

# **So richten Sie Ihren Bildschirmarbeitsplatz ergonomisch ein**

Bildschirmarbeitsplätze definieren das Bild des modernen Büros, denn Computer sind eines der wichtigsten Arbeitsmittel unserer Zeit. Das Thema Ergonomie am Arbeitsplatz ist dabei dauerhaft aktuell, denn ein ergonomischer Bildschirmarbeitsplatz fördert die Gesundheit der Mitarbeitenden und steigert darüber hinaus Konzentration und Produktivität. Wie Sie Ihren Arbeitsplatz ergonomisch einrichten, lesen Sie hier.



# Bürostuhl und Schreibtisch ergonomisch einstellen

Tische und Stühle im Büro sollten grundsätzlich auf die achtstündige tägliche Arbeitszeit ausgelegt sein. Für Schreibtische ist eine **hohe Standsicherheit** unabdingbar. Die **Arbeitsfläche sollte nicht spiegeln**, um die Augen zu schonen.

Bürostühle **sollten höhenverstellbar sein** und über eine **verstellbare Rückenlehne** verfügen. Eine Lordosenstütze, die den Rücken entlastet, ist ebenfalls empfehlenswert.

Für die Ergonomie des Arbeitsplatzes sind besonders die Höhen von Arbeitstisch und Stuhl in Relation zur eigenen Körpergröße entscheidend. Beachten Sie dabei folgende Aspekte:

- Die **Höhe des Schreibtischs** sollte in der Regel – je nach Größe der daran arbeitenden Person – **zwischen 68 und 76 cm** betragen.
- In der optimalen Sitzposition bilden **Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel**, während die Füße flach auf dem Boden stehen.
- Der Abstand zwischen Oberschenkel und Unterseite des Schreibtischs sollte **etwa 10 cm** betragen.
- Ober- und Unterarme bilden **ebenfalls einen 90° Winkel**. Die Unterarme liegen entspannt auf dem Schreibtisch auf, ohne dass die Schultern angehoben werden.

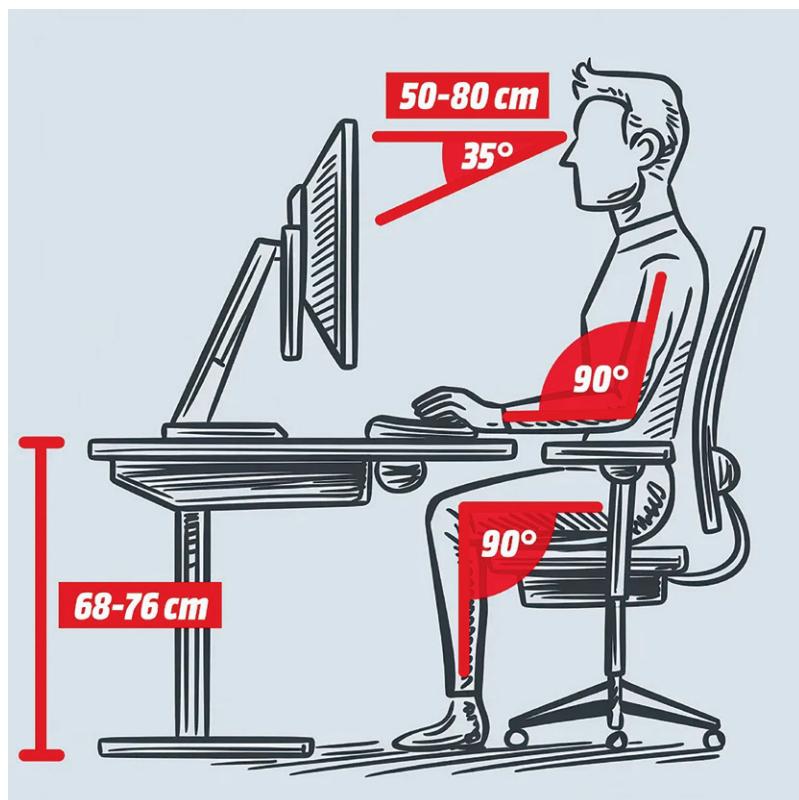
**Achtung:** Bei den Längenmaßen handelt es sich um Richtwerte. Bei besonders großen oder kleinen Personen können die optimalen Höhen abweichen. Die Winkelmaße sollten jedoch eingehalten werden. Um die optimale Position einzunehmen, können Sie **Hilfsmittel wie zum Beispiel eine Fußstütze** verwenden, um die Beine im rechten Winkel zu positionieren und Ermüdung vorzubeugen.

Um sicherzustellen, dass alle Mitarbeitenden in einer ergonomischen Haltung arbeiten, ist es empfehlenswert, das Büro mit höhenverstellbaren Schreibtischen auszustatten. So kann jede Person ihren Tisch individuell anpassen und die Position regelmäßig wechseln, um etwa im Stehen zu arbeiten. Das beugt einseitigen Belastungen des Skeletts, der Bandscheiben und des Haltungsapparats vor. Außerdem steigert es die Konzentration und damit die Produktivität.

# Einstellen des Monitors

Gute Business-Monitore stellen das Bild ausreichend groß, scharf und ohne Flimmern oder Verzerrungen dar. Das schont die Augen und beugt einer Ermüdung der Augen und Kopfschmerzen vor. Die optimale ergonomische Positionierung des Monitors sieht wie folgt aus:

- Die **Entfernung zum Monitor beträgt ca. 50 – 80 cm** – je nach Größe des Monitors und Arbeitsaufgabe beziehungsweise Inhalten auf dem Monitor. Wichtig ist, dass die Inhalte scharf und deutlich erkennbar sind, ohne dass Sie die Augen anstrengen.
- **Optimal ist ein Blickwinkel von 35°** zur Bildschirmmitte, um nicht zu stark nach oben oder unten schauen zu müssen und Nackenbeschwerden vorzubeugen. Mindestens 20° sollten es in jedem Fall sein.
- Der **Monitor ist zentral vor der Person platziert**, um den Kopf nicht seitlich drehen zu müssen.
- Eine **Positionierung im 90°-Winkel zum Fenster** verringert Reflexionen und schont die Augen. Entspiegelte Monitore können von Vorteil sein – abhängig von den räumlichen Gegebenheiten in Ihrem Büro.
- Ein **flexibler Standfuß** am Monitor hilft, den Bildschirm optimal auf die eigene Ergonomie einzustellen.



