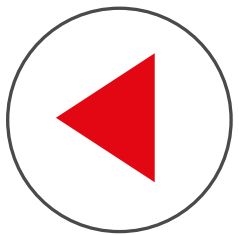


**Passen Sie auf sich auf  
bei der Arbeit zu Hause**



**Das Arbeiten von Zuhause, insbesondere ohne Vorbereitungszeit oder bei längerer Dauer, kann eine Herausforderung für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden sein.**

Wenn diese Art des Arbeitens für Sie neu ist (oder wenn Sie eine Erinnerung brauchen), lesen Sie die einfachen Schritte in diesem Leitfaden zur Einrichtung Ihres Arbeitsplatzes, um auf Ihre Gesundheit zu achten und Ihnen ein bequemes Arbeiten von zu Hause aus zu ermöglichen.

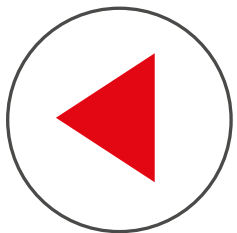


# In Bewegung bleiben

Eines der wichtigsten Dinge, die Sie tun können, ist, regelmäßig die Position zu wechseln und sich im Laufe des Tages zu bewegen, unabhängig davon, wie Ihr Raum eingerichtet ist.



- ✓ Stehen Sie auf, dehnen Sie sich und **bewegen Sie sich alle 20 oder 30 Minuten**, um die Durchblutung zu fördern und die Muskeln zu entspannen.
- ✓ Stehen Sie auf und **laufen Sie herum, um zu telefonieren** oder für andere Arbeiten, für die Sie nicht an einem Computer sitzen müssen.
- ✓ **Sie sollten nicht über längere Zeit im Stehen** am Computer arbeiten, da dies das Kreislaufsystem und die Beine und Füße belastet.
- ✓ **Verwenden Sie Timer oder Wecker**, um sich daran zu erinnern, aufzustehen und sich zu bewegen.
- ✓ Versuchen Sie jeden Tag mindestens **30 Minuten für körperliche Aktivitäten**, wie z.B. Spazieren gehen, aufzubringen (innerhalb der Coronavirus-Richtlinien).



# Klicken Sie auf die Option, die Ihre Situation zu Hause am besten beschreibt



**Ich verwende einen Schreibtisch/Tisch und einen Bürostuhl.**

**OPTION 1**



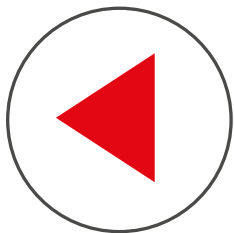
**Ich benutze einen Schreibtisch/Tisch und einen Küchen-/Esszimmerstuhl.**

