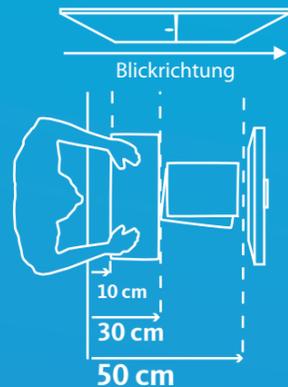


Gesund arbeiten!

Arbeiten am Bildschirm

Der Schreibtisch bzw. Bildschirm sollte mit Blickrichtung parallel zum Fenster aufgestellt werden, die Tischtiefe sollte mindestens 1 m betragen. Angaben zur optimalen Anordnung der Arbeitsgeräte auf dem Schreibtisch: s. Grafik.



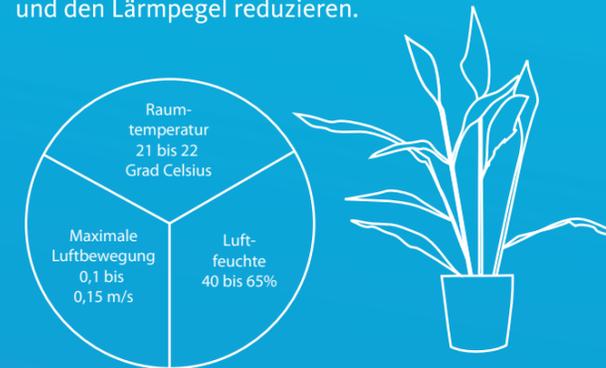
Sitzhaltung und Arbeitsplatzgestaltung

Überprüfung der optimalen Sitzhaltung: Unterarme auf den Tisch legen, Unter- und Oberarme sollten nun einen Winkel von 90 Grad bilden. Kopfhaltung und Blickrichtung auf den Bildschirm dabei leicht nach unten neigen. Tipp: Sitzhaltung öfter wechseln (z.B. Telefonieren im Stehen).



Klima

Regelmäßiges Lüften hilft, die Raumfeuchtigkeit zu verbessern, empfohlen wird ein Wert von 50%. Die Temperatur sollte bei 21 - 22 Grad Celsius liegen. Pflanzen tragen zusätzlich zum guten Klima im Büro bei, da sie Schadstoffe und den Lärmpegel reduzieren.



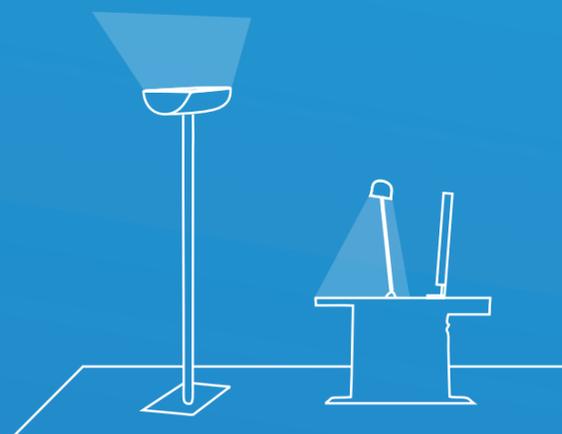
Bewegung und Pausen

Regelmäßige Bewegung und natürliches Sonnenlicht (auch an bedeckten Tagen) gibt neue Energie und stärkt langfristig die Gesundheit. Pausen können für Spaziergänge an der frischen Luft genutzt werden, die Treppe sollte öfter mal den Fahrstuhl ersetzen. Zusätzlich können leichte und kurze Übungen in den Büroalltag eingebaut werden:



Beleuchtung / Lichtverhältnisse

Ausreichende Beleuchtung in Büroräumen verhindert Ermüdungserscheinungen durch Überanstrengung der Augen. Optimal ist eine gleichmäßige Lichtverteilung im gesamten Raum, am besten durch indirektes Licht von der Decke mit zusätzlichen kleinen Lampen an der eigenen Arbeitsfläche.



Lichtreflexionen, wie z.B. die Spiegelung einer Lampe auf dem Bildschirm, sollten vermieden werden.

Akustik

Belastung durch Lärm am Arbeitsplatz senkt nicht nur die Konzentrationsfähigkeit, sondern kann sich sogar auf das physische Wohlbefinden auswirken. Die durchschnittliche Lautstärke im Büro sollte bei höchstens 55 db(A) liegen. Folgende Grafik stellt zum Vergleich die Werte verschiedener Schallquellen dar:

Schallquelle	db(A)
Schweres Fahrzeug	90
Telefonklingeln	70
Max. Lautstärke im Büro	55
Gedämpfte Sprache	40
Tickende Armbanduhr	20

Ausgewogene Ernährung

Wichtig ist eine ausgewogene und vor allem leichte Kost, die nicht belastet. Anstatt eines reichhaltigen Mittagessens lieber mehrere kleine Mahlzeiten, wie z.B. Obst. Wegen der oft eher trockenen Luft in Büroräumen sollte viel getrunken werden: Mind. 2 Liter täglich, am besten Wasser, ungesüßte Kräutertees und Fruchtsäfte.



Sicherheit am Arbeitsplatz

Selbst im Büro bestehen gewisse Risiken, wie z.B. Feinstaubbelastung durch Drucker und Kopierer. Laut einer Studie des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) sind diese hygienisch, wenn nicht gar gesundheitlich bedenklich, entsprechende Geräte sollten daher in ausreichenden Abständen zum Arbeitsplatz positioniert werden.



Übung für die Brustwirbelsäule

Die Arme entspannt neben den Oberschenkeln hängen lassen. Schultern nach vorne fallen lassen. Dabei die Daumen nach innen drehen – ausatmen. Schultern nach hinten nehmen und die Daumen dabei nach außen drehen – einatmen. Im Wechsel einige Male wiederholen.



Übung für Arme, Hände und Finger

Die Arme lang nach vorne strecken. Finger weit auseinander spreizen. Hände zu einer Faust schließen. Im Wechsel einige Male wiederholen und während dieser Bewegung die Arme abwechselnd heben.