

# Bildschirmarbeit ohne Schmerzen

**Ergonomie.** Wenn Kinder richtig am Schreibtisch sitzen, lernen sie auch leichter

VON STEFAN TESCH

Wir wissen es, aber tun es trotzdem: stundenlanges Sitzen vor dem Computer ist nicht gesund. Aber es gibt Tricks, wie man Bildschirmarbeit ergonomisch gestalten und den Bewegungsapparat schonen kann.

Der KURIER hat sich auf die Suche nach dem idealen Computerarbeitsplatz für Kinder gemacht.

## Alles verstellbar

„Tische und Sessel müssen unbedingt stufenlos höhenverstellbar sein“, mahnt Franz Leitner, Geschäftsführer des oberösterreichischen Möbelherstellers Leitner Ergomöbel. Für die Tischhöhe kann man als Daumenregel heranziehen: Kinder mit 1,50 Meter Körpergröße fühlen sich an einem 68 Zentimeter hohen Tisch am wohlsten, bei 1,70 Meter liegt die Ideallhöhe bei rund 75 Zentimetern. Beim Arbeiten am Laptop sind davon ein paar Zentimeter abzuziehen.

Nicht nur wechselnde Arbeitsgeräte, sondern auch aufgrund des Wachstums von Kindern sind verstellbare Tische ein absolutes Muss. Eine neigbare Tischplatte ist ideal, denn das schont die Nackenmuskulatur, wenn Kinder handschriftlich arbeiten.

## Bewegung beim Sitzen

Die optimale Sitzposition, egal ob man am Schreibtisch Bücher wälzt oder am Computer beziehungsweise Laptop arbeitet, ist eine Wissenschaft. „Der Hüftwinkel sollte bei rund 120 Grad liegen“, erklärt Leitner und meint damit den Winkel zwischen Oberschenkel und Oberkörper. Daher sollten die Sitzflächen von Schreibtischesseln nach vorne neigbar sein. Leitner ergänzt: „Dadurch wird die Durchblutung nicht beeinträchtigt.“

Auch die Oberschenkel sollten nicht komplett waagrecht sein, so dass sie etwas mehr als einen rechten Winkel bilden. In Verbindung mit dem Schreibtisch sollten die Ellbogen einen 100-Grad-Winkel darstellen, wenn man im Sitzen die Arme bequem auf die Tischplatte



MONKEY BUSINESS/FOTOLA; VOGEL'S; MOLL FUNKTIONSMÖBEL; LEITNER ERGOMÖBEL

**Wenn Kinder lange vor dem Computer sitzen, müssen Sessel, Tisch und Bildschirm abgestimmt sein**

legt. „Das entlastet beim Arbeiten mit Maus und Tastatur die Schulter erheblich“, fügt Leitner hinzu. So vermeidet man auch Verspannungen im Genick.

Ein Tipp für Langsitzer: „Nie ruhig sitzen, immer die Position ein bisschen ändern. Gute Möbel müssen Bewegung zulassen.“ Veränderbare Beinstellungen, etwa durch Fußrasten oder alternative Sitzgelegenheiten, wie Hocker, machen lange Schreibtischarbeit angenehmer. Kopfstützen und Armlehnen sind zwar bequem, aber fördern nicht zwangsläufig das ergonomisch korrekte Sitzen.

## Blick auf den Bildschirm

Bei aufrechter Position von Kopf und Oberkörper sollte man entweder gerade oder

leicht nach unten geneigt auf die Bildschirmmitte blicken. „Janicht nach oben schauen, das beansprucht die Nackenmuskulatur stark“, warnt Leitner eindringlich. Idealerweise stellt man Monitore auf höhenverstellbare Standfüße. Alternativ dazu kann man sie per Wandhalterung montieren. Der optimale Abstand zum Auge beträgt rund 60 Zentimeter.

Freiheit beim Sitzen wirkt sich positiv auf das Lernen aus. „Wer bequem sitzt, der lernt auch besser“, ergänzt Leitner. Doch Vorsicht bei Sitzbällen: Sie sind Gymnastikgeräte und eignen sich nur als Ergänzung für zwischendurch und nicht für stundenlangen Gebrauch. Das Wippen raubt dem Körper nämlich viel Energie.

## Mit Wandhalterungen die ideale Bildschirmhöhe einstellen

**Flachbildschirme.** Fast alle Modelle lassen sich mit einer Halterung an der Wand montieren. Damit kann man nicht nur die Höhe optimal festlegen, sondern sie bei Bedarf auch besser schwenken und drehen als auf den meisten mitgelieferten Standfüßen. Außerdem gewinnt man unter dem Bildschirm zusätzliche Arbeitsfläche. Brauchbare Wandhalterungen gibt es schon ab zehn Euro. Sehr robuste Modelle, die sich gut verstellen lassen, kosten bis zu 200 Euro (sie sind dann auch für TV-Geräte geeignet). Ebenso viel kosten solide Model-

le für die Befestigung am Schreibtisch. Beim Kauf ist auf das höchst zulässige Maximalgewicht zu achten.

## Befestigung

Der internationale Standard für die Verbindung zwischen Halterung und Bildschirm nennt sich VESA (Video Electronics Standards Association). Hersteller geben damit den Abstand der Bohrungen zur Befestigung an (zum Beispiel 100 mal 100 Millimeter). Vor dem Kauf empfiehlt es sich, am Monitor nachzumessen, oder auf der Verpackung nachzulesen.

**Vogel's Monitor-Schreibtischhalter PFD 8543:** Durch die Gasfeder lässt sich der Monitor leicht in jede Position ziehen. Montage an der Tischplatte. Für Bildschirme bis 11 Kilogramm. Integrierte Kabelführung. Preis: 202 Euro

**Drehsessel Leitner Twist:** Zwei Modelle für 40-53 cm und 47-65 cm Sitzhöhe. Sitzfläche in Sattelform, damit bei langem Sitzen die Durchblutung der Beine nicht beeinträchtigt wird. Preis: 305 Euro

**Moll Runner:** Großer, höhenverstellbarer Schreibtisch (53 bis 82 cm) mit neigbarer Tischplatte. Große Lade für Schreibgeräte. Optional vergrößerbar durch Erweiterungsplatten. Maße: 121 x 70 cm. Preis: 545 Euro

**Vogel's Monitor-Wandhalterung WALL 1145:** Passend für Bildschirme von 19 bis 37 Zoll. Ausziehbar bis 41 Zentimeter. Lässt sich horizontal um 180 Grad, vertikal um 20 Grad schwenken. Auch für Fernseher bis 15 Kilogramm geeignet. Preis: 100 Euro