**OPTION 2**

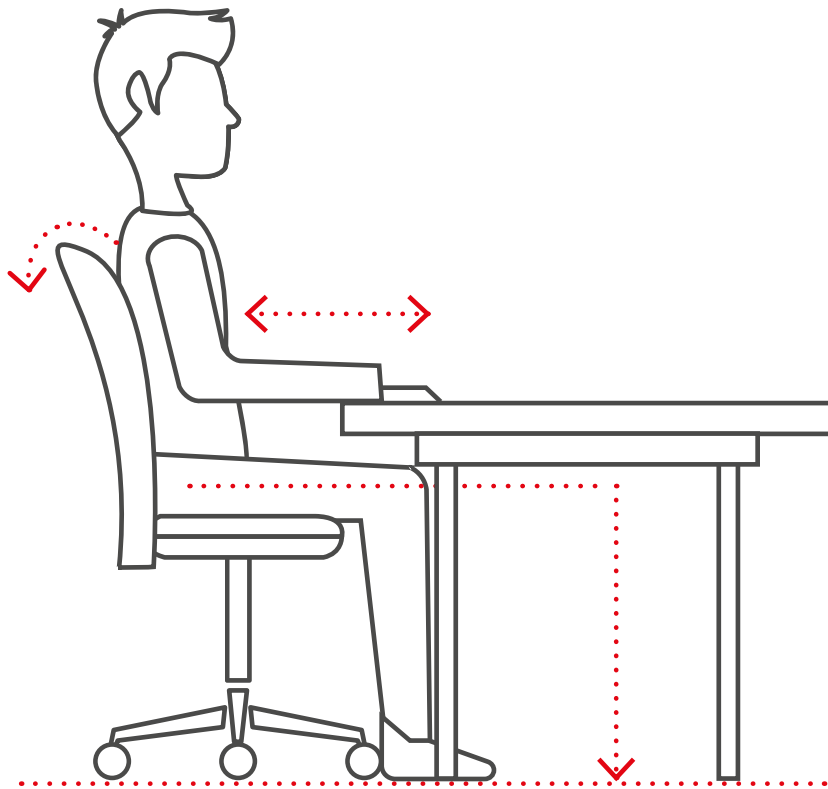


**Ich sitze auf einem Sofa/Sessel und arbeite mit meinem Laptop.**

**OPTION 3**



# Ich benutze einen Schreibtisch/Tisch und Bürostuhl

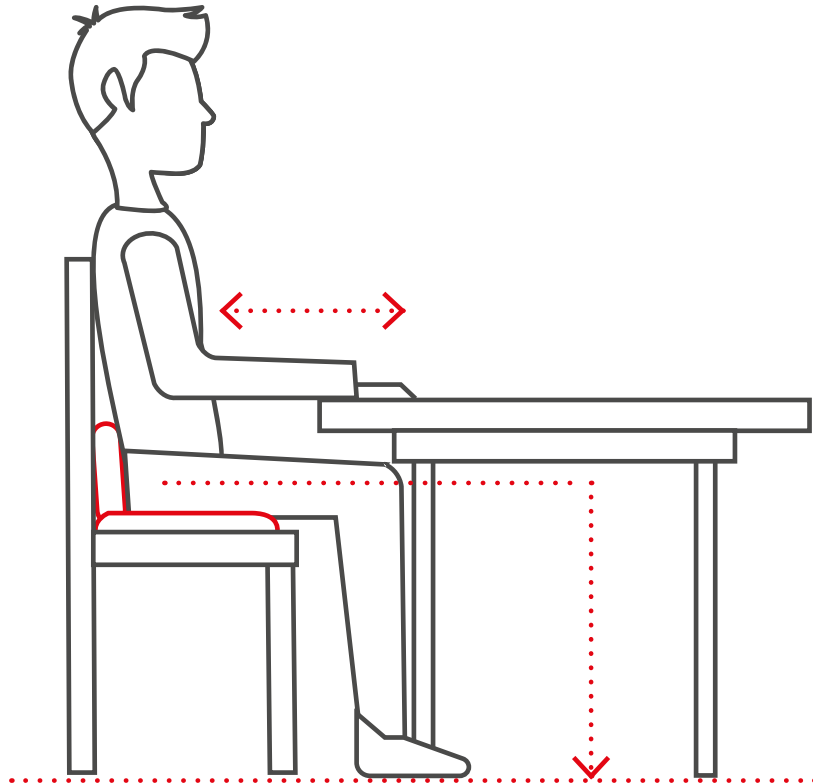


- ✓ Stellen Sie die Höhe des Stuhls so ein, dass Ihre **Füße flach auf dem Boden aufsetzen** (verwenden Sie ggf. eine Fußstütze oder einen Karton).
- ✓ Neigen Sie die Rückenlehne so, dass Sie **leicht zurückgelehnt sind**.
- ✓ Achten Sie darauf, dass Ihre **Unterarme parallel zu Ihren Oberschenkeln** oder leicht nach unten versetzt verlaufen.
- ✓ Nehmen Sie alle 20 Minuten kleine **Haltungsanpassungen vor und stehen Sie jede Stunde für 5 Minuten auf**.

ICH HABE EINEN SEPARATEN  
MONITOR

ICH BENUTZE EINEN  
LAPTOP

# Ich benutze einen Schreibtisch/Tisch und Küchen-/Esszimmerstuhl

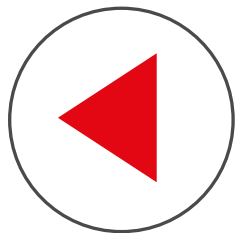
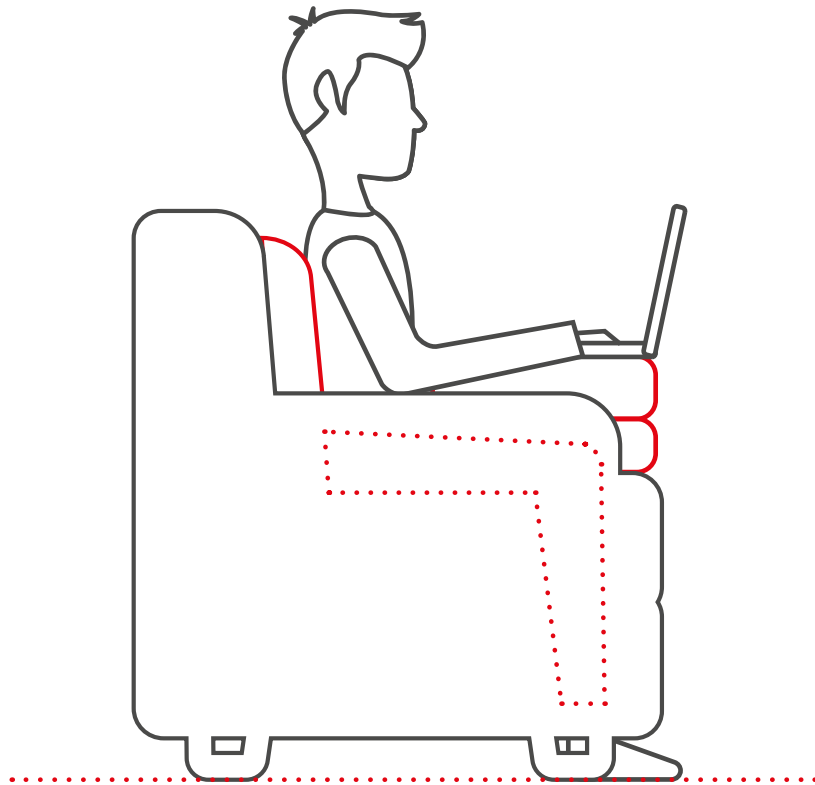


