

Der perfekte Arbeitsplatz – Gesund und mit Spaß durch den Büroalltag

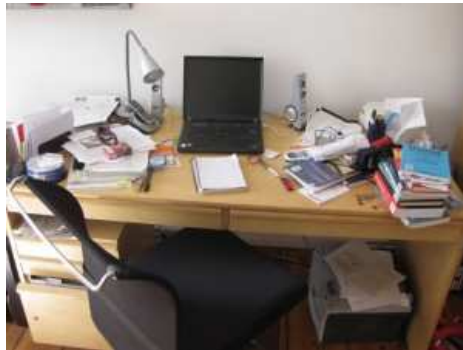
Von Stella | 20. Juni 2011 | 0 Comments

0

Gefällt mir

1 retweet

Wenn man morgens ins Büro oder in sein Arbeitszimmer kommt, kriegt manch einer schon schlechte Laune: Die Papiere stapeln sich, Zeitungen und Zeitschriften fliegen durcheinander, der Schreibtisch ist zu klein, der Stuhl zu niedrig und außerdem sieht alles so grau und trist aus.



So sollte ein Arbeitsplatz nicht aussehen.

Dagegen sollte man etwas tun, denn so ein Arbeitsplatz ist schlecht fürs Gemüt und für die Gesundheit.

Zunächst einmal kann man seinen Arbeitsplatz anders gestalten. Für [Freiberufler](#) und Selbstständige ist das relativ einfach, da sie meistens ein eigenes Arbeitszimmer haben. Ganz wichtig: Ordnung halten! Auch wenn es das Genie im Chaos geben soll: die meisten arbeiten doch lieber und besser an einem aufgeräumten Schreibtisch. Dieser sollte groß genug sein, um alle notwendigen Büroutensilien gut darauf unterzubringen. Für ein bisschen Farbe sorgen ein paar Pflanzen oder das Lieblingsbild, das man zusätzlich in stressigen Situationen für gute Laune einsetzen kann.

Jetzt ist schon mal viel für gute Laune bei der Arbeit getan. Wichtig ist aber auch und vor allem, die Arbeit ohne Rücken- oder Kopfschmerzen und schweren Beinen zu überstehen. Hier gibt es viele ergonomische Tricks und Hilfsmittel, die für ein entspanntes und gesundes Arbeiten angewandt werden können und sollten. Das ist wichtig, damit man auf Dauer keine dauerhaften [gesundheitlichen Beschwerden](#) durch eine falsche Sitzhaltung oder einen zu kleinen oder alten Bildschirm erhält.

Dafür ist vor allen Dingen auf eine ordentliche Büroausstattung zu achten. Zu einer gesundheitsfördernden Grundausstattung im Büro gehören: Ein in der Höhe verstellbarer Schreibtisch, ein dynamischer Schreibtischstuhl (der sich den eigenen Bewegungen anpasst) und eine ergonomische Maus und Tastatur. Dafür sollte auch ruhig etwas mehr Budget eingeplant werden, als Gegenleistung muss dann im Anschluss nicht mehr so viel Geld für den Physiotherapeuten ausgegeben werden. Zusätzlich kann man sich Gelkissen für die Tastatur und/oder Maus besorgen. Das entlastet die Sehnen und Muskeln der Hand und des Arms. Wenn man keinen dynamischen und ergonomischen Bürostuhl kaufen möchte, kann man sich auch für wenig Geld einen Gymnastikball besorgen, den man immer mal wieder für 30-90 Minuten mit dem normalen Bürostuhl tauschen kann. Ein Gymnastikball zwingt zu einem geraden Rücken, zudem bewegt er sich mit der Sitzhaltung mit, was eine Entspannung für den Körper ist.

Bewegung ist wichtig, daher sollte man auf jeden Fall auf genügend Platz oberhalb und unterhalb des Schreibtischs achten. Wenn man die Füße zwischendurch ausstrecken kann, ist das arbeiten gleich viel angenehmer. Sollte einem die Beinfreiheit nicht genügen, kann man sich für den Schreibtisch auch Fuß-Massagerollen oder auch -Pedale kaufen. So kann man zwischendurch seine Beine bewegen und fühlt sich nicht so eingeengt.

