

## 5 Tipps für die optimale Arbeitsplatzgestaltung

Warum Ergonomie so wichtig ist. Viele Menschen verbringen den Großteil ihres Arbeitstages vor dem Bildschirm. Ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz ist dabei entscheidend, um gesundheitliche Beeinträchtigungen zu vermeiden und langfristig produktiv zu bleiben. Der Webshop [monitorhalterung.de](https://monitorhalterung.de) gibt in diesem Zusammenhang wertvolle Tipps zur richtigen ergonomischen Arbeitshaltung.

Wedel, 02.10.2024. Büroangestellte klagen immer häufiger über Schulter-, Nacken- und Rückenschmerzen, trockene Augen oder Kopfschmerzen. Ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz kann dazu beitragen, diese Beschwerden zu verhindern und berufsbedingte Erkrankungen vorzubeugen. Mit ein paar kleinen Anpassungen lässt sich der Bildschirmarbeitsplatz optimieren. Ergonomische Hilfsmittel können in dem Shop [monitorhalterung.de](https://monitorhalterung.de) erworben werden.

## 5 Tipps für die optimale Arbeitsplatzgestaltung

- **Der richtige Stuhl:** Ein ergonomischer Bürostuhl unterstützt den Rücken optimal und sollte an die individuelle Körpergröße anpassbar sein. Besonders wichtig sind eine einstellbare Rückenlehne, Sitzhöhe und Armlehnen.
- **Schreibtischhöhe:** Der Schreibtisch / höhenverstellbarer Steh-Sitz Tisch sollte so eingestellt sein, dass die Unterarme bei entspanntem Sitzen waagrecht auf der Tischfläche aufliegen. Eine zu niedrige oder zu hohe Schreibtischposition kann zu Nacken- und Schulterverspannungen führen.
- **Bildschirmposition:** Der Monitor sollte etwa eine Armlänge entfernt sein und die oberste Zeile des Bildschirms auf Augenhöhe liegen. Dies entlastet Nacken und Schultern und reduziert die Belastung der Augen.

- **Bewegungspausen:** Regelmäßige kurze Pausen zur Bewegung sind essenziell, um die Durchblutung anzuregen und Muskelverspannungen zu vermeiden. „Eine aktive Pause alle 30 bis 60 Minuten verbessert das Wohlbefinden erheblich“, rät Dipl.-Inf. Steffen Groth.
- **Ergonomische Hilfsmittel:** Die Nutzung von ergonomischen Tastaturen, Monitorarmen oder Fußstützen kann helfen, die Arbeitsumgebung noch besser auf die individuellen Bedürfnisse abzustimmen. Insbesondere Monitorarme ermöglichen eine flexible Anpassung der Bildschirmhöhe und unterstützen so eine gesunde Kopfhaltung.

### Langfristige Vorteile eines ergonomischen Arbeitsplatzes

Durch die Investition in ergonomische Arbeitsplätze profitieren Unternehmen nicht nur von der Gesundheit ihrer Mitarbeitenden, sondern auch von einer gesteigerten Produktivität und einem reduzierten Krankenstand. „Ein gesunder Arbeitsplatz ist ein Zeichen für Wertschätzung gegenüber den Mitarbeitern und trägt maßgeblich zur langfristigen Zufriedenheit bei“, betont der Geschäftsführer Dipl.-Inf. Steffen Groth.

Die BTS Business Trading Shops GmbH unterstützt Unternehmen bei der Umsetzung ergonomischer Arbeitsplätze und bietet innovative Lösungen an, die den Büroalltag komfortabler und gesünder gestalten. Durch individuell anpassbare Büromöbel und Zubehör können Unternehmen sowohl die Gesundheit als auch das Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden fördern.

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/ergonomie-am-arbeitsplatz>

<https://www.monitorhalterung.de/bakkerelkhuizen>

<https://www.monitorhalterung.de/dataflex>

**Weitere Informationen erhalten Sie bei:**

BTS Business Trading Shops GmbH  
Maria Wildt  
Am Marienhof 8  
22880 Wedel

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