- ✓ Verwenden Sie ein zusammengefaltetes Handtuch oder ein Kissen, um **den Sitz weicher zu machen**.
- ✓ **Stützen Sie Ihren unteren Rücken** mit einem kleinen Kissen oder einem zusammengerollten Handtuch.
- ✓ Setzen Sie Ihre **Füße flach auf dem Boden auf** (verwenden Sie ggf. eine Fußstütze oder einen Karton).
- ✓ Achten Sie darauf, dass Ihre **Unterarme parallel zu Ihren Oberschenkeln** oder leicht nach unten versetzt verlaufen.
- ✓ Nehmen Sie alle 20 Minuten kleine **Haltungsanpassungen vor und stehen Sie jede Stunde für 5 Minuten auf**.

ICH HABE EINEN SEPARATEN  
MONITOR

ICH BENUTZE EINEN  
LAPTOP

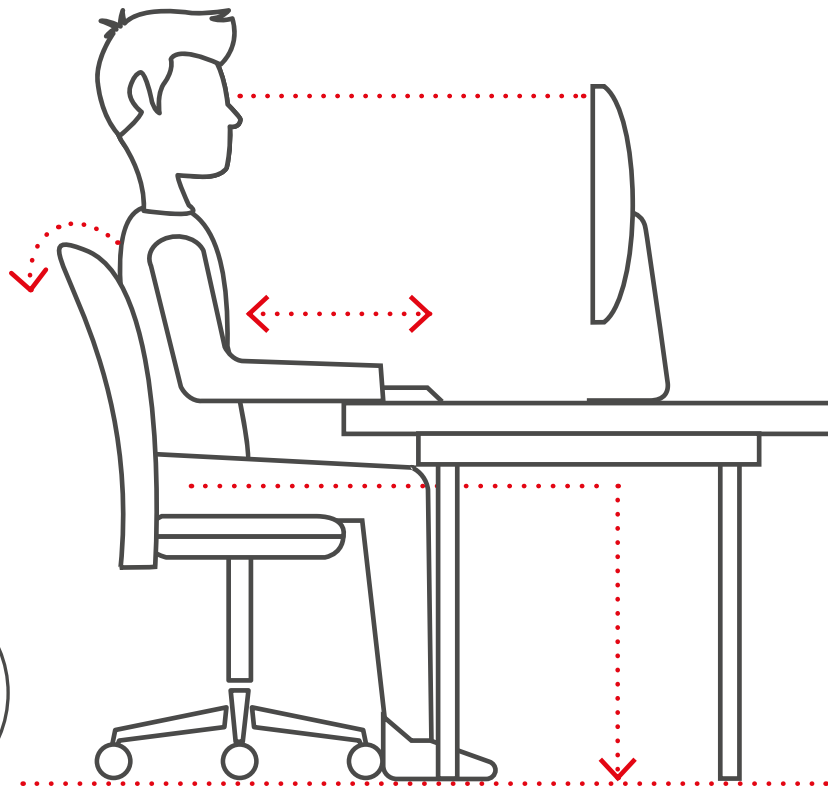
# Ich sitze auf einem Sofa/Sessel und arbeite an einem Laptop



