

## Ergotopia

hatten Sie schon mal Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen nach oder während eines langen Arbeitstages? Dann geht es Ihnen wie vielen anderen Menschen auch.

Ich selbst kann davon ein Lied singen. Selbst als sehr sportlicher Mensch bekam ich Probleme. Sehr lange habe ich mich mit völlig unzureichender Büroausrüstung rumgeschlagen, bis ich dann endlich den [richtigen Weg](#) für mich gefunden hatte.

Daher auch meine mutige Schätzung, dass in über 90 Prozent der deutschen Büros so einiges schief läuft. Falsche Ausrüstung. Zu wenig Pflanzen. Kein Tageslicht. Mindestens eine Sache fehlt so gut wie immer.

### 1. Zu viel Sitzen

Dauerhaftes Sitzen schadet der Gesundheit, verkürzt das Leben und sabotiert die Versuche, schneller und produktiver zu arbeiten. Zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigen diesen Fakt. Das können Sie gerne auf der Ergotopia-Seite, zum Beispiel in unserem Blog oder auf unserer [„Sitzen kann tödlich sein!“](#) - Infografik, nachlesen.

Worum es hier jedoch gehen soll: Was können Sie konkret tun, um Ihren Arbeitsplatz gesünder zu gestalten? Unsere Empfehlung an Sie: [Nutze Sie einen höhenverstellbaren Schreibtisch!](#) Denn solch ein Schreibtisch ist, neben den oftmals schwer zu integrierenden Bewegungspausen, die beste Option um Ihre Sitz-Zeit zu reduzieren.

### 2. Zu wenig Bewegung

Zweites entscheidendes Problem in deutschen Büros: Zu wenig Bewegung.

Der Mensch war aus evolutionärer Sicht nie darauf ausgelegt, längere Zeit regungslos zu verharren. Unsere starken Beine, unsere Lunge und unser leistungsfähiges Herz-Kreislaufsystem sind für Bewegung geschaffen!

Wir müssten täglich rund 16 Kilometer joggen, um auf dieselbe Belastung wie unsere Vorfahren aus der Steinzeit zu kommen. Und das mit einem 12 Kilogramm schweren Rucksack!

Die negativen Folgen des Sitzens ließen sich daher teilweise abmildern, indem bewusst kleine Bewegungspausen in den Tagesablauf integriert werden. Wenn Sie das Ganze mit einem höhenverstellbaren Schreibtisch kombinieren, könnte es folgendermaßen aussehen: Sie sitzen für 40 Minuten, dann stehen Sie für 15 bis 20 Minuten auf und dann bewegen Sie sich für 5 Minuten aktiv. Anschließend geht es von vorne los.

Ebenfalls eine gute Option, um zusätzlich für Bewegung im Büro oder Home Office zu sorgen: Halten Sie kürzere Meetings (auch bei Skype) im Stehen ab, stellen Sie Regale und/oder Drucker so auf, dass Sie aufstehen müssen, um ranzukommen und sorgen Sie generell immer wieder für kleinere Laufwege.

### 3. Falsche Tischhöhe

Leider sieht man dieses Problem immer wieder: Falsche Einstellung der Tischhöhe, sowohl im Sitzen als auch im Stehen. Das führt zu Fehlhaltungen und Verspannungen.

Deswegen mein Tipp an Sie: Stellen Sie die Tischhöhe so ein, dass Sie Ihre Arme entspannt darauf ablegen können, ohne die Schultern zu heben und ohne sie zu weit sinken zu lassen. Arme, Armlehnen, Tischkante, Maus und Tastatur sollten sich dabei idealerweise auf einer Ebene befinden. Grundvoraussetzung dafür sind natürlich ein [guter Bürostuhl](#) und ein höhenverstellbarer Schreibtisch.

Die optimale Einstellung Ihres Arbeitsplatzes (Tischhöhe, Armlehne etc.) können Sie auch an Hand der Illustration in unserem E-Book „Die 10 Merkmale eines perfekten Arbeitsplatz“ genau nachvollziehen.

### 4. Ungünstige Anordnung der Arbeitsmittel

Ein weiterer häufiger Problemfaktor im Office: Die ungünstige Anordnung der Arbeitsmaterialien. Wenn Tastatur, Maus, Ordner mit wichtigen Dokumenten oder ein zweiter Bildschirm an der falschen Stelle stehen, führt das leicht zu belastenden Haltungen (zum Beispiel Verlagerung des Gewichts auf eine Seite, unnatürliche Kopfhaltung usw.).

Deswegen achten Sie unbedingt darauf, Ihre Arbeitsmittel parallel und symmetrisch anzuordnen. Wenn Sie von einem Blatt Informationen in digitale Form übertragen wollen, [platzieren Sie es zwischen Tastatur und Monitor](#). Um Fehlhaltungen im Bereich Kopf und Nacken zu vermeiden, empfiehlt sich dazu ein Dokumentenhalter.

### 5. Schlechte Luft

Wer den ganzen Tag in sterilen Büroräumen sitzt, setzt sich einem nicht unerheblichen Risiko aus. Allerlei Schadstoffe befinden sich in der Luft, insbesondere dann, wenn auf Büropflanzen verzichtet wird.

Mit den richtigen Pflanzen hingegen, haben Stoffe wie Formaldehyd, Benzol und ähnliche Übeltäter keine Chance. Sie werden einfach von unseren grünen Helfern herausgefiltert und neutralisiert. Zudem sorgen die Pflanzen für eine vermehrte Sauerstoffzufuhr. Gut dafür geeignet sind unter anderem Bogenhanf, Goldpalme und Einblatt.

Ergotopische Grüße Euer Alex

Stark gekürzt.

Kundenservice:

T. 06262 / 8542-977

Beratung: 9:30-16:30 Uhr

[info@ergotopia.de](mailto:info@ergotopia.de)

Wer so spricht, dass er verstanden wird, spricht immer gut. Molier