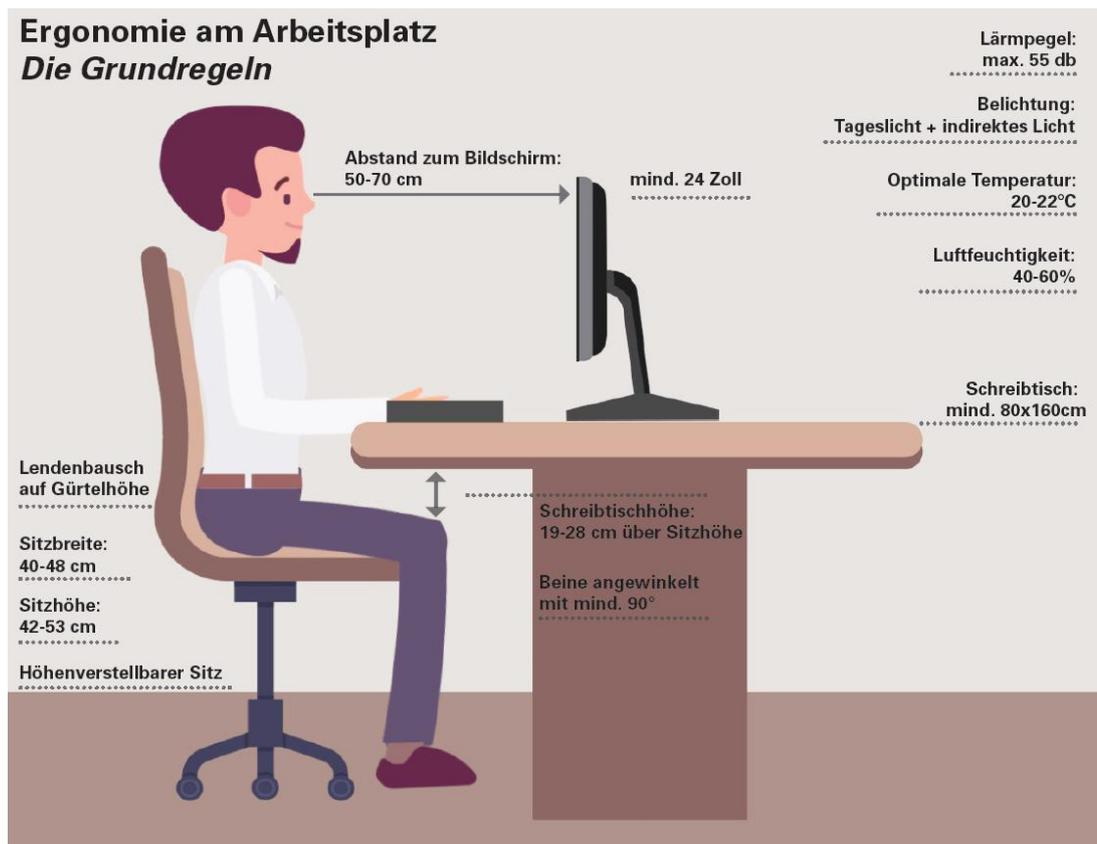


# Der ergonomische Büroarbeitsplatz

**Ergonomie** setzt sich aus den griechischen Wörtern *ergon* (Arbeit) und *nomos* (Gesetz/ Regel) zusammen und ist die Wissenschaft von der Gesetzmäßigkeit menschlicher Arbeit. Ziel ist es, die Arbeitsbedingungen an den Menschen so anzupassen, dass eine möglichst geringe gesundheitliche Schädigung entsteht und dabei das optimale Arbeitsergebnis erzielt wird.



## Grundregeln für einen ergonomischen Büroarbeitsplatz.

Für die Einhaltung ist es wichtig, dass Bürostuhl, Monitor und im Optimalfall auch der Tisch in Höhe und Position individuell anpassbar sind.

Neben einer ergonomischen Einrichtung des Arbeitsplatzes kann das Wohlbefinden auch durch das eigene Arbeitsverhalten positiv beeinflusst werden. Der beste ergonomische Bürostuhl kann die positive Wirkung körperlicher Bewegung nicht ersetzen. Versuchen Sie daher, Ihren Arbeitstag so zu organisieren, dass Sie immer wieder Bewegung mit einbauen und wenn möglich zwischen verschiedenen Tätigkeiten abwechseln.

### Ein paar kleine Vorkehrungen in der Büroeinrichtung können Ihnen dabei helfen:

- Einige Arbeitsmaterialien so positionieren, dass Sie aufstehen und ein paar Schritte gehen müssen
- Drucker und Kaffeemaschine in einem anderen Raum platzieren
- Zum Telefonieren Aufstehen
- Die Mittagspause in Bewegung verbringen