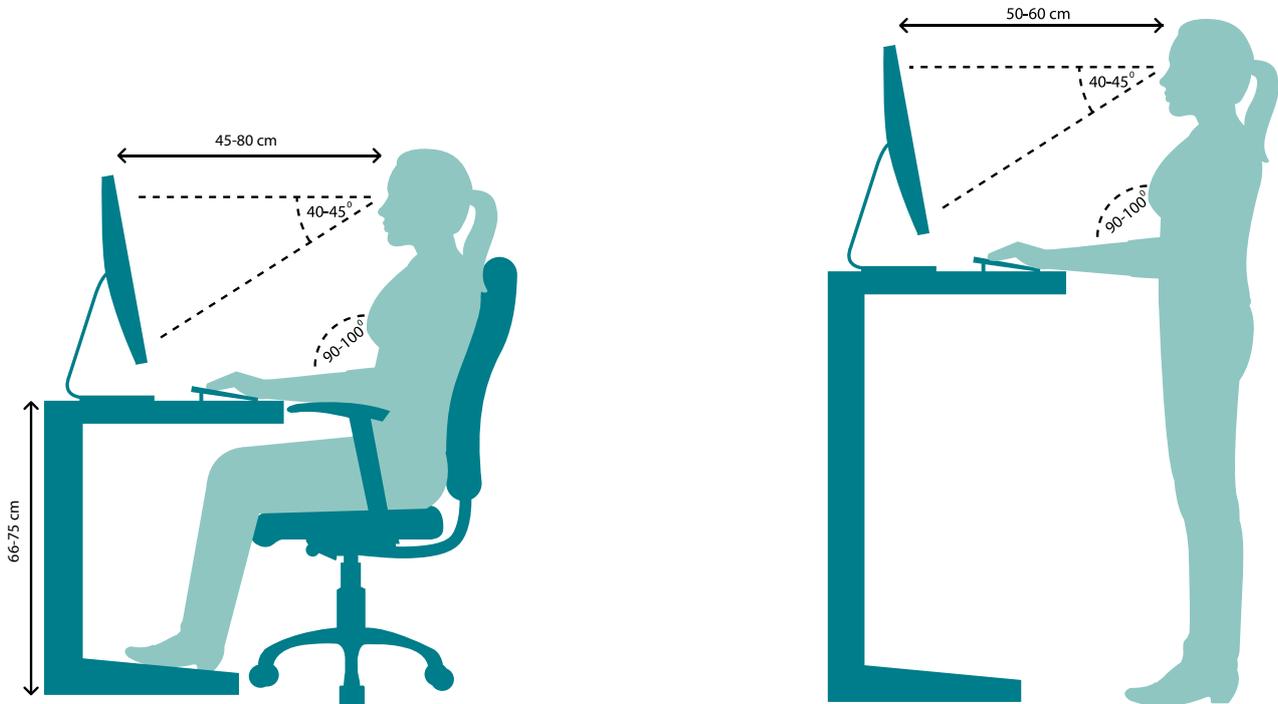


Stuhl und Schreibtisch richtig einstellen



Bei **Schreibtischen mit fester Höhe** sollte die Arbeitsfläche **72 Zentimeter hoch sein**.

Verstellbare Schreibtische sollten mindestens zwischen **66 und 75 Zentimeter** hoch eingestellt werden können.

Unter dem Schreibtisch sollte ausreichend Platz sein - **mindestens 70 Zentimeter in der Tiefe, 65 Zentimeter in der Höhe und 85 Zentimeter in der Breite**. Das ist auch wirklich der Raum für die Beine - damit Sie sie auch einmal bewegen können.

Papierkörbe und Rechner bitte nur dann unter den Schreibtisch stellen, wenn die Beine trotzdem genug Freiraum haben.

Der **Abstand zwischen Augen und Monitor** sollte **zwischen 45 und 80 cm** betragen. Auch Ihre Tastatur und die Vorlagen, die Sie bearbeiten, sollten in etwa den gleichen Abstand zu Ihren Augen haben wie der Monitor.

Ihre **Ober- und Unterarme sollten einen Winkel von mindestens 90 Grad** zur Arbeitsfläche bilden. Die Schultern sind dabei entspannt, die Oberarme hängen locker herab. Ihre Füße sollten den Boden - oder bei Bedarf auch eine Fußstütze - mit ihrer ganzen Fläche berühren. **Ober- und Unterschenkel sollten einen Winkel von mindestens 90 Grad bilden.**

Die Stuhlfläche sollte sich in etwa in Höhe Ihrer Knie befinden. **Wichtig:** Nutzen Sie die gesamte Sitzfläche Ihres Stuhls. Nur so können Sie sich anlehnen.

Eine Fußstütze ist immer dann sinnvoll, wenn Sie einen Schreibtisch mit fester Höhe haben, der für Ihre Körpergröße zu hoch ist. Dann stützt die Fußablage Ihre Beine und hilft Ihnen, rückengerecht und entspannt zu sitzen.