

INFO-MAGAZIN LANDESPOLIZEIDIREKTION STEIERMARK

# POLIZEI Magazin



Nr. 76 2/2025

#graz1006

# ERGONOMIE AM STEHSCHREIBTISCH

**Ein höhenverstellbarer Schreibtisch ermöglicht es, zwischen sitzender und stehender Tätigkeit zu wechseln, was zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich bringt. Um diese optimal zu nutzen, ist es wichtig, richtig zu stehen. Hier sind einige Tipps und Hinweise, wie das Beste aus einem höhenverstellbaren Schreibtisch herausgeholt werden kann.**

# S

## Stabilität ist wichtig

Die Stabilität des Tisches ist aus den nachfolgenden Gründen enorm wichtig:

- 1. Sicherheit:** Ein stabiler Schreibtisch minimiert das Risiko, dass Gegenstände umfallen oder der Schreibtisch selbst kippt, besonders wenn er in der höchsten Position ist.
- 2. Komfort:** Ein wackeliger Schreibtisch kann störend sein und die Konzentration beeinträchtigen. Stabilität sorgt für eine ruhige Arbeitsumgebung.
- 3. Langlebigkeit:** Ein stabiler Schreibtisch ist in der Regel robuster und langlebiger, was bedeutet, dass er den täglichen Belastungen besser standhält.
- 4. Ergonomie:** Ein stabiler Schreibtisch bleibt in der eingestellten Höhe, ohne nachzugeben oder sich zu bewegen, was wichtig für eine korrekte ergonomische Haltung ist.

## Höhe richtig einstellen

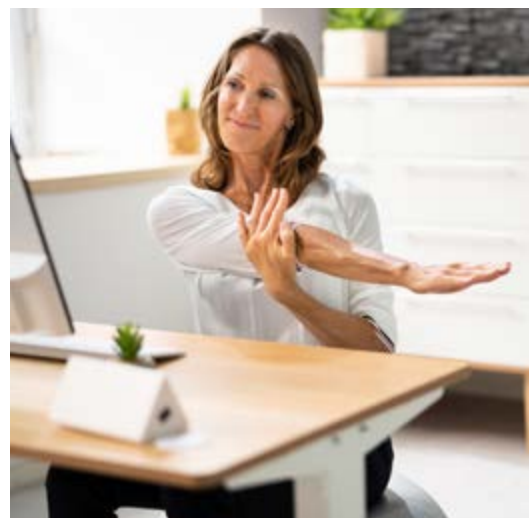
Die Höhe des Schreibtisches sollte so eingestellt sein, dass die Ober- und Unterarme einen 90-Grad-Winkel bilden, wenn die Hände auf die Tischplatte gelegt werden. Die Ellbogen sollten sich auf gleicher Höhe wie die Tischplatte befinden. Dies hilft, Verspannungen in der Schulter und im Nacken zu vermeiden.

## Bildschirmposition

Optimalerweise blicken die Augen leicht nach unten, wenn die Mitte des Bildschirms betrachtet wird. Der Blickwinkel sollte etwa 20 bis 30 Grad betragen. Dies hilft, Nackenverspannungen zu vermeiden und eine entspannte Körperhaltung zu fördern.

## Regelmäßige Pausen und Positionswechsel

Ein regelmäßiger Wechsel zwischen Sitzen und Stehen ist wichtig, um den Körper und die Füße vor unnötiger Belastung zu schützen.



Es wird empfohlen, die Position etwa alle 30 bis 60 Minuten zu wechseln. Dies hilft, die Belastung auf den Körper zu minimieren und die Durchblutung zu fördern. Ein Wecker kann dabei helfen, sich an den regelmäßigen Wechsel zwischen Sitzen und Stehen zu erinnern.

### Dehnübungen und Bewegung

Regelmäßige Dehnübungen und kurze Bewegungspausen können helfen, Verspannungen zu lösen und die Durchblutung zu fördern. Einfache Übungen wie das Strecken der Arme, das Kreisen der Schultern und das Dehnen der Beine können schon viel bewirken.

### Die richtige Körperhaltung

Die Haltung im Stehen sollte wie eine gerade Linie vom Knöchel über die Hüfte bis zur Schulter aussehen. Es ist wichtig, beim Stehen nicht zu erstarren, sondern sich immer wieder ein wenig zu bewegen und die Haltung dynamisch zu wechseln. Dies kann beispielsweise durch die Verlagerung des Gewichtes von einem Fuß auf den anderen, durch leichtes Kippen des Beckens, das Vor- oder Zurückschieben des Brustkorbes oder das Wechseln einer Parallelstellung in eine Schrittstellung der Füße erfolgen. Auch ein Strecken nach oben oder ein Rollen des Kinns auf der Brust, um den Nacken zu strecken, sind kleine, aber wirksame Hilfsmittel. Diese Dehn- und Lockerungsübungen sowie ein paar Gehschritte sollten häufiger in kurzen Arbeitspausen erfolgen, denn diese können viel bewirken.

### Fazit

Das Arbeiten im Stehen kann viele gesundheitliche Vorteile bieten, wenn es richtig gemacht wird. Durch die richtige Einstellung des Schreibtisches, eine gute Körperhaltung, regelmäßige Pausen und den Einsatz ergonomischer Hilfsmittel können die Vorteile eines höhenverstellbaren Schreibtisches optimal genutzt und gleichzeitig gesundheitliche Probleme vermieden werden.

Arbeitsmediziner Dr. René Schnalzer



Anatomisch  
richtige  
Fußstellung

Physiotherapie Körperfabrik

### Tipps zur richtigen Körperhaltung

#### – Kopf und Nacken

Den Kopf sollten Sie ohne Anstrengung aufrecht halten und neutral nach vorne richten. Achten Sie darauf, dass Ihr Kinn parallel zum Boden ist und Sie Ihren Nacken nicht nach vorn oder hinten neigen. Atmen Sie tief ein, entspannen Sie Ihre Schultern und lassen Sie sie nach unten und hinten sinken. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Schultern nicht hochziehen, nach vorne rollen oder anspannen. Achten Sie darauf, dass der Bereich zwischen Ihren Schulterblättern nicht eingeklemmt ist.

#### – Rücken

Halten Sie Ihren Rücken aufrecht, indem Sie Ihr Brustbein etwas anheben. Richten Sie Ihr Becken leicht auf. Spannen Sie die Muskeln im Bauch und Gesäß ein wenig an, um einem Hohlkreuz vorzubeugen. Krümmen Sie weder Ihren unteren noch Ihren oberen Rücken zu stark, um Rückenschmerzen und anderen Beschwerden vorzubeugen. Ihre Haltung sollte der natürlichen Krümmung Ihrer Wirbelsäule entsprechen und Ihre Schultern sollten senkrecht über Ihrem Becken sein.

#### – Füße

Die Füße sollen etwa schulterbreit auseinandergestellt werden, um eine stabile Basis zu schaffen. Das Gewicht soll gleichmäßig auf beide Beine und Füße verteilt werden. Es soll vermieden werden, sich auf ein Bein zu lehnen. Die Knie sollen leicht gebeugt werden, um den Druck auf die Gelenke zu reduzieren.