

Power-Tipp Nr. 10/2018

Achten Sie auf einen ergonomischen Büroarbeitsplatz.

Heute kann ich etwas für Ihr körperliches Wohlbefinden tun – denn es sollte ja alles im Einklang miteinander sein. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass – je mehr Zeit Menschen sitzend verbringen – umso dramatischer verschlechtert sich ihr körperliches und emotionales Wohlbefinden. Es wird also Zeit, dagegen anzugehen.

Achten Sie darauf auf die folgenden Punkte:

Um Verspannungen und Nacken- oder Rückenschmerzen vorzubeugen, ist es wichtig, die richtige Körperhaltung einzunehmen. Da jeder Mensch eine andere Körpergröße und -statur hat ist es logisch, dass auch der Arbeitsplatz auf die jeweilige Person ausgerichtet sein muss.

Ein Mann von 1,85 m Körpergröße und 90 kg benötigt sicherlich einen anderen Schreibtischstuhl und Höhenverstellung von Stuhl und Schreibtisch als zum Beispiel ein zierlicherer Mensch von 1,60 m und 58 kg.

Der Schreibtischstuhl benötigt nicht nur eine Höhenverstellung, auch die Größe der Sitzfläche spielt eine Rolle, damit sich nicht die eine Person eingezwängt fühlt, die andere sich hingegen nicht bequem an die Rückenfläche anlehnen kann.

Zu empfehlen ist auch ein höhenverstellbarer Schreibtisch, an dem Sie sowohl sitzend wie auch stehend arbeiten können.

Auch ein Headset erleichtert die Arbeit, denn Sie haben beide Hände frei, um sich während des Telefonats Notizen zu machen, ohne dass Sie sich den Nacken verrenken müssen.

Achten Sie vor allem darauf, dass Stuhl, Schreibtisch und Bildschirm so ausgerichtet sind, dass Sie, wenn Sie aufrecht sitzen, gerade auf den Bildschirm blicken können und Ihre Füße festen Stand auf dem Boden haben.