

Ergonomische Bildschirmarbeit

Auch am Heimarbeitsplatz ist ergonomisches Arbeiten essenziell, um Beschwerden vorzubeugen. Es ist eine kleine Investition an Zeit und Aufmerksamkeit, von der du dein ganzes Leben lang profitieren wirst!

Für Bildschirmarbeit, die länger als 2 Stunden dauert, ist es ratsam, den Arbeitsplatz richtig einzurichten. Um ergonomisch zu arbeiten, benötigst du einen höhenverstellbaren Schreibtisch und einen verstellbaren Bürostuhl. Wenn du länger am Computer arbeiten wirst, suche einen Arbeitsplatz mit diesen Vorkehrungen, zum Beispiel in einer (Universitäts-)Bibliothek. Wenn du längere Zeit an einem Laptop arbeitest, verwende eine externe Tastatur, eine Maus und platziere den Laptop auf der richtigen Höhe.

Tipps für gesundes Arbeiten:

- Wechsle regelmäßig die Haltung. Stehe kurz auf, schaue dich um, setze dich anders hin.
- Min. alle zwei Stunden: Kurz Pause machen, bewegen. Zwischendurch: Mikropausen.
- Lege Dokumente hinter die Tastatur und nicht davor.
- Kontrolliere deine Sitzhaltung. Anspannung oder ein krummer Rücken führen zu Beschwerden.
- Hast du (beginnende) Beschwerden? Gönn dir sofort Ruhe oder geh zum Arzt!
- Langes Benutzen des Mobiltelefons belastet den Körper ebenfalls.

Psychosoziale Arbeitsbelastung

Home-Office kann Stress verursachen und die Grenze zwischen Arbeit und Privatleben verwischen. Trenne Arbeit und Privatleben so weit wie möglich:

- Räumliche Trennung: Richte einen separaten Arbeitsplatz ein, den du bewusst verlassen kannst.
- Arbeitsende markieren: Räume am Feierabend den Arbeitsplatz auf und verstau Arbeitsmittel (Laptop, Telefon).
- Arbeitszeiten einhalten: Vermeide Arbeiten außerhalb der regulären Bürozeiten.
- Klare Kommunikation: Bespreche mit Kollegen, wie Prozesse und der Informationsaustausch im Home-Office organisiert werden.
- Sozialen Austausch pflegen: Plane feste "Plauderminuten" oder informelle Momente mit Kollegen ein (z. B. Geburtstage).

Der ideale Home-Office-Raum...

...ist ausreichend groß für die Arbeitstätigkeiten.
...ist ausreichend beleuchtet für die Arbeitstätigkeiten.
...hat den Schreibtisch rechtwinklig zum Fenster stehen, um störende Blendung zu vermeiden.
...hat Tageslicht, aber auch Fensterverkleidungen, um den Lichteinfall nach Wunsch zu begrenzen.
...hat einen angenehmen Ausblick.
...hat eine Temperatur, die nach Wunsch angepasst werden kann.
...ist ruhig und es gibt keinen störenden Lärm oder Vibrationen.
...ist aufgeräumt und sauber.
...bietet ausreichend Privatsphäre, um vertrauliche Gespräche zu führen.

Weitere Tipps:

- Dieser [Artikel](#) erklärt ausführlich, wie ein ergonomischer Arbeitsplatz eingerichtet wird.
- Hier gibt's noch ein kurzes [Video](#), in dem gesundes Arbeiten im Home Office erklärt wird.
- Hast du (beginnende) Beschwerden wie Schmerzen, Taubheitsgefühle oder Kribbeln? Gönn dir sofort Ruhe und suche Kontakt mit dem Hausarzt.

Tipps für ergonomisches Arbeiten



Einstellung eines Arbeitsplatzes mit Schreibtisch und Bürostuhl.

1. **Füße** flach auf dem Boden.
(Lösungen für das Arbeiten mit einem Laptop.)
2. **Sitzhöhe**: Becken höher als Knie.
3. **Sitztiefe**: Eine Faust Platz in der Kniekehle.
4. Stütze für den **unteren Rücken**: Wölbung oberhalb des Gürtels.
5. Tisch auf **Ellbogenhöhe**.
6. Oberkante des Bildschirms auf **Augenhöhe**.
7. **Blickabstand** auf Armlänge.
8. Tastatur: Entspannte Haltung und **Unterstützung der Hände** und Handgelenke.
9. Ausreichend **Freiraum** für die Maus.
10. Unterbrich das Sitzen: **Stehe** zwischendurch **auf**.

Lösungen für das Arbeiten mit einem Laptop.

