

Ein starkes Team für Ihre  
Gesundheit am Arbeitsplatz.



Wir freuen uns auf Sie.



#### Praxis

Pascalstraße 1, 52076 Aachen  
Fon +49-2408-713 416-0  
Fax +49-2408-713 416-11

[info@arbeitsmedizin-aachen.de](mailto:info@arbeitsmedizin-aachen.de)  
[www.arbeitsmedizin-aachen.de](http://www.arbeitsmedizin-aachen.de)

#### Sprechzeiten

Termine nur nach Vereinbarung

Mo	Di	Mi	Do	Fr
	8.00 Uhr	8.00 Uhr	8.00 Uhr	8.00 Uhr
10.00 Uhr				
17.00 Uhr	17.00 Uhr		17.00 Uhr	17.00 Uhr
		20.00 Uhr		



**Dr. med. Dr. Sportwiss.**

**Michael Suchodoll**

Facharzt für Arbeitsmedizin  
Facharzt für Allgemeinmedizin  
Sportmedizin, Betriebsmedizin  
Chirotherapie  
Fachkraft für Arbeitssicherheit

**Praxis Dr. Suchodoll**  
Arbeits- und Gesundheitsschutz



**Praxis Dr. Suchodoll**  
Arbeits- und Gesundheitsschutz



Acht Schritte  
zum optimalen  
Arbeitsplatz.



# Acht Schritte zum optimalen Arbeitsplatz.

Jeder Bildschirmarbeitsplatz ist anders, jeder Mensch individuell. Um konzentriert arbeiten zu können sowie nachhaltig gesund und beschwerdefrei zu bleiben, sollte ein Arbeitsplatz immer optimal an den jeweiligen Mitarbeiter – und nicht etwa anders herum – angepasst werden. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit. In acht Schritten erhalten Sie Ihren perfekten Arbeitsplatz, der zu Ihren persönlichen Bedürfnissen passt. Versprochen!

Ihre Praxis Dr. Suchodoll



- Wir beginnen mit der richtigen Einstellung der Stuhlhöhe: Setzen Sie bitte Ihre Füße flach auf den Boden. Der Winkel Ihrer Knie sollte 90-95 Grad betragen.



Die Rückenlehne Ihres Schreibtischstuhls ist ähnlich einer Wirbelsäule geformt. Die ausgeprägte ergonomische Kontur der Rückenstütze (auch Lordosenstütze genannt) sollte in Höhe der Lendenwirbelsäule liegen.



- Entriegeln Sie Ihren Sitz und stellen Sie diesen bitte beweglich ein. So können Sie „dynamisch sitzen“, d.h. Ihre Position beim Arbeiten häufig wechseln.



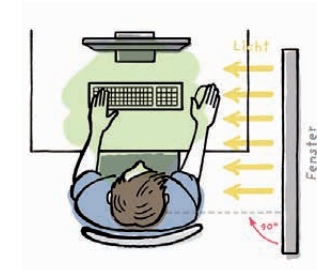
- Nun widmen Sie sich der Tischhöhe: Dazu stellen Sie sich Ihren Tisch von der Höhe so ein, dass Ihre Unterarme parallel zum Boden waagrecht auf dem Tisch liegen.



- Stellen Sie den Bildschirm gerade vor sich auf den Schreibtisch, sodass Sie Ihren Kopf nicht drehen müssen.



- Der Monitor sollte direkt auf dem Schreibtisch stehen (und nicht etwa erhöht). Positionieren Sie ihn so, dass Ihr Blick auf die Mitte des Bildschirms ca. 30 Grad abwärts geneigt ist. Ihre Kopfneigung nach vorne sollte 5 Grad betragen.



- Da das Tageslicht Sie blenden könnte, sollte der Bildschirm nicht vor einem Fenster stehen. Richten Sie Ihren Bildschirm daher so aus, dass Ihre Schulter zum Fenster zeigt.

- Achten Sie auf die Bedingungen Ihrer Umgebung: Lüften Sie regelmäßig; Stellen Sie eine angenehme Raumtemperatur ein; Vermeiden Sie – gerade in Großraumbüros – Lärm und akustische Störungen; Stehen Sie regelmäßig auf und bewegen Sie sich. In unserem Flyer Bewegung am Arbeitsplatz finden Sie hierzu kurze und einfache Übungen.

