlegen.



Dynamisches Sitzen entlastet die Wirbelsäule und fördert die Durchblutung.

4. AUGEN ENTLASTEN BEI BILDSCHIRMARBEIT

- ✓ Regelmäßige Bildschirm-pausen einlegen.
- ✓ Ausreichend Tageslicht nutzen.
- ✓ Bewusst blinzeln, um trockene Augen zu vermeiden.
- ✓ Ausreichend Flüssigkeit trinken.
- ✓ Gute Raumbeleuchtung sicherstellen (keine Blendungen, keine Spiegelungen).



20-20-20-REGEL

Alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf einen Punkt in etwa 20 Fuß (ca. 6 Meter) Entfernung schauen.



5. ERGONOMISCHER BILDSCHIRMARBEITSPLATZ IM HOMEOFFICE

Gerade im Homeoffice ist eine passende Einrichtung entscheidend für Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

- ✓ Ergonomischer Bürostuhl
- ✓ Passender Schreibtisch
- ✓ Externer Monitor
- ✓ Ergonomische Tastatur und Maus
- ✓ Ausreichend Licht und gute Raumbeleuchtung



6. GESUND ARBEITEN AM COMPUTER

- Schützt Rücken, Nacken und Gelenke.
- Entlastet die Augen und beugt Beschwerden vor.
- Steigert Konzentration und Produktivität.
- Sorgt für mehr Wohlbefinden und Energie im Arbeitsalltag.



Ein gut eingerichteter ergonomischer Bildschirmarbeitsplatz ist eine Investition in Ihre Gesundheit!

ZUSÄTZLICHE TIPPS FÜR MEHR WOHLBEFINDEN



Pausen machen
Regelmäßig aufstehen, dehnen und bewegen.



Ausreichend trinken
Wasser hält Körper und Leistungsfähigkeit aufrecht.



Ordnung halten
Ein aufgeräumter Arbeitsplatz sorgt für mehr Ruhe und Konzentration.



Gute Beleuchtung
Tageslicht nutzen und für angenehmes Licht sorgen.



Bewegung integriert
Kurze Dehnübungen lockern Muskeln und beugen Verspannungen vor.