

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 64 (2007)
Heft: 7-8: Hallo, hier spricht Ihr Körper!

Artikel: Arbeitsplatz ist wie eine kleine Heimat
Autor: Huwiler, Hansjörg / Meier, Franziska
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554578>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 30.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Arbeitsplatz ist wie eine kleine Heimat

Viele Menschen verbringen einen grossen Teil des Arbeitstages vor dem Computer. Wie man dabei gesund und fit bleibt, sagt der Ergonom und Physiotherapeut Hansjörg Huwiler im Interview.

Kleine, aber anspruchsvolle Bewegung: der Doppelklick.

Franziska Meier: Hansjörg Huwiler, mit neuen Technologien ändert sich die Arbeitssituation vor dem Computer. Welches sind die aktuellen Entwicklungen?

H. Huwiler: Es wird immer mehr von Videokonferenzen, virtueller Teamarbeit und Telearbeit gesprochen. Ob dies wirklich grössere Verbreitung finden wird, ist fraglich. Menschen haben das Bedürfnis, anderen Menschen in die Augen zu schauen. Auch nonverbale Botschaften sind bedeutsam - ohne sie kann es zu Missverständnissen kommen.

Wichtig sind auch informelle Kontakte, und die ergeben sich vor Ort, vor dem Kopierer oder in der Cafeteria. Eine weitere Entwicklung ist die zunehmende Mobilität.

■ Ein Beispiel?

H. Huwiler: Manche Leute kommen am Morgen mit dem Notebook in der Mappe und dem Notat in der Hosentasche in den Betrieb und suchen sich ein Pult für die Arbeit. In solchen «nichtterritorialen» Unternehmen hat man keinen eigenen Arbeitsplatz mehr.

■ Ist das sinnvoll?

H. Huwiler: Es kommt auf die Arbeit an. Wenn jemand z.B. viel unterwegs ist, ist das kein grosses Problem. Wer aber oft im Unternehmen ist, sollte einen fixen Platz haben: Die meisten Leute haben das Bedürfnis nach einem eigenen Platz und möchten diesen auch gestalten können. Er ist innerhalb des Betriebs wie eine kleine Heimat.

■ Wo liegen bei der Computerarbeit die Gestaltungsmöglichkeiten?

H. Huwiler: Büroangestellte sollten die Möglichkeit haben, selbst zu bestimmen, wie sie eine Aufgabe anpacken. Der Eingang ist in der Regel klar, der Ausgang ebenfalls. Dazwischen sollten nicht stur immer die gleichen zehn Schritte in der gleichen Reihenfolge vorgeschrieben sein. Das Vorgehen selbst zu bestimmen, fördert die Gesundheit und steigert die Produktivität.

Auch die Gestaltung auf dem Bildschirm sollte der Einzelperson überlassen werden, etwa, wie sie Fenster anordnet oder welche Bildschirmauflösung sie braucht.

Autorin:

Franziska Meier ist Chefredaktorin der Zeitschrift «fit im job».

■ Leute, die unterwegs arbeiten, haben oft ein Notebook. Eignet sich das aus ergonomischer Sicht?

H. Huwiler: Man kann ruhig einen halben Tag mit dem Notebook arbeiten. Geht es aber länger, und geschieht es auch noch regelmässig, sollte man eine externe Tastatur, eine externe Maus und je nachdem auch einen externen Bildschirm anschliessen können. Nur so werden ungünstige Haltungen vermieden.

■ Manche Leute bzw. ihre Augen kleben stundenlang am Bildschirm. Gibt es eine obere Grenze?

H. Huwiler: Nein. Richtwerte haben keine genügende wissenschaftliche Grundlage. Wenn jemand mehr als vier Stunden vor dem Bildschirm sitzt, kann dies zwar einen Einfluss auf das persönliche Wohlbefinden haben. Die Sehfähigkeit nimmt aber auch bei einem Achtstundentag vor dem Computer nicht ab. Wichtig ist allerdings, dass die Augen nicht ständig auf die gleiche Distanz eingestellt sind. Regelmässig vom Bildschirm weg in die Distanz schauen, den Blick mindestens einmal pro Stunde abschweifen lassen. Angenehme Farben, Grün beispielsweise, helfen, genauso wie Augenübungen oder Blinzeln.