- ✓ Benutzen Sie Kissen, um **Ihren Rücken zu stützen** und zu verhindern, dass Sie nach vorne gebeugt sitzen.
- ✓ Wenn Sie niedrig über dem Boden sitzen oder der Sitz sehr weich ist, setzen Sie sich auf ein Kissen, so dass Ihre **Hüften auf einer Linie mit Ihren Knien sind**.
- ✓ Wenn Sie mit Ihrem Laptop auf Ihrem Schoß arbeiten müssen, verwenden Sie Kissen und/oder ein Tablett, um **Ihren Laptop zu erhöhen**.
- ✓ Positionieren Sie Ihren Laptop in einem angenehmen Abstand, so dass Sie nicht **nach vorne gebeugt sind oder sich nach vorne strecken müssen**.
- ✓ Wenn Sie keine separate Maus haben, verwenden Sie **nach Möglichkeit Ihre Hände abwechselnd**, z. B. zum Scrollen, wenn keine Präzision erforderlich ist.
- ✓ **Sitzen Sie nicht länger als 30 Minuten am Stück** und stehen Sie jede halbe Stunde für 5 Minuten auf, um Ihren Nacken, den oberen Rücken und die Brust zu strecken.
- ✓ Stellen Sie Ihren Laptop auf eine Küchenarbeitsfläche und **arbeiten Sie tagsüber in regelmäßigen Abständen für 10-30 Minuten im Stehen**.



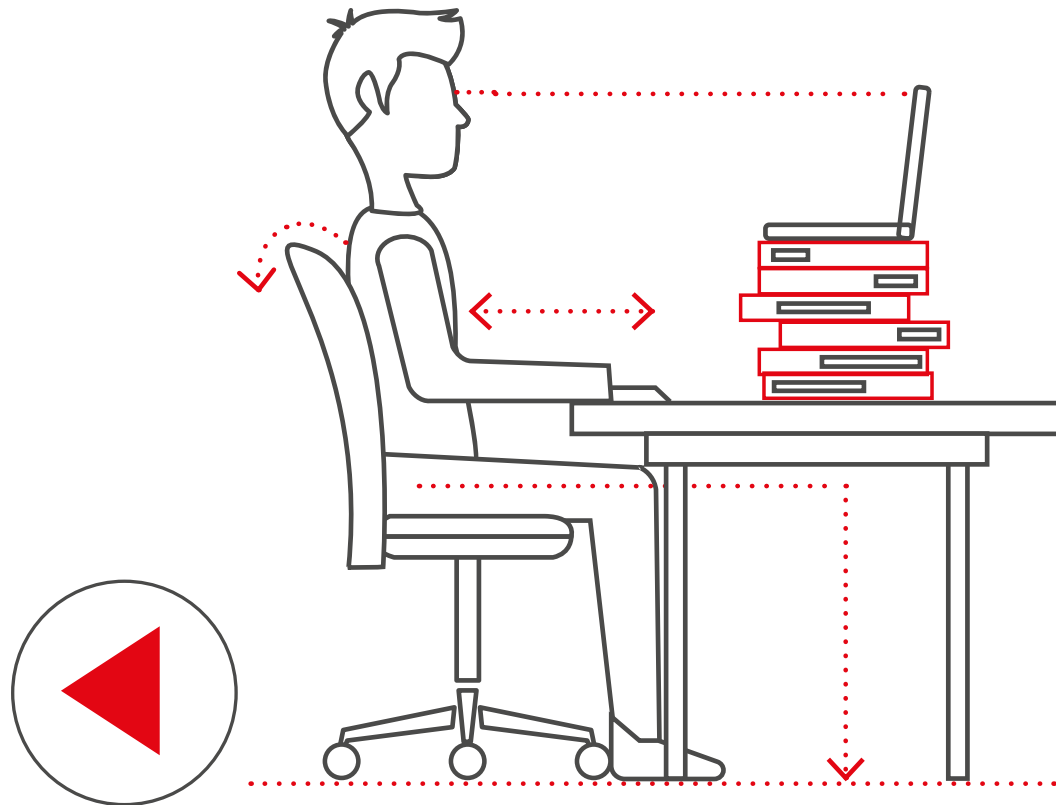
# Ich habe einen separaten Monitor



- ✓ Stellen Sie den Monitor so ein, dass die **Oberkante des Bildschirms ungefähr auf gleicher Höhe mit Ihrer Augenlinie** liegt (falls nötig, verwenden Sie einen Karton oder Bücherstapel, um ihn anzuheben).
- ✓ Positionieren Sie den Monitor etwa **eine Armlänge** von Ihnen entfernt.
- ✓ Positionieren Sie Ihre **Tastatur in einem angenehmen Abstand**, so dass Sie sich nicht strecken müssen, um sie zu erreichen.
- ✓ Versuchen Sie, **Ihre Handgelenke nicht über längere Zeit** auf dem Tisch/Schreibtisch abzustützen.

