

## 5 Tipps für einen ergonomischen Arbeitsplatz

**Gesundheitsfördernde Büromöbel am Arbeitsplatz reduzieren Krankheiten. Ergonomische Produkte verbessern die Haltung und unterstützen einen dynamischen Arbeitsalltag. Der Onlineshop [monitorhalterung.de](https://monitorhalterung.de) verfügt über ein breites Sortiment an geeigneten Bürostühlen, Eingabegeräten, Steh Sitz Tischen und Fußstützen.**

Wedel, 01.12.2021. Rückenbeschwerden sind eines der verbreitetsten Volksleiden und ziehen oft eine lange Behandlung nach sich. Rückenschmerzen und andere Erkrankungen des Bewegungsapparats, die durch Haltungsschäden verursacht werden, lässt sich einfach vorbeugen. „Ergonomische Arbeitsplätze passen sich dem Anwender an und unterstützen ihn in seinen alltäglichen Aufgaben“ erklärt Dipl. -Inf. Steffen Groth Geschäftsführer der BTS Trading GmbH und führt weiter aus: „Die fünf Produkttipps für ein ergonomisches Arbeiten sollen helfen die richtigen Produkte zu finden.“

Eine ergonomische Maus kann dem Handgelenk helfen eine entspannte Haltung einzunehmen, um so Entzündungen entgegenzuwirken. Die praktischen Mäuse sind speziell geformt und so ideal an die Kontur der Hand angepasst. Neben Mäusen für rechte oder linke Hände sind auch kabellose oder kabelgebundene Mäuse am Markt erhältlich.

Fußstützen unterstützen einen verbesserten Blutfluss, insbesondere bei kleineren Personen. Eine ergonomische Fußablage hebt dabei die Beine an und vermeidet abgeklemmte Kniekehlen, die die Blutzirkulation beeinträchtigen. Ein rutschfester Belag auf der Fußstütze verhindert dabei ein Abrutschen und Verletzen.

Höhenverstellbare und neigbare Monitor Schwenkarme lassen sich in eine ergonomisch korrekte Position stellen, um die Augen und Nackenmuskulatur zu entlasten. Der Anwender sollte über den Rand des Monitors hinwegsehen können, ohne den Kopf anheben zu müssen. Der Blick sollte mit einer natürlichen Neigung von 10 bis 15 Grad auf die Bildschirmoberfläche fallen. Der Abstand zwischen Benutzer und Display variiert je nach Größe des Monitors. 15 Zoll erfordern einen Mindestabstand von 50 cm, 19 Zoll von 70 cm und 24 Zoll von 80 bis 100 cm.

Ein ergonomischer Bürostuhl ist an Büroarbeitsplätzen essentiell und sollte zu dynamischem Sitzen animieren. Anpassbare Lordosenstützen (Stütze für Lendenwirbelsäule an Rückenlehne) verbessern die Haltung des Rückens und entlasten ihn so. Armlehnen und Höhe sollten auf den Nutzer individuell einstellbar sein, um Fehlhaltungen zu vermeiden.

Steh-Sitz Tische regen zu mehr Bewegung im Büro oder Homeoffice an. Dynamisches Sitzverhalten kann vielen „Bürokrankheiten“ vorbeugen. Ein einfacher Schreibtisch kann mit einem Stehpult kostengünstig nachgerüstet werden. Elektrisch höhenverstellbare Steh Sitz Schreibtische ermöglichen die Faustregel für einen gesunden und dynamischen Büroalltag einzuhalten. Der Tag sollte in 60 Prozent Stehen, 30 Prozent Sitzen und 10 Prozent Gehen eingeteilt sein. Spezielle Laufbänder für Sitz-Steh-Tische fördern dabei sogar die Fitness.

Bildmaterial in Druckqualität und den Text in digitaler Form erhalten Sie unter:

<https://www.business-trading.com/presse.html>

Weiterführende Links:

<https://www.monitorhalterung.de/info-center>

<https://www.monitorhalterung.de/arbeitsplatzorganisation.html>

<https://www.monitorhalterung.de/vesa-monitor-halterung.html>

### **Weitere Informationen erhalten Sie bei:**

BTS Business Trading Shops GmbH  
Annabell Steffenhagen  
Am Marienhof 8  
22880 Wedel

Tel. 04103 - 90387-00  
Fax 04103 - 90387 11  
[presse@business-trading.com](mailto:presse@business-trading.com)