

## Gesund arbeiten am PC

Der Computer ist aus unserem Leben und aus unserer Arbeitswelt nicht mehr weg zu denken. Er erleichtert uns die Büroarbeit enorm und doch kann ein schlecht eingerichteter PC-Arbeitsplatz sich negativ auf unserer Gesundheit und auf unser Wohlempfinden auswirken.

Die zwei wichtigsten Kriterien für einen guten Bildschirmarbeitsplatz sind die richtige Beleuchtung und das richtige Sitzen.

Die Beleuchtung am Arbeitsplatz:

Nach § 5 des Arbeitsschutzgesetzes sind Bildschirmarbeitsplätze so einzurichten, dass leuchtende oder beleuchtete Flächen keine Blendung verursachen und Reflexionen auf dem Bildschirm soweit wie möglich vermieden werden.

Mit ein paar kleinen Tricks sind die Vorgaben einfach um zu setzen.

Nutzen Sie mehrere Lichtquellen im Raum wie Deckenleuchten und Tischlampe. Die Tischlampe sollte nie die einzige Lichtquelle im Raum sein. Leuchten, die nach unten abstrahlen, sollten so angeordnet sein, dass Sie das Licht von der Seite trifft. Die Gefahr dass Sie geblendet oder dass sich die Lampe im Bildschirm spiegelt wird so deutlich verringert.

Stellen sie Ihren Schreibtisch prallen zum Fenster, so werden Ihre Augen deutlich weniger belastet, da sie sich nicht ständig an unterschiedlich helle Lichtquellen gewöhnen müssen. Die Fenster müssen mit einer geeigneten verstellbaren Lichtschutzvorrichtung ausgestattet sein, durch die sich die Stärke des Tageslichteinfalls auf den Bildschirmarbeitsplatz vermindern lässt. . Um störungsfrei, ohne Blendung arbeiten zu können, ist ein regulierbarer Sonnenschutz an jedem Bildschirmarbeitsplatz unverzichtbar.

Richtig Sitzen.

Egal ob im Büro auf Ihrem Bürostuhl oder zu Haus in Ihrer Wohnung. Falsches Sitzen führt zu Verspannungen in Nacken und Schulter sowie zu Kopf und Rückenschmerzen.

Eine gute, rückschonende Körperhaltung sieht so aus im Sitzen den Oberkörper aufrichten und das Becken leicht nach vorne kippen. Becken, Brustkorb und Kopf sollten dabei längs einer Linie ausgerichtet sein. Ober- und Unterarm sowie Ober- und Unterschenkel bilden einen Winkel von mindestens 90° oder mehr. Nutzen Sie die gesamte Sitzfläche, damit ihr Rücken abgestützt wird. Zusätzlich entlasten Sie Ihren Rücken in dem Sie zwischen durch die Sitzposition ändern und auch mal aufstehen und nach Möglichkeit arbeiten in Stehen verrichten.

Ein optimaler Sitzkomfort wird erreicht, wenn sich die Muskeln und Sehnen entspannen können, d.h. die Wirbelsäule muss beim sitzen entlastet werden. Die Sitztiefe und in deren Abhängigkeit davon die Sitzhöhe sowie der Grad der Rückenneigung richtigen richten sich eignen Anatomie aus. Deren Verhältnis und die Härte des Sitzpolsters sind bei kleineren, leichteren Menschen deutlich verändert zu einem großen und schwereren Menschen. Ihren Bürostuhl können Sie individuell auf Ihre Bedürfnisse einstellen, Ihr Sitzmöbel im Ess- oder Wohnzimmer meistens nicht. Lassen Sie sich beim Kauf eines neue Sitzmöbels viel Zeit für die Sitzprobe, ihrer Gesundheit zu liebe. Finden Sie kein industriell gefertigtes Sitzmöbel das ihrem Gefühl von Sitzkomfort entspricht, steht Ihnen Ihr kompetenter Polsterer mit Rat und Tat zur Seite. Er polstert körpergerecht und kann individuell auf ihre Wünsche eingehen, egal ob Sie ein gebrauchtes Polster aufpolstern und neu beziehen oder sich ein komplett neues Polstermöbel anfertigen lassen.