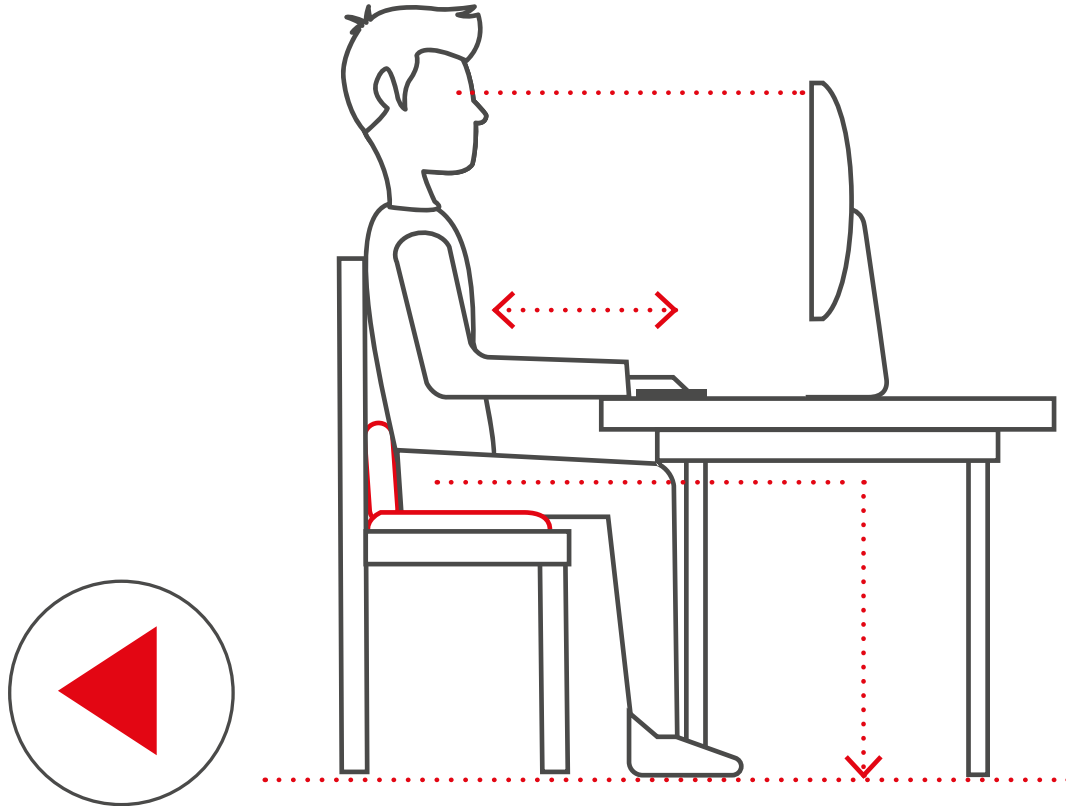


# Ich benutze einen Laptop



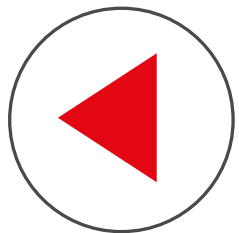
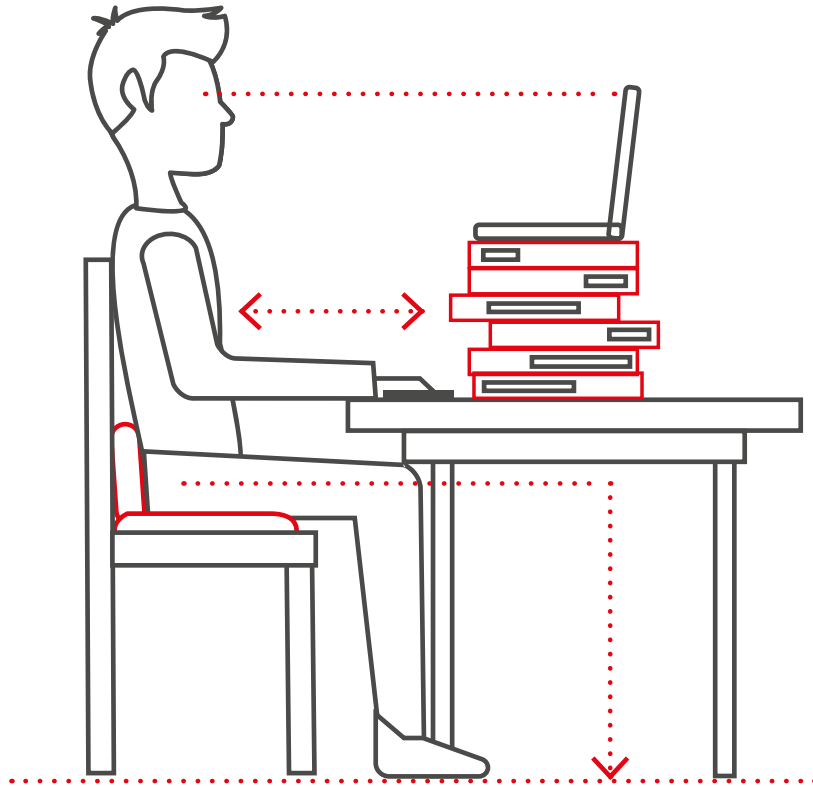
- ✓ Wenn Sie eine separate Tastatur und Maus haben, **heben Sie Ihren Laptop** mit einem Laptop-Ständer oder einem Haushaltsgegenstand wie z. B. einem Karton an (vermeiden Sie Oberflächen, bei denen die Gefahr besteht, dass der Laptop überhitzt wird und eine Brandgefahr entsteht).
- ✓ Wenn Sie nicht über eine separate Tastatur und Maus verfügen, heben Sie Ihren Laptop für **Arbeiten an, bei denen Sie weder tippen noch die Maus benutzen müssen**.
- ✓ Positionieren Sie Ihren Laptop in einem angenehmen Abstand, so dass Sie nicht **nach vorne gebeugt sind oder sich nach vorne strecken müssen**.
- ✓ Wenn Sie keine separate Maus haben, **verwenden Sie nach Möglichkeit Ihre Hände abwechselnd**, z. B. zum Scrollen, wenn keine Präzision erforderlich ist..
- ✓ Beschränken Sie die Arbeitszeiten auf **höchstens 30 Minuten am Stück** und stehen Sie jede halbe Stunde für 5 Minuten auf, um Ihren Nacken, den oberen Rücken und die Brust zu dehnen.

# Ich habe einen separaten Monitor



- ✓ Stellen Sie den Monitor so ein, dass die **Oberkante des Bildschirms ungefähr auf gleicher Höhe mit Ihrer Augenlinie** liegt (falls nötig, verwenden Sie einen Karton oder Bücherstapel, um ihn anzuheben).
- ✓ Positionieren Sie den Monitor etwa **eine Armlänge** von Ihnen entfernt.
- ✓ Positionieren Sie Ihre **Tastatur in einem angenehmen Abstand**, so dass Sie sich nicht strecken müssen, um sie zu erreichen.
