

## Gesund und bequem durch den Arbeitsalltag: Tipps für Bewegungsabläufe im Büro



Dynamisches Arbeiten mit Sitz-Steh-Tisch **fm fouraction** von **fm Büromöbel** beugt Rückenschmerzen sowie Verspannungen vor und hilft, Arbeitsausfälle zu vermeiden. Er bietet viele Gestaltungsmöglichkeiten und ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis.

*Im digitalen Zeitalter verbringen viele Menschen einen Großteil des Tages im Büro, oft in einer sitzenden Position vor dem Computer. Dies kann zu einer Vielzahl von Gesundheitsproblemen führen, darunter Rücken- und Nackenschmerzen sowie Augenbelastung. Doch mit einfachen Lifehacks können Bewegungsabläufe optimiert werden, sodass eine ergonomische Arbeitsumgebung geschaffen wird, die Gesundheit fördert, sich positiv auf das Gemüt auswirkt und die Produktivität steigert.*

### **Aufstehen für mehr Gesundheit. Balance zwischen Sitzen & Stehen beim Arbeiten**

In Deutschland verbringen die Menschen durchschnittlich siebeneinhalb Stunden pro Tag im Sitzen. Langzeit-Sitzen wird als gesundheitliches Risiko betrachtet: Der Stoffwechsel verlangsamt sich und das kann zu Übergewicht und Diabetes führen. Auch Herzkrankheiten und Rückenschmerzen nehmen zu. Sport ist dabei nur ein bedingter Ausgleich. Stattdessen ist es wichtig, im Büroalltag Bewegung und aktive Pausen einzubauen, um die Gesundheit zu erhalten. Ergonomische Büromöbel, wie die Schreibtische und Bürostühle von **fm Büromöbel**, können dazu beitragen, eine natürliche Haltung zu fördern, gesund zu bleiben und bequem durch den Arbeitsalltag zu kommen. Gut für den Körper ist es zudem, zwischen Sitzen und Stehen zu variieren. Höhenverstellbare Schreibtische, sogenannte Steh-Sitz-Tische, oder Stehpultaufsätze ermöglichen es, zwischendurch im Stehen zu arbeiten. Dadurch wird der Rücken entlastet, die Muskeln werden angespannt und die Durchblutung angeregt. Auch der Stoffwechsel kommt

in Fahrt – was zugleich nachweislich die Konzentration erhöht. Deshalb schwören auch viele auf Stehtische im Homeoffice. Ein guter Schreibtisch ist deshalb möglichst in der Höhe verstellbar, idealerweise zwischen 68 und 76 Zentimetern, optimal bis zur Stehhöhe. Tischoberflächen sollten großflächig angelegt sein, um Platz für Arbeitsmaterialien und Bewegungsfreiheit zu bieten. Eine korrekte Einstellung des Schreibtisches erfolgt, wenn zwischen Oberschenkeln und der Unterkante etwa zehn Zentimeter Freiraum bestehen und die Tischoberkante sich auf gleicher Höhe wie die ergonomisch eingestellten Armlehnen befindet.



**fm 33** Schreibtischsystem beinhaltet eine stufenlose Höhenverstellung. Mit einer All-in-One-Lösung von **fm** kann der Arbeitsplatz individuell gestaltet werden, um eine ergonomische, praktische und auf Vorlieben abgestimmte Umgebung zu schaffen.

## Rückenfreundlich durch den Büroalltag. Der perfekte Stuhl & die richtige Sitzhaltung

Während der Tisch das Herzstück bildet, ist der Schreibtischstuhl das Rückgrat eines ergonomischen Arbeitsplatzes. Ein ergonomischer Bürostuhl ist ein Muss für jeden, der lange Stunden im Office verbringt. Mit verstellbarer Höhe und Rückenlehne passt er sich an die individuellen Bedürfnisse des Benutzers an. Armlehnen reduzieren die Belastung der Schultern und Arme. Größe und Breite des Stuhls sollten den individuellen Körperproportionen entsprechen, damit eine korrekte Einstellung möglich ist. Für die richtige die Sitzposition ist es entscheidend, dass die Füße flach auf dem Boden stehen und Ober- sowie Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Die Rückenlehne wird so eingestellt, dass sie den Rücken vom Becken bis zu den Schulterblättern unterstützt, insbesondere die Lendenwirbelsäule. Armlehnen sollten so positioniert sein, dass die Schultern bequem hängen können, während die Ellenbogen darauf aufliegen.



**fm asiento** wurde von dem IGR Institut für Gesundheit und Ergonomie e.V. als ergonomisches Produkt zertifiziert. Dies unterstreicht Qualität, höchste Standards, erlesene Materialien und vor allem Engagement für die Gesundheit.



Das Prinzip des **fm asiento** definiert drei elastische Stützelemente mit unterschiedlicher Federkraft vom Lumbalbereich über den Rückenrumpf bis zu den Schultern. Die 3D-Strickmembran in den verschiedenen Rücken zonen ist so konzipiert, dass die flexiblen Funktionen der Rückenlehne optimal unterstützt werden. Im Lumbalbereich besitzt sie eine höhere Spannung als im Schulterbereich und bildet zusammen mit der Rückenkonstruktion eine perfekte Symbiose für komfortables Sitzen.