„Auch gute Lichtverhältnisse sind am Arbeitsplatz wichtig“, weiß Dr. Ulrike von der Embse, Betriebsärztin der [Diakonischen Dienste Hannover](#). Das Licht soll von der Seite auf den Monitor fallen, um Blendungen zu vermeiden. Der Abstand der Augen vom Bildschirm soll 50 -70 cm betragen, der Bildschirm sollte groß genug für den Arbeitsauftrag sein und nicht flimmern. Bei nachlassender Sehkraft kann es notwendig werden, dem am Bildschirm Arbeitenden eine spezielle Sehhilfe (Bildschirmbrille) zu verordnen. Man kann auch den Zoom einsetzen, um besser lesen zu können.

Wer einen Laptop als Arbeitsrechner benutzt, kann sich überlegen, ob er in einen Notebookständer investieren möchte. Damit kann der Bildschirm besser ausgerichtet werden, bei einem guten Notebookständer sind die Höhe und der Grad des Winkels verstellbar.

Allerdings nützt die beste Büroausstattung nichts, wenn man nicht auch selbst etwas für gesünderes Arbeiten zusteuert. „Der beste Stuhl nützt nichts, wenn man ununterbrochen in der gleichen Haltung darauf sitzt“, erklärt Dr. von der Embse. „Daher empfehlen wir unseren Mitarbeitern immer, möglichst oft die Arbeitshaltung zu wechseln“, so Dr. von der Embse weiter. Als Motivationshilfe gibt es einige Tricks: Man kann z. B. den Drucker und/oder den Kopierer in einen anderen Raum stellen. Dann muss man aufstehen, um sich die Papiere zu holen. Teilt man sich ein Büro zu mehreren, stärkt das zusätzlich den sozialen Kontakt. Eine weitere Möglichkeit bietet das Telefonieren. Dabei kann man aufstehen, wodurch die Stimme auch noch an Volumen gewinnt und man auf den Gesprächspartner angenehm, seriös und sicher wirkt. „Einige unserer Mitarbeitenden erledigen einen Teil ihrer Aufgaben auch an einem Stehpult“, so Dr. von der Embse.

Zusätzlich kann man während der Arbeitszeit immer wieder ein paar Übungen zur Entspannung der Muskulatur und Sehnen machen. Einen guten Überblick über verschiedene geeignete Übungen findet man auf [Focus Online](#). Fragen zur ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung werden auch z. B. auf den Seiten von [ergo-online](#) anschaulich

Jetzt DIENSTLEISTER oder
AUFTRAGGEBER finden >

DIVERSITY AWARD



SOCIAL MEDIA

Unsere Facebook Seite
2,326 Fans

Folgen Sie uns auf Twitter
3,513 Follower

Alle Artikel via RSS

GASTAUTOR WERDEN!

Wir suchen Gastautoren für regelmäßige oder einmalige Artikel.

[Jetzt Gastautor werden!](#)

UNSERE BELIEBTESTEN ARTIKEL

- Finanzierung von Start-Ups – Worauf sollten Gründer achten
- twago wird zusammen mit Angela Merkel ausgezeichnet und gewinnt „Deutschen Diversity Preis“!
- Scheinselbständigkeit als Risiko für den Unternehmer
- 6 Erfolgsfaktoren für KMU-Websites
- Die Komplexität des Google-Suchalgorithmus und die Unwichtigkeit des PageRank

TWAGO FACEBOOK-PAGE

twago twago.com

2,326 people like twago.com.

Lothar	Harry	Amelia	Marcus
Matteo	Rosemary	Oscar	Piero

TWAGO AUF TWITTER

BLOGROLL 01

- [Ragazzi Group](#)
- [Magazin zur Existenzgründung](#)
- [FastBill Blog](#)
- [best-practice-business](#)
- [Selbständig 2.0](#)
- [Tipps für Selbständige](#)
- [Immobilien](#)

BLOGROLL 02

- [Webentwickler Blog](#)
- [IMA – der IT Blog](#)
- [Handy Forum](#)
- [Seo Blog](#)
- [Investitionsgüter im Internet](#)
- [Studentenblog](#)
- [Bewerbungsmappen kaufen](#)

THEMEN

ARCHIV