

Arbeitsplatz-Ergonomie im Home-Office



- 1 Bildschirm einstellen
- 2 Schultern zurückziehen
- 3 Becken ankippen
- 4 Stuhl einstellen
- 5 Beine ausrichten
- 6 Füße aufsetzen



1. Die Oberkante des Monitors sollte auf Augenhöhe sein. Der Bildschirm kann außerdem leicht angewinkelt werden. Der empfohlene Abstand beträgt 45-70cm (bei 18-24 Zoll).
2. Die Schultern sollten zurückgezogen, die Oberarme zwischen 90-120° zum Boden ausgerichtet werden. Die Handgelenke liegen auf dem Tisch, die Unterarme auf den Armstützen (wenn vorhanden) auflegen.
3. Das Becken sollte leicht nach vorn angekippt sein.
4. Rückenlehne und Armlehnen sollten so ausgerichtet und gepolstert werden, dass der Rücken gerade ist.
5. Die Oberschenkel sollten parallel zum Boden liegen.
6. Für eine optimale Sitzposition Sitzbank oder Schuhkarton unter die Füße stellen. In jedem Fall aber sollte die gesamte Fußsohle den Boden berühren.

Arbeitsplatz-Ergonomie im Home-Office

Kopf vorschieben

Schultern hängen lassen

Rücken krümmen

Handgelenke „schweben“ lassen



1. Kopf nicht nach vorn schieben!
2. Schultern nicht nach vorn sinken lassen!
3. Rücken nicht krümmen und die Kernspannung nicht vernachlässigen!
4. Handgelenke und Unterarme nach Möglichkeit nicht ohne Unterstützungsfläche frei in der Luft schweben lassen!

Weitere Hinweise:

Solltet ihr an einem Laptop arbeiten, versucht eine externe Maus und Tastatur zu verwenden, um die Mindestabstände und ergonomischen Abmessungen einhalten zu können. Alternativ versucht den Laptop so zu erhöhen, dass eure Ellenbogen locker neben dem Körper anliegen können und die Unterarme parallel zum Boden ausgerichtet sind.

Achtet darauf, dass euer Arbeitsplatz auch im Dunkeln noch ausreichend beleuchtet ist, um etwaigen Augenschäden und Kopfschmerzen vorzubeugen.