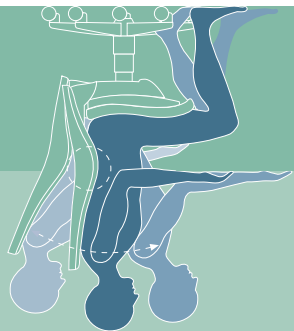


03



Ergonomie am Arbeitsplatz | Dynamisches Sitzen | Rückenlehne | Sitzhöhe | Bildschirm



Herausgeber: Bertelsmann AG | Abteilung für das Sport- und Gesundheitsprogramm  
 Carl-Bertelsmann-Str. 270 | 33311 Gütersloh | Telefon 0 52 41 - 80-23 64 | Fax 0 52 41 - 80-95 03 | zps@bertelsmann.de

## BeFit ist eine Initiative der Bertelsmann AG und der Bertelsmann BKK

### Bertelsmann BKK

Partner und Förderer ist die Bertelsmann BKK. Unser gemeinsames Ziel ist es, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Bertelsmann-Mitarbeiter langfristig zu erhalten und gezielt zu verbessern. Denn wer sich fit hält, ist belastbarer und kreativer und kann die täglich neuen Herausforderungen im Job besser meistern. Davon profitieren der einzelne Mitarbeiter und seine Firma. Die Projektpartner wollen gesundheitsfördernde Angebote rund um Bewegung, Ernährung, medizinische Früherkennung und Qualifizierung vor Ort ins Leben rufen.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.befit.bertelsmann.de](http://www.befit.bertelsmann.de)

Ihr Partner in allen Ergonomiefragen:  
 Bertelsmann AG | Betriebsärztlicher Dienst | Telefon 0 52 41 - 80 - 35 05 | [betriebsarzt@bertelsmann.de](mailto:betriebsarzt@bertelsmann.de)



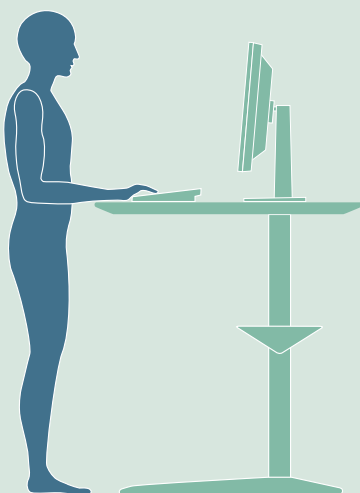
112008 | 2 | zps@bertelsmann.de

## Was falsches Sitzen bewirkt



- Keine Abstützung des Lendenwirbelbereichs, dadurch hoher Druck auf die Bandscheiben.
- Haltearbeit, d.h. statische Beanspruchung der Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur.
- Negative Wirkung auf die Muskulatur und auf die Zirkulation von Blut und Lymphe, speziell in den Beinen.
- Belastung des Herz-Kreislauf-Systems.

## Individuelles Arbeiten im Stehen und Sitzen



Bei gesundheitlichen Problemen, insbesondere bei Rückenbeschwerden, ist das zwischenzeitliche Arbeiten im Stehen eine sinnvolle Maßnahme. Ein in der Höhe elektrisch verfahrbarer Arbeitstisch ermöglicht einen schnellen Wechsel zwischen sitzender und stehender Tätigkeit. Sie können jederzeit entscheiden, ob Sie lieber sitzen oder stehen möchten.

Im Zuge der Anschaffung neuen Mobiliars sollten verfahrbare Arbeitstische bevorzugt werden. Für weitere Informationen sowie individuelle Beratung stehen Ihnen Ihr Gebäudebetreuer oder der Betriebsärztliche Dienst gerne zur Verfügung.

## Das Sport- und Gesundheitsprogramm

» Im Alltag bieten sich viele Möglichkeiten zur Bewegung. Nutzen Sie jede Chance an Ihrem Arbeitsplatz, um einen optimalen Ausgleich zu erreichen.«

Erich Ruppik, Vorsitzender des Konzernbetriebsrats, Bertelsmann AG

Bertelsmann bietet in Gütersloh seit Jahren ein umfangreiches Sport- und Gesundheitsangebot. Wir laden Sie ein zu Rückenkursen, Aktivpausen, Lauffreizevents und noch vielem mehr.

