

# Acht Stunden am Bildschirmarbeitsplatz

## Unsere Tipps für ein gesundes Arbeiten im Büro



Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in diesem Text die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

Nach einem Achtstundentag am Bildschirm kann man sich schnell sowohl körperlich als auch geistig ausgelaugt fühlen. Der Rücken schmerzt, die Augen sind müde und die Finger steif vom Tippen. Doch diese Beschwerden sollten nicht als normal angenommen werden, denn sie stellen sich vor allem dann ein, wenn der Bildschirmarbeitsplatz nicht ergonomisch gestaltet ist und der körperliche Ausgleich fehlt.

### Was ist ein Bildschirmarbeitsplatz?

Ein Arbeitsplatz, der mit einem Bildschirmgerät ausgestattet ist, wird als Bildschirmarbeitsplatz definiert und hat der Arbeitsstättenverordnung zu entsprechen.

Zu einem Bildschirmarbeitsplatz gehören nicht nur Tisch und Monitor. Auch der Stuhl, die Tastatur und sogar die unmittelbare Arbeitsumgebung – also Raumklima, Beleuchtung etc. - sind wichtige Elemente eines Bildschirmarbeitsplatzes. Ein produktives und beschwerdefreies Arbeiten ist nur dann möglich, wenn alle Elemente aufeinander abgestimmt sind. Ist der Raum zu dunkel, der Monitor falsch ausgerichtet, der Stuhl unbequem oder der Tisch zu hoch, belastet die Arbeit viel mehr als nötig.

### Wie richte ich meinen Bildschirmarbeitsplatz bestmöglich ein?

Für die gesamte **Fläche** eines Büroarbeitsplatzes werden **mindestens 10 m<sup>2</sup>**, in **Großraumbüros 12 bis 15 m<sup>2</sup>** empfohlen. Die freie Bewegungsfläche muss mindestens 1,5 m<sup>2</sup> betragen, an keiner Stelle kleiner als 1 m. Arbeitsflächen (Schreibtischfläche) sollen eine Breite von 160 cm und eine Tiefe von 90 cm aufweisen.

Der **Sehabstand** von Auge zu Monitor soll **50 bis 100 cm** betragen. Dieser ist individuell sowie von Monitorgröße und Schriftgröße abhängig. Der Abstand von 50 cm sollte keinesfalls unterschritten werden.

Die **oberste Zeile des Bildschirms** sollte **unter der eigenen Augenhöhe** liegen. Man schaut demnach leicht nach unten.

**Schreibtische**, die nicht höhenverstellbar sind, sollten **72cm hoch** sein. Höhenverstellbare Tische werden der Körpergröße individuell angepasst. Die Höhe liegt meist zwischen 62 und 85 cm.

Die **Sitzhöhe**, **Sitzfläche** und **Rückenlehne** sollten nach folgenden Regeln eingestellt werden können:

- Ober- und Unterschenkel bilden bei aufgestellten Füßen einen Winkel von 90° oder etwas mehr,
- die gesamte Sitzfläche wird genutzt,
- die Sitztiefe ist so eingestellt, dass zwischen Kniekehle und Sitzflächenvorderkante eine Handbreit Luft bleibt,
- die Oberkante der Rückenlehne reicht bis zur Mitte des Schulterblattes und
- die Rückenstützenwölbung (Lendenwirbelstütze) stützt die Wirbelsäule im Lendenbereich ab.

Eine **Fußstütze** ist erforderlich, wenn die richtige Sitzhaltung nicht erreicht wird. Fußstützen müssen so beschaffen sein, dass sie in Höhe und Neigung verstellbar sind sowie die Füße ganzflächig aufgesetzt werden können.

Die Beleuchtung muss so ausgerichtet sein, dass es nicht zu Blendeffekten und Reflexionen kommt. Die **Beleuchtungsstärke** muss **mindestens 500 Lux** betragen. Als Leuchten sind blendfreie Spiegelrasterleuchten zu installieren. Eine Ausleuchtung des gesamten Büros von 60% der Nennbeleuchtung ist erforderlich.

# Acht Stunden am Bildschirmarbeitsplatz

## Unsere Tipps für ein gesundes Arbeiten im Büro

### Wie nehme ich die richtige Sitzposition ein?

Die eine richtige Sitzposition, die man den ganzen Tag einhalten sollte, gibt es nicht. Im Gegenteil: Man sollte **die Sitzposition**, wann immer es möglich ist, **verändern** und **an die momentane Tätigkeit anpassen**:

- Du bearbeitest eine Aufgabe, bei der Du Dich stark konzentrieren musst?  
→ Dann neige Dich doch mit Deiner Sitzhaltung etwas nach vorne.
- Du gibst Daten ein oder verfasst einen Text?  
→ Dann nimm eine aufrechte Position ein.
- Du telefonierst mit einem Kunden oder Kollegen?  
→ Dann lehn Dich zurück oder steh am besten sogar auf.

Egal, welche Tätigkeit Du im Laufe des Tages machst, variiere Deine Sitzposition so oft es geht und es sich für Dich gut anfühlt. Unser Ziel ist es, **mehr Dynamik in unseren Sitzalltag einzubauen!**

Optimal für das dynamische Sitzen ist ein Stuhl, der über eine bewegliche Rückenlehne verfügt. Auf diese Weise wird eine statische Belastung der Wirbelsäule vermieden.

Durch mehr Variation bei der Sitzhaltung und regelmäßiges Aufstehen und Herumlaufen bleibt man in Bewegung und kann damit Durchblutungsstörungen, Schmerzen und Müdigkeit vorbeugen.

### Pausen für die Augen? Unbedingt!

Wie bereits beschrieben, kann die lange Büroarbeit auch für die Augen eine enorme Belastung darstellen. Daher ist es immens wichtig, **seinem Augen regelmäßig eine Pause zu gönnen**. Selbst bei guten Lichtverhältnissen führt langes Starren auf den Bildschirm zu müden und brennenden Augen. Schau daher immer mal wieder in die Ferne, blinze mehrmals oder rolle mit den Augen. Diese kleinen Veränderungen können bereits für eine erhebliche Entspannung sorgen.

### Arbeitsmedizinische Vorsorge am Bildschirmarbeitsplatz

Da das Arbeiten am Bildschirm auch Gefährdungen hervorrufen kann, ist eine Gefährdungsbeurteilung seitens des Arbeitgebers durchzuführen und eine arbeitsmedizinische Vorsorge schriftlich anzubieten (§5 ArbMedVV). Der Arbeitnehmer ist jedoch nicht verpflichtet, diese in Anspruch zu nehmen.

---

Gerne unterstützen wir Sie mit unseren ausgebildeten Fachberatern, Fachkräften für Arbeitssicherheit und Betriebsärzten bei der ergonomischen Einrichtung eines Bildschirmarbeitsplatzes im Rahmen der Grundbetreuung gemäß DGUV Vorschrift 2, bei der Unterweisung zum Thema Ergonomie und Rückengesundheit oder bei der arbeitsmedizinischen Vorsorge am Bildschirmarbeitsplatz. Sprechen Sie uns an!

Telefon: 0531 35444-65  
Telefax: 0531 35444-55  
Mail: [vertrieb@eversonline.de](mailto:vertrieb@eversonline.de)



Bildquelle: <https://de.freepik.com/autor/diana-grvtsku>