- ✓ Versuchen Sie, **Ihre Handgelenke nicht über längere Zeit** auf dem Tisch/Schreibtisch abzustützen.

# Ich benutze einen Laptop



- ✓ Wenn Sie eine separate Tastatur und Maus haben, **heben Sie Ihren Laptop** mit einem Laptop-Ständer oder einem Haushaltsgegenstand wie z. B. einem Karton an (vermeiden Sie Oberflächen, bei denen die Gefahr besteht, dass der Laptop überhitzt wird und eine Brandgefahr entsteht).
- ✓ Wenn Sie nicht über eine separate Tastatur und Maus verfügen, heben Sie Ihren Laptop für **Arbeiten an, bei denen Sie weder tippen noch die Maus benutzen müssen**.
- ✓ Positionieren Sie Ihren Laptop in einem angenehmen Abstand, so dass Sie nicht **nach vorne gebeugt sind oder sich nach vorne strecken müssen**.
- ✓ Wenn Sie keine separate Maus haben, **verwenden Sie nach Möglichkeit Ihre Hände abwechselnd**, z. B. zum Scrollen, wenn keine Präzision erforderlich ist..
- ✓ Beschränken Sie die Arbeitszeiten auf **höchstens 30 Minuten am Stück** und stehen Sie jede halbe Stunde für 5 Minuten auf, um Ihren Nacken, den oberen Rücken und die Brust zu dehnen.



# Klicken Sie hier, um herauszufinden, was Sie noch tun können, um Beschwerden und Schmerzen vorzubeugen



AUGEN



NACKEN UND  
SCHULTERN



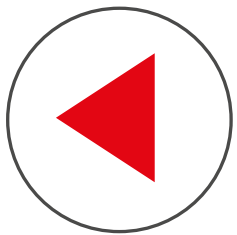
RÜCKEN



DEHNÜBUNGEN



WANN SIE HILFE  
SUCHEN SOLLTEN



# Augen

## Bekommen Sie Kopfschmerzen oder Sehstörungen? Oder leiden Sie an trockenen Augen oder Nacken- und Schulterschmerzen?

All dies sind Anzeichen für eine digitale Augenbelastung, entweder durch das grelle Licht eines Computerbildschirms oder durch zu langes Starren auf einen Bildschirm.

