

So richten Sie ein gesundes Homeoffice ein!

April 2020

Das noch junge Jahr 2020 geht schon jetzt als ein außergewöhnliches in die Geschichtsbücher ein. Außergewöhnlich auch der durch die derzeitige Pandemie stattfindende Wandel in der Arbeitswelt hin zu immer mehr (vorübergehenden) Homeoffice-Tätigkeiten. Homeoffice ist zurzeit in aller Munde und viele haben eher schlecht als recht vorbereitet Ihre Tätigkeit in den eigenen vier Wänden aufgenommen. Doch Unternehmen als auch Mitarbeitern, die bislang noch keine oder nur vereinzelt Erfahrung mit dem Einrichten und Betreiben von Homeoffices hatten, fehlt die Erfahrung, worauf es ankommt, wenn ein Homeoffice der Gesundheit des Einzelnen nicht abträglich sein soll.

Wir nehmen das in diesem Blogbeitrag nun zum Anlass Ihnen einen kleinen Leitfaden mit sieben Tipps an die Hand zu geben, worauf Sie beim Einrichten Ihres Homeoffice unter gesundheitlichen Aspekten achten sollten und welche ergonomischen Produkte für Sie in Betracht kommen könnten.

Tip 1: Zunächst benötigen Sie einen richtigen Arbeitsplatz, im Optimalfall in einem eigenen Raum, in dem Sie ungestört arbeiten können. Das Arbeiten auf der Couch, am Couchtisch oder einem zu tiefen Küchentisch sind absolute Tabus. Durch die damit oft einhergehende Einnahme einer krummen, in sich gebeugten Körperhaltung schränken Sie die freie Funktionsentfaltung Ihrer inneren Organe sowohl im Brust- als auch im Bauchraum ein. Dass Sie in dieser Körperhaltung auch Ihrem Bewegungssystem, insbesondere Ihrer Wirbelsäule nichts Gutes tun, dürfte nachvollziehbar sein. Und noch etwas: Arbeiten Sie mit einem Laptop nie auf Ihrem Schoß. Zum einen entwickeln die Dinger eine große Wärme bis hin zu Verbrennungen Ihrer Oberschenkel und zu weiteren Nebenwirkungen. Fragen Sie Ihren Gynäkologen bzw. Urologen...

Tip 2: Der Arbeitsplatz sollte einen Schreibtisch mit ausreichend Platz haben, damit alle Ihre Arbeitsutensilien dort übersichtlich ausgebreitet werden können. Der Schreibtisch sollte in der Höhe für Sie einstellbar sein, damit Sie eine optimale Körperhaltung bei einer optimalen Sitzhöhe einnehmen können. Perfekt ist hier ein elektrisch höhenverstellbarer Schreibtisch. Dieses können Sie stets an Ihre Körpergröße und Körperhaltung anpassen – egal ob Sie im Stehen oder Sitzen arbeiten. Die optimale Tischplattenhöhe erreichen Sie, wenn Sie in einer aufgerichteten Körperhaltung bei senkrecht neben Ihrem Oberkörper hängenden Oberarmen Ihre Unterarme in einem rechten Ellenbogenwinkel nach vorne auf der Tischplatte ablegen können.

Tip 3: Neben einem geeigneten Schreibtisch benötigen Sie einen vernünftigen Bürostuhl, den Sie v.a. ausreichend hoch einstellen können. Die optimale Sitzhöhe ist erreicht, wenn sich Ihre Hüftgelenke deutlich höher als Ihre Kniegelenke befinden. Ihre Oberschenkel fallen in dieser Sitzhaltung nach vorn ab. Ein guter Bürostuhl kann dies durch eine einstellbare Sitzneigung unterstützen. Durch die optimale Einstellung der Sitztiefe verteilen Sie den Auflagedruck auf Ihrer Oberschenkelrückseite gleichmäßig. Armauflagen sind sinnvoll, um