### Bildschirm im Blick. Die optimale Position für PC & Co

Auch eine optimale Positionierung des Monitors ist empfohlen, um Belastungen des Nackens vorzubeugen. Die Oberkante des Bildschirms befindet sich dabei auf Augenhöhe und die optimale Entfernung zwischen den Augen und dem Bildschirm misst zwischen 50 und 70 Zentimetern. Außerdem kann ein Dokumentenhalter hilfreich sein, um den Kopf nicht ständig nach unten neigen zu müssen – insbesondere bei Aktentätigkeiten oder der Arbeit am Laptop. Auch wenn mit dem Bürostuhl eine gute Sitzposition gefunden wurde, ist es unabdingbar, regelmäßig aufzustehen und sich zu bewegen. Gelegenheit bietet die Mittagspause, um sich zu strecken oder einen Spaziergang an frischer Luft einzulegen. Auch kurze Dehnübungen vor Ort helfen dabei, die Muskulatur zu lockern.



Das Büromöbelprogramm **fastline** von **fm Büromöbel** beinhaltet alle Produkte, die für eine vollständige Büroausstattung benötigt werden – vom Stauraum und Schreibtisch bis zum Bürostuhl – und das Ganze von **fm** geliefert in nur wenigen Tagen.

### Bequemer Klick. Korrekte Platzierung von Maus & Tastatur



Tastatur und Maus werden für die optimale Haltung so platziert, dass die Unterarme beim Schreiben eine 90-Grad-Winkelhaltung einnehmen und durch Tischplatte oder Armlehnen gestützt werden. Die Maus sollte neben der Tastatur liegen, wobei der Unterarm stets unterstützt bleibt. Es ist ratsam, eine Maus zu wählen, die leicht zu bedienen ist und angenehm in der Hand liegt, um Überlastungen der Handgelenke zu vermeiden. Für längere Arbeitsphasen am Laptop ist es passend, externe Peripheriegeräte wie Monitore, Tastaturen und Mäuse zu verwenden, damit ergonomisch gearbeitet werden kann. Dies reduziert die Belastung von Nacken, Schultern sowie Handgelenken, die durch die enge Anordnung von Tastatur und Bildschirm bei Laptops entstehen kann.



Die Arbeitsumgebung hat direkten Einfluss auf die Motivation und Produktivität der Mitarbeiter. Wer sich im Büro wohl fühlt, leistet mehr. Darum spielt gerade in Großraumbüros die optimale Kombination aus Möbeln, Dekoren, Akustikelementen, Stauraum und Accessoires eine wichtige Rolle.

**Licht & Raum, Bewegung & Pausen. Schlüsselfaktoren für ein optimales Arbeitsumfeld**

Nicht zuletzt ist es wichtig, auf regelmäßige Auszeiten zu achten, um Verspannungen vorzubeugen. Alle 50 bis 60 Minuten dürfen kurze Unterbrechungen eingelegt werden, um sich zu dehnen und zu bewegen. Ein Wecker oder spezielle Software kann helfen, diese Pausen einzuhalten. Eine praktische, harmonische Beleuchtung sowie Raumgestaltung spielen ebenso eine entscheidende Rolle für die Produktivität und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Eine gut beleuchtete Umgebung trägt dazu bei, Augenbelastung zu reduzieren und die Arbeitsleistung zu verbessern. Idealerweise sollte die Wirkstätte ausreichend natürliches Licht erhalten, weshalb eine Positionierung in der Nähe eines Fensters empfehlenswert ist. Natürliches Licht fördert die Konzentration und beeinflusst die Stimmung positiv. Zusätzlich zur Beleuchtung ist es vorteilhaft, störende Geräusche zu minimieren, um konzentriert zu bleiben.



fm 33 ist individuell konfigurierbar und kann an jede Raumsituation angepasst werden, sodass das optimale Office entsteht. Dabei spielt es keine Rolle, ob zu Hause oder im Großraumbüro.

### **Stiller Komfort. Schallschutz & ideale Raumtemperatur für mehr Fokus**

Denn eine ruhige Arbeitsumgebung unterstützt dabei, sich voll und ganz auf die Aufgaben zu fokussieren. Dies kann durch die Verwendung von Schallschutzelementen oder das Platzieren des Arbeitsbereichs in einem ruhigen Umfeld erreicht werden. Auch die Raumtemperatur spielt eine Rolle für das Wohlbefinden und die Produktivität. Eine angenehme Temperatur, die weder zu heiß noch zu kalt ist, ermöglicht es, sich wohl zu fühlen und den Tätigkeiten die nötige Aufmerksamkeit zu widmen.

Indem einfache Lifehacks im Büroalltag oder Homeoffice integriert werden, können Bewegungsabläufe optimiert sowie ergonomische Arbeitswelten geschaffen werden, die Gesundheit und Wohlbefinden fördern. Kleine Anpassungen machen oft den großen Unterschied und tragen dazu bei, dass Körper und Geist sich trotz eines langen Tages frisch und energiegeladen fühlen.



Das **Stellwandsystem 41** von **fm Büromöbel** bietet mit den vielen Kombinationen ein breites Einsatzspektrum. Für jeden Bereich und jede Anforderung sind individuelle Lösungen möglich. So schaffen Wand- oder Deckenabsorber Ruhezeiten. Zusätzlich entsteht durch Schallabsorption eine gute Raumakustik.

Bilder: ©fm Büromöbel

**Kontakt für Redaktionen:**

GeSK | Gabriele von Molitor  
Ziegelstraße 29  
10117 Berlin  
Tel.: 030 217 50 460  
E-Mail: [pr@gesk.berlin](mailto:pr@gesk.berlin)