PRAKTISCHE TIPPS für die entspanntere und ergonomisch richtige Computerarbeit

Bildschirm

- Zentriert vor der Benutzerin.
- Abstand zum Kopf 60 bis 90 Zentimeter. Selbsttest: Mit ausgestreckten Armen sollten die Finger den Bildschirm knapp nicht berühren.
- Bildschirmoberkante maximal auf Augenhöhe; Blickrichtung eher nach unten, 15 Grad ideal. Den Bildschirm leicht kippen, damit Blickrichtung und Fläche einen rechten Winkel bilden.

Tastatur/Arme/Hände

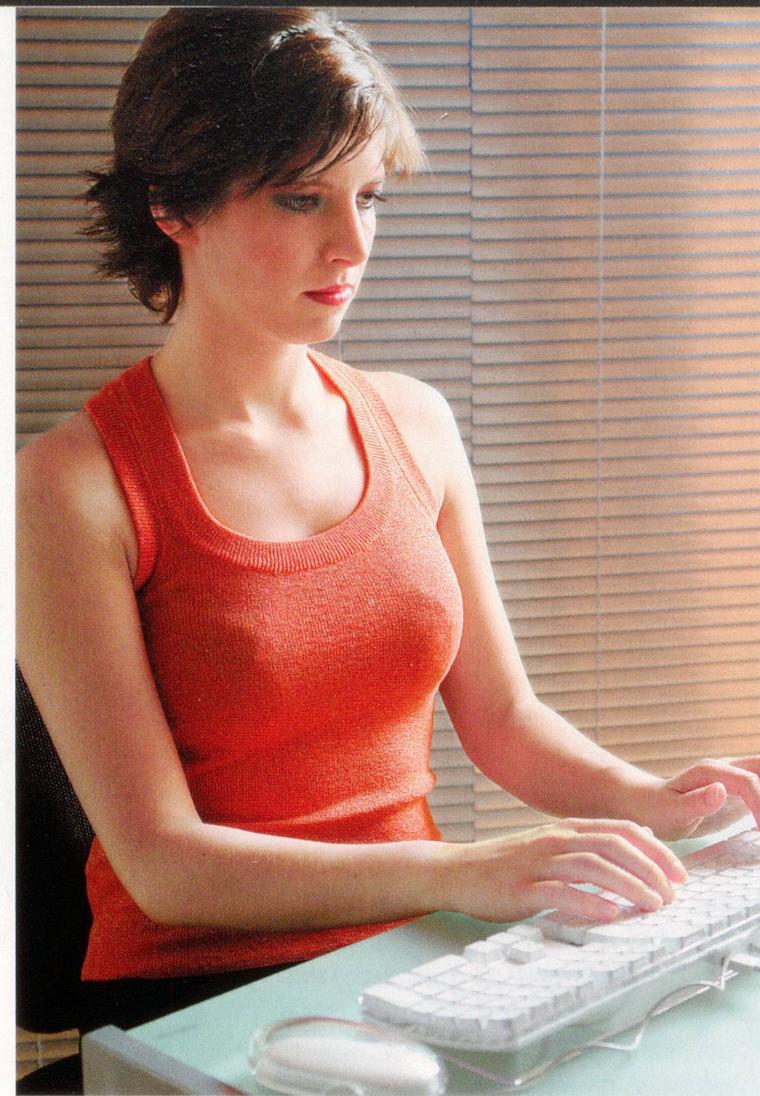
- Tastatur so weit von Tischkante entfernt, dass ein Drittel bis die Hälfte der Unterarme auf dem Pult abgelegt werden kann. (Bei den heutigen flachen Tastaturen brauchen die Handgelenke nicht in der Luft zu schweben, wie das viele einst gelernt hatten. Auch ein Pad vor der Tastatur ist in der Regel nicht nötig.)
- Handgelenke locker.