**Befolgen Sie die  
20-20-20-Regel, um Ihren  
Augen eine Pause zu gönnen:**

- ✓ **Machen Sie alle 20  
Minuten eine Pause, um  
20 Sekunden lang etwas  
anzusehen, das 20 Fuß von  
Ihnen entfernt ist.**

**20 Fuß entspricht ungefähr wie vielen Metern?**

2

4

6

8

# Augen

Die richtige Antwort lautet ...

**20 Fuß entspricht ungefähr wie vielen Metern?**

2

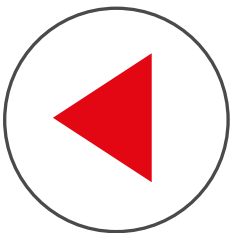
4

6

8

## WAS KÖNNEN SIE NOCH TUN?

- ✓ Arbeiten in der Nähe eines Fensters mit **natürlichem Licht**.
- ✓ **Verringern Sie Blendungen**, indem Sie Ihren Bildschirm in einem 90-Grad-Winkel zum Fenster aufstellen.
- ✓ Ändern Sie die **Helligkeit** Ihres Bildschirms – er sollte nicht heller oder dunkler als Ihre Umgebung sein.
- ✓ Erhöhen Sie den **Kontrast** auf Ihrem Bildschirm.



# Nacken und Schultern

Wenn Sie Schmerzen im Nacken und in den Schultern haben, kann das an einer schlechten Körperhaltung liegen oder an der Art und Weise liegen, wie Sie auf Ihren Arbeitsplatz sehen. Überprüfen Sie:

- Ist die Leertaste auf Ihrer Tastatur mittig vor Ihnen?

---
- Ist der obere Rand Ihres Bildschirms ungefähr auf Augenhöhe?

---
- Ist Ihre Tastatur in einem bequemen Abstand, so dass Ihre Arme nicht ausgestreckt sind?

---
- Ist Ihr Bildschirm mittig vor Ihnen?

---
- Lehnen Sie sich in Ihrem Stuhl zurück, oder sind Sie nach vorne gebückt oder gekrümmt?

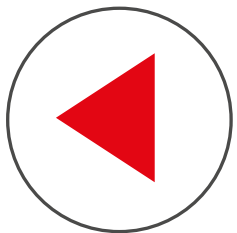


# Nacken und Schultern



## WAS KÖNNEN SIE NOCH TUN?

- ✓ Bewahren Sie **häufig verwendete Gegenstände** in der Nähe auf, damit Sie sie bequem erreichen können.
- ✓ Verwenden Sie einen Briefklemmer oder einen Posterkleber, um Dokumente am Rand Ihres Bildschirms zu befestigen, damit Sie **nicht ständig nach unten schauen müssen** (oder verwenden Sie einen Dokumentenhalter neben Ihrem Bildschirm, falls Sie einen haben).
- ✓ Stehen Sie häufig auf und **bewegen Sie sich**, um die Durchblutung zu fördern.





# Rücken

Die Art und Weise wie Sie sitzen kann Ihren Rücken belasten.

Die beste Position für Ihren Rücken bei der Arbeit von zu Hause ist:

**NACH VORNE GEBEUGT**

— ODER —

**AUFRECHTES SITZEN**

— ODER —

**NACH HINTEN GELEHNT**

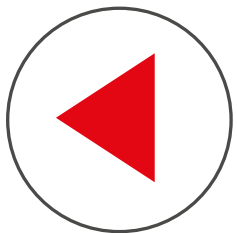
# Rücken

Die richtige Antwort lautet ...

## Nach hinten gelehnt

Wenn Sie sich nach hinten lehnen (bei einem verstellbaren Stuhl ist Ihr Stuhl leicht zurückgelehnt), wird ein Teil Ihres Körpergewichts von der Stuhllehne getragen, wodurch der Druck auf Ihre untere Wirbelsäule gemildert wird.

Wenn man sich nach vorne beugt, kann der Druck auf diese Körperbereiche im Vergleich zum Zurücklehnen in einer entspannten Position um bis zu 200 % zunehmen.



## WAS KÖNNEN SIE NOCH TUN?

- ✓ Vergessen Sie nicht, ein **Kissen oder ein zusammengerolltes Handtuch** zu verwenden, wenn Ihr Stuhl keine gute Stütze für die Lendenwirbelsäule hat.



# Dehnübungen

Versuchen Sie sich regelmäßig über den Tag verteilt zu dehnen ...