## Bildschirmdiagonale und Auflösung

In den meisten Büros finden sich Bildschirme mit einer Diagonale von 22 bis 24 Zoll. Bei dieser Größe sollte die Auflösung mindestens Full HD (1920 x 1080 Pixel) betragen, damit Inhalte scharf und klar dargestellt werden.

Die speziellen Anforderungen hängen von der Tätigkeit ab: Für Grafikdesign beispielsweise sollte der Monitor größer und hochauflösender sein als für Textarbeiten. Hier kommen häufig auch 27 oder sogar 32-Zoll-Monitore mit 4K-Auflösung zum Einsatz.



# Maus und Tastatur ergonomisch platzieren

Auch die Platzierung von Peripheriegeräten wie Maus und Tastatur wirkt sich auf die Ergonomie von Bildschirmarbeitsplätzen aus. Die **Tastatur sollte etwa 10 bis 15 cm von der Tischkante** entfernt platziert sein, um die Hände bequem auflegen zu können. Sie sollte zudem neigbar sein. Eine Handballenauflage kann – je nach Beschaffenheit und Höhe der Tastatur – den Komfort zusätzlich steigern.

Die Computer-Maus sollte der Handgröße der nutzenden Person entsprechen. Eine ergonomische Maus (Vertikal-Maus) schont die Gelenke, da sie eine neutrale Hand- und Armhaltung bei der Arbeit ermöglicht. Auch bei Maus und Tastatur spielt die jeweilige Tätigkeit eine entscheidende Rolle bei der Beschaffenheit und Größe. Beispielsweise kann eine Tastatur mit Ziffernblock in der Buchhaltung von Vorteil sein, während bei Tätigkeiten im Grafikbereich eine kompaktere Tastatur von Vorteil ist, die mehr Platz für Maus und andere Peripheriegeräte auf dem Schreibtisch lässt.

# Ins richtige Licht gerückt: Beleuchtung des Bildschirmarbeitsplatzes

Bei der richtigen Beleuchtung des Arbeitsplatzes geht es vor allem darum, die Augen zu schonen, indem **Reflexionen und blendende Spiegelungen vermieden** werden. Dafür sollten Sie Schreibtische und Monitore in einem 90°-Winkel zu den Fenstern ausrichten. Rollos oder Rollläden an den Fenstern helfen zusätzlich, Reflexionen zu verringern und optimieren den Arbeitsplatz.

Befindet sich ein Fenster in Blickrichtung hinter dem Monitor, kann bei Sonnenschein ein zu hohes Helligkeitsgefälle (Kontrast) entstehen. Bei einer Positionierung des Bildschirms mit Fenster im Rücken kommt es zu Reflexionen und Spiegelungen auf dem Bildschirm. Beides beansprucht die Augen stark und begünstigt Kopfschmerzen.

Die Deckenbeleuchtung des Büros sollte ausreichend hell sein, aber nicht blenden. Die Lampen sollten so beschaffen und positioniert sein, dass keine Reflexionen auf den Bildschirmen entstehen.

# Ergonomischer Bildschirmarbeitsplatz im Überblick

Ein ergonomischer Arbeitsplatz fördert Konzentration und Produktivität der Belegschaft und beugt zudem Schmerzen und Haltungsschäden vor. Ein regelmäßiger Wechsel der Arbeitsposition minimiert das Risiko einseitiger Belastung.

Die ergonomische Einrichtung eines Bildschirmarbeitsplatzes richtet sich nach den jeweils persönlichen körperlichen Eigenschaften vor allem der Größe. Grundsätzlich sollten Sie darauf achten, dass Sie Ihre Arme und Beine bequem in einem rechten Winkel halten. Ergonomische Büromöbel wie Schreibtische und Stühle lassen sich daher an die Größe der nutzenden Person anpassen. Monitore sollten ebenfalls höhenverstellbar sein und Reflexionen auf der Bildschirmfläche vermieden werden.



# Finden Sie passende Lösungen und Ihren persönlichen Ansprechpartner:

[mediamarkt.de/de/b2b-registration;](http://mediamarkt.de/de/b2b-registration)  
[saturn.de/de/b2b-registration](http://saturn.de/de/b2b-registration)



## Ansprechpartner

**Stefan Köstler**

Head of National Sales

Per Mail:

[geschaeftskunden.vertrieb@mediamarkt.de](mailto:geschaeftskunden.vertrieb@mediamarkt.de)  
[vertrieb.business@saturn.de](mailto:vertrieb.business@saturn.de)

Sie suchen IT-Lösungen aus einer Hand? Als Europas größter Fachhändler für Elektronikprodukte unterstützen wir Ihr Business mit einem persönlichen Ansprechpartner, einem riesigen Sortiment und unabhängiger Beratung. Ganz egal, ob Solo-Selbstständig, KMU oder Großunternehmen, ob Start-Up, öffentliche Verwaltung oder Gastrobetrieb: Als Geschäftskunde von MediaMarktSaturn machen Sie mehr aus Ihrem Business.

**MediaMarktSaturn Business**

**MediaMarkt** **SATURN**