Maus

- Standardmodelle reichen, es sei denn, jemand habe aussergewöhnlich kleine oder grosse Hände. Mäuse, bei denen nur der Daumen arbeitet, können sinnvoll sein, wenn viel gescrollt werden muss, sie haben sich aber sonst nicht durchgesetzt.
- Die Maus ist meist zu weit weg, und so stützt man sich bei der Bedienung aufs Handgelenk. Stattdessen müsste sie sich direkt neben der Tastatur befinden. Ist die Maus das Hauptarbeitsgerät, etwa beim CAD, sollte sie direkt vor einem liegen, die Tastatur wird dann seitlich weggerückt.
- Durch das Abdrehen des Unterarms bei gleichzeitiger Drehung nach innen entsteht eine unnatürliche Zwangshaltung. Als Gegenmassnahme hilft eine leicht schräge Maus, bei der die Hand-aussenkante tiefer liegt.



Tipps für die entspanntere Arbeit am Computer gibt Ergonom und Physiotherapeut Hansjörg Huwiler.



Der Computer ist für viele zum «ständigen Begleiter» geworden – besonders am Arbeitsplatz. Durch richtiges Arbeiten am Bildschirm kann man aktiv Überbelastungen und Beschwerden vorbeugen.

- Die Maus verlangt ständige Feinmotorik. Besonders bei häufigem Doppelklicken können Verspannungen auftreten. Tipp: Via Systemsteuerung lassen sich Tastenbelegungen einstellen. Der Doppelklick könnte also auch individuell definiert werden. Die verantwortliche Person im Support weiß meist, wie das gemacht wird.

Pulthöhe

- Die Ellbogen sollten einen rechten Winkel bilden.
- Bei herkömmlichen Pulten mit einer Standardhöhe von 74 cm sind Frauen tendenziell benachteiligt: Diese Pulte sind auf durchschnittliche Männermasse zugeschnitten und für viele Frauen damit zu hoch. 72 cm als Mittelmaß wäre angemessener. Weil solche Fehleinstellungen nicht einfach mit der Sitzhöhe ausgeglichen wer-

den können, ziehen nicht wenige Leute die Schultern leicht hoch und verspannen sich stark.

- Deshalb sollte die Pulthöhe am Miliar selbst einstellbar sein. Und zwar auf einfache Weise; nicht mit einer Rasterverstellung, die Fremdhilfe benötigt. Die Pulthöhe sollte zu Beginn individuell eingestellt werden, die betroffene Person muss aber gleichzeitig instruiert werden, wie sie selbst Verstellungen vornehmen kann. Die teuerste Technologie nützt nichts, wenn man sie nicht anzuwenden weiß.

Beleuchtung

- Genug Helligkeit (mindestens 500 Lux), wenn möglich individuell einstellbar. Dies ist besonders im Grossraumbüro wichtig, wo vielleicht jemand nach einer langen Feier am Abend zuvor am liebsten die Lichter ausschalten würde, während sich der Kollege daneben mit 1000 Lux wohl fühlt, weil er schon über 45 Jahre alt ist. Ab 50 Jahren braucht es 1000 Lux.
- Die Beleuchtung sollte ein Mix aus direkter und indirekter Beleuchtung sein.

Reflektion/Fenster

- Das Pult sollte immer im rechten Winkel zu Fenstern stehen. Befinden sich Fensterflächen davor oder dahinter, kommt es zu Spiegelungen oder Blendungen.
- Damit es nicht zu Reflexen aus den Fensterscheiben kommt, wird das Pult nicht direkt am Fenster platziert, sondern mit einem Abstand von einem bis eineinhalb Metern (Pultaussenkante). Geht das nicht, kann ein Blendschutz eingesetzt werden. Geraue Blendungen sind, neben Helligkeit und trockener Luft, ein Grund für Augenprobleme.

• Franziska Meier

Quelle: «fit im job» April-Mai 2007