das Gewicht Ihrer Arme zu tragen und damit Ihren Schulter-Nackebereich zu entlasten. Die Rückenlehne sollte Sie bis in den Schulterbereich stützen können und eine deutliche Lumbalausformung (am besten verstellbar) zur Konturanpassung an Ihre Lendenwirbelsäule haben. Der Stuhl sollte über eine Synchronmechanik verfügen, damit Sie sich auch nach hinten, in eine entspannte Haltung begeben können (gerade für Telefonate sehr willkommen). Eine dreidimensional einstellbare Nackenstütze liefert hier einen wertvollen Beitrag zur Entlastung Ihres Nackens und sollte bei keinem Bürostuhl mit Synchronmechanik fehlen. Insbesondere profitieren Sie von einem Bürostuhl mit einem schwingbaren Sitzwerk, da dieses sehr fein auf kleinste Körperschwerpunktverlagerungen anspricht und damit eine stetige Sitzdynamik garantiert. Wenn bei Ihnen jedoch vorerst der Küchenstuhl erhalten muss, dann sorgen Sie wenigstens mit einer entsprechenden Unterlagerung Ihres Beckens für eine ausreichende Sitzhöhe. Wenn jetzt jedoch der Tisch zu niedrig ist und dieser durch eine Unterlagerung nicht auf die optimale Höhe eingestellt werden kann, dann wird es schwierig mit grundlegenden ergonomischen Aspekten in Ihrem Homeoffice...

Tipp 4: Arbeiten Sie an Ihrem Laptop? Wir empfehlen Ihnen die Verwendung einer separaten Tastatur, damit Sie Ihren Laptop erhöht und weiter von sich weg stellen können. In der Höhe sollte die Bildschirmoberkante maximal auf Höhe Ihrer Augen in einer aufgerichteten Körperhaltung sein. Neben einer separaten Tastatur ist auch eine separate, ergonomische Maus sinnvoll: Entweder eine Vertikalmaus für eine neutralere und damit entspanntere Haltung Ihres Unterarmes und damit in Folge auch des Schultergürtels und Oberkörpers oder eine Rollermaus, bei der Sie Ihre Hände auf der Tastatur belassen können und ganz einfach mit den Daumen (egal welcher Hand) den Mauszeiger bewegen.

Tipp 5: Wenn Sie mit Vorlagen, wie Ordnern oder Büchern arbeiten, so kann ein Vorlagenhalter eine sinnvolle Ergänzung sein. Diesen Vorlagenhalter platzieren Sie zwischen Tastatur und Bildschirm. Mit Ihren Vorlagen auf dem Vorlagenhalter behalten Sie alles im Blick, zumal Sie damit auch mehr Ablagefläche haben.

Tipp 6: Achten Sie auf den richtigen Licht- und Lufteinfall. Ihr Bildschirm ist am besten in einem rechten Winkel zu Ihrem Fenster ausgerichtet, damit es nicht zu Blendeffekten kommt. Auch durch direktes Licht einer Lampe sollten Blendeffekte vermieden werden. Sie selber sollten frontal vor dem PC-Bildschirm positioniert sein und ohne Einschränkungen alles klar erkennen können. Und nutzen Sie Ihr Fenster nicht nur als Lichtquelle, sondern auch als Frischluftquelle!

Tipp 7: Zu guter Letzt sollten Sie sich regelmäßig bewegen! Sitzen Sie nicht stundenlang wie versteinert vor Ihrem PC (insbesondere wenn Sie keinen dynamischen Bürostuhl haben). Verführen Sie sich selber zu Bewegung. Stellen Sie Ihren Drucker nicht in Reichweite, sondern stehen Sie für jeden Ausdruck auf. Der Papierkorb gehört in die andere Ecke des Raumes, um für wirklich jeden Müll aufstehen zu müssen (es sei denn, Sie sind ein guter Distanzwerfer... aber auch das wäre mal ein anderes Bewegungsmuster jenseits der Tastatur). Stellen Sie nicht gleich die ganze Wasserflasche auf Ihren Schreibtisch, sondern gehen Sie bei jedem leeren Glas in die Küche. Telefonieren Sie im Stehen, gehen Sie dabei umher. Das bringt nicht nur mehr Bewegung in Ihren Arbeitsalltag, Sie wirken auch am Telefon Ihrem Gesprächspartner gegenüber deutlich dynamischer und aufgeweckter.

Fazit: Mit diesen sieben Tipps und ein paar Tricks können Sie Ihr Homeoffice so (um)gestalten, dass es Sie gesundheitlich nicht einschränken sollte. Achten Sie auf eine ausreichende Sitz- und Tischplattenhöhe, einen besonders dynamischen Bürostuhl mit Schwingwerk, einen optimal positionierten PC-Bildschirm, externe Eingabehilfen, einen richtigen Lichteinfall, gute Luft und die kleine aber entscheidende und stetig wiederkehrende Bewegungspause!

Improve Your Life! Ihr BIOSWING-Team