

ERGONOMISCH ARBEITEN. GESUND BLEIBEN.

Ihr Arbeitsplatz – ein wichtiger Schlüssel zu Ihrem Wohlbefinden

Viele Beschwerden wie Nackenschmerzen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Konzentrationsstörungen entstehen durch eine ungünstige Sitzhaltung, fehlende Bewegung und eine schlecht eingerichtete Arbeitsumgebung.



Ein ergonomischer Arbeitsplatz beugt Beschwerden vor
und steigert Ihre Leistungsfähigkeit – jeden Tag.



1 ERGONOMISCH RICHTIG SITZEN

So stellen Sie Ihren Arbeitsplatz optimal ein:

- ✓ **Bildschirm**
Oberkante auf Augenhöhe oder leicht darunter.
Abstand ca. 50–70 cm.
- ✓ **Kopf & Nacken**
In Verlängerung der Wirbelsäule, nicht nach vorne neigen.
- ✓ **Schultern**
Entspannt und locker, nicht hochziehen.
- ✓ **Rücken**
Aufrecht, mit Unterstützung im Lendenbereich.
- ✓ **Ellenbogen**
Ca. 90–100° Winkel, nah am Körper.
- ✓ **Hüfte & Knie**
Ca. 90–100° Winkel.
- ✓ **Füße**
Flach auf dem Boden oder auf einer Fußstütze.



WICHTIG ZU VERMEIDEN

- ✗ Vorgeneigter Kopf
- ✗ Runder Rücken
- ✗ Hochgezogene Schultern
- ✗ Verschränkte Beine
- ✗ Zu niedriger oder zu hoher Bildschirm
- ✗ Zu langes Sitzen ohne Bewegung

2 STEHTISCH – BEWEGUNG INTEGRIEREN

Wechseln Sie regelmäßig zwischen Sitzen und Stehen.



Empfehlung

Wechsel alle 30–60 Minuten
oder 50:50-Regel (halb sitzend,
halb stehend).



Vorteile

Entlastung der Wirbelsäule,
Förderung der Durchblutung,
mehr Energie und Konzentration.



Stehtisch richtig einstellen

Ellenbogen ca. 90° Winkel,
Bildschirm auf Augenhöhe,
Körper entspannt und aufrecht.



3 WEITERE WICHTIGE FAKTOREN



Ergonomischer Stuhl
Verstellbar, mit Lendenstütze, Sitztiefe anpassbar, bewegliche Sitzfläche ideal.



Beleuchtung
Natürliches Licht bevorzugen. Blendfrei arbeiten, zusätzliche Schreibtischlampe nutzen.



Tastatur & Maus
Nah am Körper platzieren, Unterarme aufliegen lassen. Ergonomische Tastatur und Maus verwenden.



Fußstütze
Bei Bedarf nutzen, wenn die Füße nicht flach auf dem Boden stehen.



Raumklima
Regelmäßig lüften, angenehme Temperatur (20–22 °C), ausreichende Luftfeuchtigkeit.



Regelmäßige Pausen
Jede Stunde kurz aufstehen, strecken oder ein paar Schritte gehen.

BEWEGUNG – DER BESTE AUSGLEICH

Regelmäßige Bewegung ist essenziell für Ihre Gesundheit.

- Kurze Dehnübungen
- Spaziergänge
- Krafttraining
- Mobilisation



Schon kleine Routinen
machen einen großen Unterschied!

4 MÖGLICHE FOLGEN EINES SCHLECHT EINGERICHTETEN ARBEITSPLATZES

- ✗ Nackenschmerzen, Nackensteifigkeit
- ✗ Kopfschmerzen
- ✗ Konzentrationsstörungen, mentale Erschöpfung
- ✗ Rückenschmerzen, insbesondere im Lendenbereich
- ✗ Ischiasbeschwerden, Taubheitsgefühle
- ✗ Verspannungen, Muskelverhärtungen



5 UNSERE EMPFEHLUNG

Investieren Sie in Ihren Arbeitsplatz –
es ist eine Investition in Ihre Gesundheit!

- ✓ Richten Sie Ihren Arbeitsplatz ergonomisch ein.
- ✓ Wechseln Sie regelmäßig die Position.
- ✓ Bewegen Sie sich täglich.
- ✓ Achten Sie auf Ihre Körperhaltung.
- ✓ Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers.



Ihr Körper ist Ihr wichtigstes Werkzeug.
Behandeln Sie ihn gut – er trägt Sie
durchs Leben.

WIR SIND FÜR SIE DA

In unserer Praxis unterstützen wir Sie dabei,
Schmerzen zu lindern, Blockaden zu lösen
und Ihre Körperhaltung zu verbessern.

Gemeinsam finden wir die Ursache
Ihrer Beschwerden und helfen Ihnen,
langfristig schmerzfrei und leistungsfähig
zu bleiben.

Vereinbaren Sie gerne einen Termin –
wir freuen uns auf Sie!

