

HIER IST EINE DETAILLIERTE CHECKLISTE FÜR  
DEINEN ARBEITSPLATZ

# Dein ergonomischer Arbeitsplatz, um Rückenschmerzen vorzubeugen.



*Karola*  
BERBERICH

## \*\*1. Stuhl:\*\*

- **Höhe**: Stelle sicher, dass deine Füße flach auf dem Boden stehen oder benutze eine Fußstütze. Die Knie sollten im 90-Grad-Winkel sein. Beine überschlagen ist ungesund für die Hüfte und den Rücken.
- **Rückenlehne**: Die Rückenlehne sollte den unteren Rücken unterstützen und eine natürliche Krümmung der Wirbelsäule fördern.
- **Sitzfläche**: Die Sitzfläche sollte bequem und etwa zwei Finger breit hinter den Knien enden.
- **Armlehnen**: Die Armlehnen sollten so eingestellt sein, dass die Schultern entspannt sind und die Ellbogen einen 90-Grad-Winkel bilden. Meistens werden diese aber nicht genutzt.

## \*\*2. Bildschirm:\*\*

- **Höhe**: Die oberste Zeile des Bildschirms sollte auf Augenhöhe oder leicht darunter liegen. Sei erfinderisch, wenn das nicht der Fall ist. Für Laptops gibt es tolle Ständer. Damit kannst du auch mal im stehen arbeiten. PC Bildschirme sind fast immer höhenverstellbar. Ansonsten hilf dir mit Büchern.

- **Abstand**: Der Bildschirm sollte etwa eine Armlänge entfernt sein. Nutze Pausen und sieh aus dem Fenster. In die Weite schauen entspannt die Augenmuskeln.
- **Winkel**: Der Bildschirm sollte leicht nach hinten geneigt sein (15-20 Grad).

### 3. Tastatur und Maus:

- **Position**: Die Tastatur sollte direkt vor dir liegen, und die Maus sollte in unmittelbarer Nähe der Tastatur platziert sein, damit du die Arme entspannt auflegen kannst und sie nicht nach vorne recken musst.
- **Höhe**: Deine Ellbogen sollten im 90-Grad-Winkel sein und die Handgelenke gerade.
- **Handgelenkstützen**: Nutze bei Bedarf Handgelenkstützen, um den Druck auf die Handgelenke zu reduzieren.

### 4. Schreibtisch:

- **Höhe**: Der Schreibtisch sollte so eingestellt sein, dass deine Ellbogen im 90-Grad-Winkel sind, wenn du tippst. Perfekt wenn du die Höhe verstellen kannst.
- **Beinfreiheit**: Stelle sicher, dass unter deinem Schreibtisch genügend Platz für deine Beine ist.

## \*\*5. Beleuchtung:\*\*

- **Helligkeit**: Der Arbeitsbereich sollte gut beleuchtet sein, um Blendungen zu vermeiden. Nutze indirektes Licht und Schreibtischlampen.
- **Position**: Die Lichtquelle sollte seitlich auf den Arbeitsplatz scheinen und nicht direkt auf den Bildschirm.

## \*\*6. Pausen und Bewegung:\*\*

- **Regelmäßige Pausen**: Stehe mindestens einmal pro Stunde auf und bewege dich. Strecken und lockern deiner Muskeln.
- **Bewegungsübungen**: Integriere kurze Dehnübungen und Mobilitätsübungen in deinen Arbeitsalltag. Wadendehnung auf der Treppe während du mit einem Kollegen sprichst. Hände auf die Tischplatte drücken/Daumen nach hinten ziehen. Kleinigkeiten mit einer großen Wirkung.



# Zum Schluss ... !

## Lass uns ehrlich sein.

Du kennst jetzt alle Tricks um deinen Arbeitsplatz ergonomisch einzurichten. Damit startest du durch, zu einem gesunden und schmerzfreien Leben. Das verspreche ich dir !

Wenn du aber jemand bist, der ehrlich zu sich ist, weißt du, dass es damit allein nicht getan ist. Du musst diesen einen Körper auch bewegen. Und zwar richtig, und nicht nur irgendwie.

Deshalb lade ich dich herzlich ein, meinem Online Kurs beizutreten.

Dort findest du die richtigen Übungen zu deinem Schmerzbild.

[www.karolaberberich.de/kurse](http://www.karolaberberich.de/kurse)



Von Herzen, wünsche ich dir eine große Portion Gesundheit, und ein langes, schmerzfreies Leben.

Bis Bald !

Deine Karola