Vier Regeln sind zu beachten:



**Dehnen Sie sich regelmäßig** über den Tag verteilt.



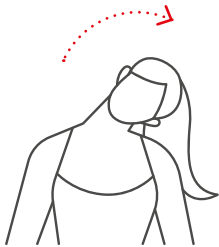
Halten Sie die Dehnungspositionen für **mindestens 15 Sekunden**.



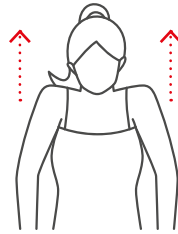
**Vermeiden Sie** ruckartige Bewegungen.



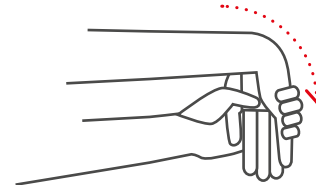
Spüren Sie **Muskelspannungen**, aber keine Schmerzen.



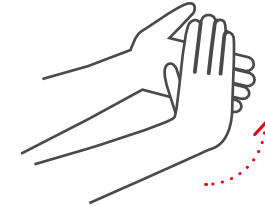
Neigen Sie Ihren **Kopf zur Seite**.



**Heben Sie die Schultern an** und lassen Sie sie langsam fallen.



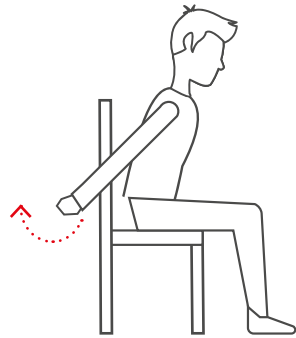
Strecken Sie Ihre **Hand in Richtung Boden aus**.



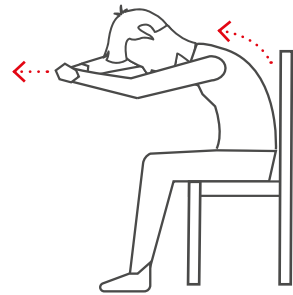
Beugen Sie Ihre **Hand nach hinten**.



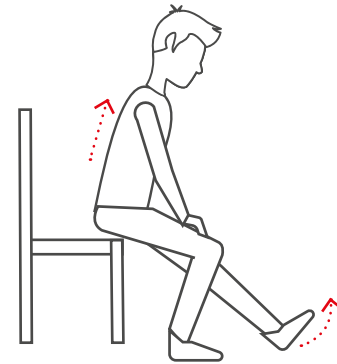
# Dehnübungen



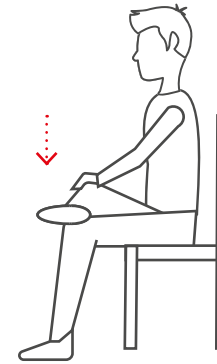
Strecken Sie Ihre **Arme** und **Schultern** nach hinten aus.**backward.**



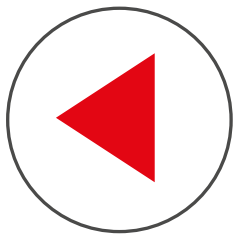
Strecken Sie Ihre **Hände** nach vorne und machen Sie Ihren **oberen Rücken** rund.



Strecken Sie ein **Bein** aus und beugen Sie den **Rumpf** nach vorne, wobei Sie den **Rücken** gerade halten.



Legen Sie Ihren **Knöchel** auf Ihren **gegenüberliegenden Oberschenkel**. Üben Sie **leichten Druck** auf Ihr **Knie** aus, während Sie den **Rücken** gerade halten.



# Wann Sie Hilfe suchen sollten

Symptome sind nicht zwangsläufig ein Zeichen von Langzeitschäden. Es kommt häufig vor, dass man Schmerzen hat, wenn der Körper anders benutzt wird, z. B. wenn man ein neues Fitnessprogramm beginnt.

- ✓ Schmerzen, die nachlassen, sobald Sie die Position wechseln oder wenn Sie aufhören zu arbeiten, sind Anzeichen dafür, dass die Muskeln möglicherweise anders als gewöhnlich arbeiten.
- ✓ Symptome sind oft die Art und Weise, wie der Körper Ihnen sagt, dass Sie sich bewegen sollen.



- ✓ Da die Beschwerden oft muskulär sind, kann Wärme vorübergehend Linderung verschaffen.
- ✓ Auch andere Faktoren können muskuloskelettale Symptome hervorrufen, wie das Gefühl der Isolation, Familienprobleme oder allgemeine gesundheitliche Bedenken.
- ✓ Sprechen Sie zuerst mit Ihrem Vorgesetzten, wenn die Symptome störend sind oder sich nicht beseitigen lassen, oder suchen Sie ärztlichen Rat.

