



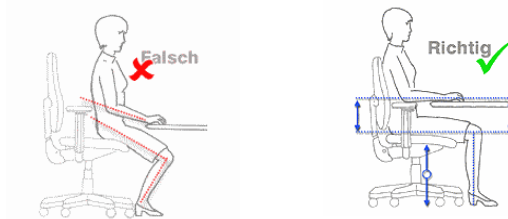
**BÜROS ZUM  
WOHLFÜHLEN**

## **NACK VITAL – SO SITZEN SIE RICHTIG**

Wenn die Arme locker auf Armlehnen aufliegen können, wird der Schulterbereich entlastet. Handballenauflagen vor der Tastatur haben beim Tippen eine Entlastungsfunktion für den Schulter- und Nackenbereich. Frei auf der Tastatur gehaltene Arme müssen von der Muskulatur gehalten werden. Fußstützen können für kleinere Personen den Höhenunterschied zum Fußboden ausgleichen. Sie sind allerdings nicht nur in diesem Fall empfehlenswert. Fußstützen entlasten die Beinmuskulatur und auch den Rücken.

### **Sitzhöhe**

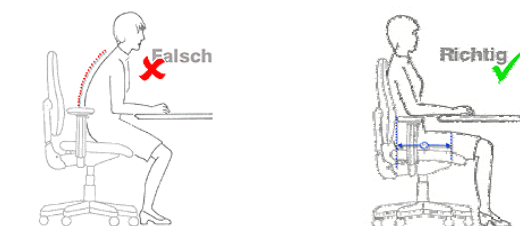
- 1. Regel: Arme und Beine sollten im rechten Winkel sein. Sitzhöhe richtig einstellen!**



Tisch und Stuhlhöhe müssen so eingestellt werden, dass Ober- und Unterarme und Ober- und Unterschenkel mindestens einen rechten Winkel bilden. Kleinere Winkel bei stark gebeugten Knien führen zu Durchblutungsstörungen in den Beinen. Die Füße sollten vollständig auf dem Boden stehen können und die Arme auf dem Tisch oder der Tastatur locker aufliegen können.

### **Sitzfläche**

- 2. Regel: Nutzen Sie den Arbeitsstuhl vollständig aus.**



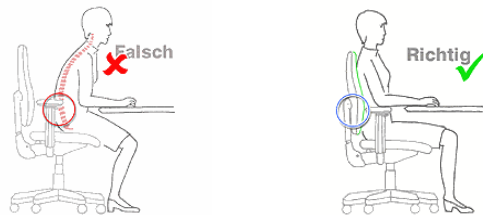
Die Sitzfläche und die Rückenlehne des Arbeitsstuhls sollte körpergerecht geformt sein. Nutzen Sie die gesamte Sitzfläche aus. Die Sitzfläche sollte auch noch 2/3 die Oberschenkel stützen. Die Rückenlehne sollte den Rücken im unteren und mittleren Bereich abstützen. Die Wölbung der Rückenlehne, der Lendenbansch, muss dabei auf die individuellen Körpermaße eingestellt werden, um im Lendenbereich die Wirbelsäule stützen zu können.



**BÜROS ZUM  
WOHLFÜHLEN**

## Rückenlehne

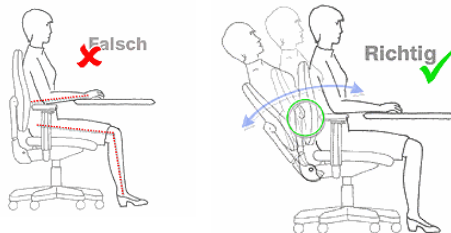
**3. Regel: Sitzen Sie aufrecht! Nutzen Sie die Rückenlehne.**



Ein leicht nach vorne gekipptes Becken führt zum aufrechten Sitzen und vermeidet den Rundrücken. Die Muskulatur und die Bandscheiben sind damit gleichmäßig belastet. Der Bauchbereich ist frei und ohne Druck, die Durchblutung der Beine wird nicht behindert. Grundsätzlich sollten Sie aufrecht sitzen und stark vorgebeugtes Sitzen vermeiden.

## Bewegung

**4. Regel: Sitzen Sie dynamisch. Bewegen Sie sich!**



Sitzen Sie mal vorgeneigt, mal aufrecht und mal zurückgelehnt. Arbeitsstühle mit der Funktion "dynamisches Sitzen" sind dabei sehr zu empfehlen. Die Rückenlehne kann sich dabei mitbewegen und gleichzeitig stützen. Dynamisches Sitzen beugt einseitigen Belastungen der Wirbelsäule vor. Die Durchblutung der Muskulatur und der Bandscheiben wird verbessert. Wichtig ist auch das Aufstehen zwischendurch, herumgehen oder Arbeiten an einem Stehpult, z.B. telefonieren. Es bringt Sie in Bewegung und fördert Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit erheblich. Das gilt ganz besonders für Stresssituationen, hier sollten Sie ganz bewusst Bewegungskurzpausen einlegen und damit Anspannungen lockern. Enthält Ihre Arbeit verschiedene Tätigkeiten, dann wechseln Sie öfters, um dadurch "in Bewegung" zu bleiben.

*Bildquelle: Grahl GmbH, Steyerberg/Voigtei*