Auch an vielen anderen Standorten bieten wir immer mehr Bewegungs- und Sportangebote an und bauen sie aus. Wir unterstützen Sie gerne beim Aufbau regionaler Aktivitäten. Sprechen Sie uns an! [beFit@bertelsmann.de](mailto:beFit@bertelsmann.de)

## Einstellen der Stuhlhöhe

### Falsche Sitzhaltung

- Stuhlhöhe ist zu hoch eingestellt.
- Sitzfläche wird nicht vollständig besessen.
- Keine Abstützung der Lendenwirbel durch die Rückenlehne.



### Richtige Sitzhaltung

- Die Stuhlhöhe richtet sich nach der Länge der Unterschenkel, zzgl. der Höhe des Schuhabsatzes.
- Ober- und Unterschenkel bilden einen Winkel von etwas mehr als 90°.
- Sitzfläche ganz ausnutzen: Die anatomisch geformte Sitzfläche muss ganz besessen werden, damit die Rückenlehne stützen kann.



## Rückenlehne körpergerecht einstellen

### Falsche Sitzhaltung

- Keine Abstützung der Lendenwirbel durch die Rückenlehne.
- Durch den Rundrücken einseitige Belastung der Bandscheiben.



### Richtige Sitzhaltung

- Federkraft der Rückenlehne dem Körpergewicht anpassen. Optimal, wenn man sich bequem zurücklehnen kann, ohne nach hinten zu kippen oder nach vorne gedrückt zu werden und sich in der mittleren Sitzposition gestützt fühlt.
- Das Feststellen der Rückenlehnen möglichst vermeiden.
- Lehnenhöhe exakt einstellen. Die Höhe der Rückenlehne ist so einzustellen, dass auch bei wechselnder Oberkörperhaltung eine Stützung im Lendenwirbelbereich gegeben ist.



## Dynamisch sitzen

### Falsche Sitzhaltung

- Rückenlehne ist fest- und zu hoch eingestellt.
- Sitzhöhe ist zu hoch eingestellt.
- Sitzfläche wird nicht vollständig besessen.

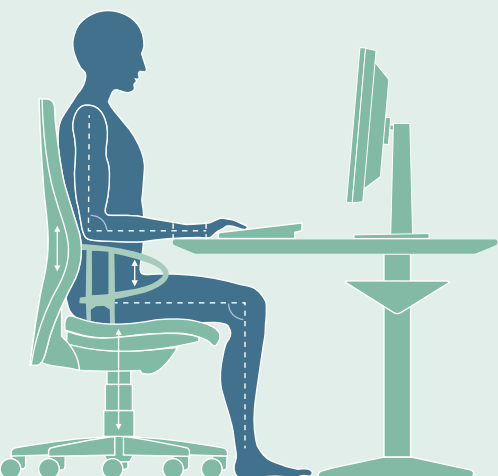


### Richtige Sitzhaltung

- Immer wieder zwischen verschiedenen Sitzhaltungen wechseln.
- Gewicht verlagern.
- Möglichst viel auf dem Stuhl bewegen.
- Sitzfläche ganz ausnutzen.
- Auch zwischenzeitliches Stehen gehört zum dynamischen Sitzen.



## Tischhöhe



- Mit dem richtig eingestellten Stuhl an den Tisch setzen.
- Richtige Tischhöhe: Unterarme und Oberarme bilden einen rechten Winkel und die Unterarme liegen dabei flach auf der Arbeitsfläche auf. Die Arme sollten locker neben dem Körper herabhängen.

## Bildschirm, Tastatur und Maus richtig positionieren



### Bildschirm

- Die oberste Zeile sollte maximal in Augenhöhe liegen.
- Empfohlene Distanz „Auge-Bildschirm“: je nach Monitorgröße 50–80 cm.
- Nach Möglichkeit mit dunkler Schrift auf hellem Hintergrund arbeiten.
- Störende Blendungen und Reflexionen auf dem Monitor vermeiden.

### Tastatur und Maus

- Entfernung der Tastatur zur Tischkante: 10–15 cm.
- Handballen in Eingabepausen entlastend auf den Tisch legen.
- Die Maus sollte so nah wie möglich auf einer rutschfesten Unterlage platziert werden. Das Unterarmgewicht sollte bei der Bedienung auf dem Tisch abgegeben werden.