

## Computerarbeit

### So bleiben Sie gesund

Am Schreibtisch sitzen und mit dem Computer arbeiten betrifft heute die meisten Arbeitnehmer. Rund 80.000 Stunden verbringt man damit während seines Berufslebens. Schlechte Ergonomie am Arbeitsplatz – also ungünstiger Bürostuhl, falsche Schreibtischhöhe usw. und stundenlanges Verharren in einer Position ist die Ursache für zahlreiche Beschwerden, von Rückenschmerzen über Mausarm bis zu trockenen Augen. Für die richtige, gesunde Sitzposition sollte der Schreibtisch etwa 72 Zentimeter hoch, der Stuhl höhenverstellbar und kippstabil sein, sowie über eine flexible Lehne verfügen, die sich an die Bewegungen des Besitzers anpasst. Zwischendurch sollte man ruhig mal eine halbe Stunde auf einem Gymnastikball sitzen – allerdings nicht ständig, weil das den Rücken auf Dauer überlasten könnte.

Computer, Maus und Telefon, also die Dinge, mit denen man ständig arbeitet, sollten gut erreichbar sein, also etwa 40 Zentimeter von der Schreibtischkante weg positioniert sein. Wer bei der Maus spart, tut sich nichts Gutes. Ergonomisch geformte Exemplare belasten die Hand wesentlich weniger. Wichtig für die Augen: Lassen Sie zwischendurch immer mal den Blick in die Ferne schweifen, schließen und öffnen Sie die Augen mehrmals, damit sie sich wieder anfeuchten. Der konzentrierte, starre Blick auf den Bildschirm führt nämlich dazu, dass die Augen wesentlich seltener blinzeln und deshalb schnell trocken werden können.

Wer dann noch regelmäßig ein paar Bewegungs- und Entspannungsübungen ausführt, hat bereits viel dafür getan, dass er trotz langer Computerarbeit gesund bleibt. Hier sieben Tipps von Professor Dr. Dipl.-Ing. Volkmar Jansson, Direktor der Orthopädischen Klinik und Poliklinik Großhadern der LMU München:

1. Schulter kreisen lassen
2. Hände und Arme ausschütteln
3. Arme und Bein strecken
4. Arme und Beine dehnen (stretchen)
5. Hinterkopf und Nacken mit sanften, kreisenden Bewegungen massieren
6. Mit dem Theraband fünf Minuten trainieren (das Band passt auch in die kleinste Schreibtischschublade)
7. Mittags einen flotten Spaziergang machen

**Hintergrund GGIP:**

Der satzungsgemäße Zweck der Gesellschaft für Gesundheit, Information und Prävention e.V. ist, die Bevölkerung zu informieren und über Gesundheitsfragen aufzuklären. Ziel ist es, die Gesundheitserhaltung zu fördern sowie über gesundheitsbewusstes und präventives Verhalten zu unterrichten. Durch die stete und nachhaltige Information über Gesundheits- und Präventionsthemen unter dem Leitgedanken „informiert gesünder leben“ versucht die GGIP einen Beitrag zur Unterstützung der allgemeinen Gesundheit zu leisten.

**Weitere Informationen:**

Gesellschaft für Gesundheit, Information  
und Prävention e.V. (GGIP)

Wilhelm-Weigand Straße 9  
81925 München

Telefon: +49 (0) 800 – 888 0 188 485  
E-Mail: [email@ggip.info](mailto:email@ggip.info)  
[www.ggip.info](http://www.ggip.info)

Colleen Adam  
Geschäftsführung

ADAM : Health Public Relations  
ADAM PR GmbH

Postfach 71 01 60  
81451 München

Telefon: +49 (0)89 – 89081 506  
Telefax: +49 (0)89 – 89081 507  
E-Mail: [ca@adamhealth.de](mailto:ca@adamhealth.de)

Sollten Sie diesen Newsletter in Zukunft nicht mehr erhalten wollen, senden Sie uns bitte eine Mail an [email@ggip.info](mailto:email@ggip.info). Wir werden Sie dann umgehend aus der Adressliste entfernen.