



# Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz: Arbeitsplatz einrichten

- Eine optimale Einrichtung des Bildschirmarbeitsplatzes vermeidet Beschwerden.
- In nur wenigen Minuten lassen sich Tisch, Stuhl, Bildschirm und Tastatur richtig positionieren.
- Nebst einer ergonomischen Einrichtung des Arbeitsplatzes helfen auch die Körperhaltung, Bewegung und Arbeitsunterbrechungen, Beschwerden

vorzubeugen.

## Entspannt statt verspannt – die Tipps

In den heutigen Büros haben die PCs und das Mobiliar meist einen hohen Qualitätsstandard. Ob Sie aber tatsächlich beschwerdefrei arbeiten, ist nicht nur eine Frage der Qualität. Vielmehr müssen Sie Mobiliar und PC auch richtig einstellen und benützen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihren Arbeitsplatz optimal einrichten.

## Reflexionen und Blendungen vermeiden

Stellen Sie Tisch und Bildschirm so auf, dass das Licht von der Seite einfällt (Bildschirm im 90°-Winkel zum Fenster).

Arbeiten Sie nicht mit heruntergelassenen Storen. Verwenden Sie stattdessen Folienrollos, die sich vom unteren Fensterrahmen nach oben ziehen lassen, oder Lamellenvorhänge mit vertikalen Streifen. Damit haben Sie ohne Blendung Sicht ins Freie.



## Stuhl einstellen

Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass Ihre Oberschenkel bis auf wenige Zentimeter auf der Sitzfläche aufliegen. Ihre Füße haben guten Bodenkontakt. Zwischen Ober- und Unterschenkel sowie zwischen Oberschenkel und Rumpf ergibt sich ein

Winkel von 90° oder etwas grösser. Der Abstand zwischen der Kante der Sitzfläche und den Kniekehlen sollte mindestens zwei Finger breit sein.



## Rückenlehne

Ein guter Stuhl verfügt über eine höhen- und neigungsverstellbare Rückenlehne mit Lendenbausch und Synchronmechanik (Wippmechanik der Rückenlehne). Schalten Sie die Rückenlehne für dynamisches Sitzen frei und achten Sie darauf, dass der Rücken die Rückenlehne mit leichtem Druck berührt.

## Tischhöhe anpassen

Sorgen Sie zuerst dafür, dass der Platz unter dem Tisch frei ist und für die Beine reichlich Bewegungsraum bleibt. Passen Sie nun die Tischhöhe nach der «Ellbogenregel» an: Ellbogenhöhe = Tischhöhe plus Tastaturhöhe.

Wenn Ihr Tisch in der Höhe nicht verstellbar ist, stellen Sie die Stuhlhöhe so ein, dass die Ellbogenregel erfüllt ist. Kleine Personen benötigen in diesem Fall meistens eine Fusstütze, damit die Füße nicht in der Luft hängen.

## Bildschirm einrichten

Positionieren Sie den Bildschirm gerade vor sich, in ca. 70 bis 90 cm Sehdistanz. Die Bildschirmoberkante liegt ca. 10 cm (eine Handbreite) unter der Augenhöhe. Neigen Sie den Bildschirm so, dass Ihr Blick senkrecht darauf fällt.



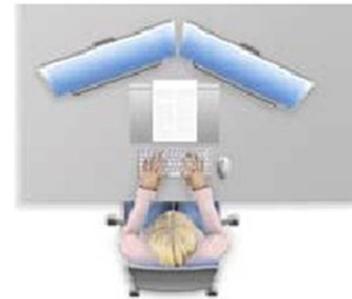
Wenn Sie kleine Schriften nicht mehr ohne Anstrengung lesen können, vergrößern Sie die Darstellung auf dem Bildschirm mit der Zoom-Funktion.



## Arbeiten mit zwei Bildschirmen

Wenn Sie hauptsächlich mit einem Bildschirm arbeiten (und nur ab und zu mit beiden), dann stellen Sie den Hauptbildschirm zentral vor sich auf und den Zusatzbildschirm seitlich in gleicher Sehdistanz.

Verwenden Sie beide Bildschirme gleichwertig (und schieben die Fenster nach Bedarf auf den einen oder anderen Bildschirm), dann ist eine symmetrische Anordnung vorteilhaft.



## Tastatur und Dokumente platzieren

Positionieren Sie die Tastatur gerade vor sich. Falls Sie mit Papierdokumenten arbeiten, legen Sie diese zwischen Tastatur und Bildschirm, am besten auf eine geneigte Dokumentenauflage (Höhe hinten ca. 7 cm).



## In Bewegung bleiben, Pausen einschalten

Von seinem Körperbau her müsste der Mensch eigentlich jeden Tag viele Kilometer weit gehen. Trotzdem sitzen wir in der Regel fast 80 Prozent des Tages. Es ist äusserst wichtig, dass wir bewusst für genügend Bewegung sorgen, indem wir ...

- so oft wie möglich die Position wechseln (z. B. Rückenlehne freischalten),
- bewusst den Bewegungsraum nutzen,
- uns zwischendurch strecken und dehnen,
- Pausen und Kurzpausen bewusst einplanen.



## Wenn nötig: PC-Brille tragen

Übliche Gleitsicht- oder Lesebrillen sind für die Bildschirmarbeit ungeeignet. Um

scharf zu sehen, nähert man sich dem Bildschirm und legt den Kopf in den Nacken. Dies führt zu Verspannungen. PC-Brillen hingegen bieten auf Bildschirmdistanz ein optimales Sehfeld und ermöglichen eine natürliche Körperhaltung.



## Weiteres Material

[Homeoffice ergonomisch einrichten](#) ↘

[Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz: Beschwerden vermeiden](#) ↘

[Bildschirmarbeit. Wichtige Informationen für Ihr Wohlbefinden. 44034.D](#) ↘

[Bleiben Sie in Bewegung! Ein einfaches Trainingsprogramm für mehr Bewegung am Arbeitsplatz. 88210.D](#) ↘

