

Fellowes

WORK BETTER™



Haltung bewahren!
Dieses e-book hilft Ihnen dabei

WORKING WELL
FOR LIFE

ergo.fellowes.com

Gesünder arbeiten, besser leben.



Seien wir doch mal ehrlich: die meiste Zeit des Tages verbringen wir an unserem Arbeitsplatz. Also ist dies doch der beste Ort, um mit gesünderen Gewohnheiten zu starten.

Positive Veränderungen kann man langfristig erlernen. Alles beginnt mit kleinen schrittweisen Verhaltensänderungen, die mit der Zeit "normal" werden. Die Vorteile sind von Dauer und Wohlbefinden bei der Arbeit hat einen positiven Effekt auch auf das Privatleben.

93% der Deutschen stimmen der Aussage zu, dass komfortables Arbeiten ihre Lebensqualität generell verbessert.*

Die Realität sieht so aus: **86%** der Deutschen glauben, dass sie in ihren eigenen schlechten Gewohnheiten gefangen sind.* Eine Änderung der Gewohnheiten erfordert zunächst ein Umdenken und ein Loslassen des Altbekannten. Dafür bedarf es einer grundlegenden Verhaltensänderung, die den Teufelskreis schlechter Angewohnheiten durchbricht und mit der richtigen Unterstützung einen Neustart für gesünderes Arbeiten ermöglicht.

“Die Gewohnheit ist ein Seil. Wir weben jeden Tag einen Faden, und schließlich können wir es nicht mehr zerreißen.”

Thomas Mann (1875-1955), dt. Schriftsteller und Nobelpreisträger

Sie sind nicht allein - 72% der Deutschen sitzen regelmäßig krumm an ihrem Schreibtisch* Mit diesem Leitfaden finden Sie schnell heraus, was Sie an Ihrer Haltung verbessern können und vor allem: wie.

Also, wie arbeiten Sie heute?

Sitzen Sie bequem?

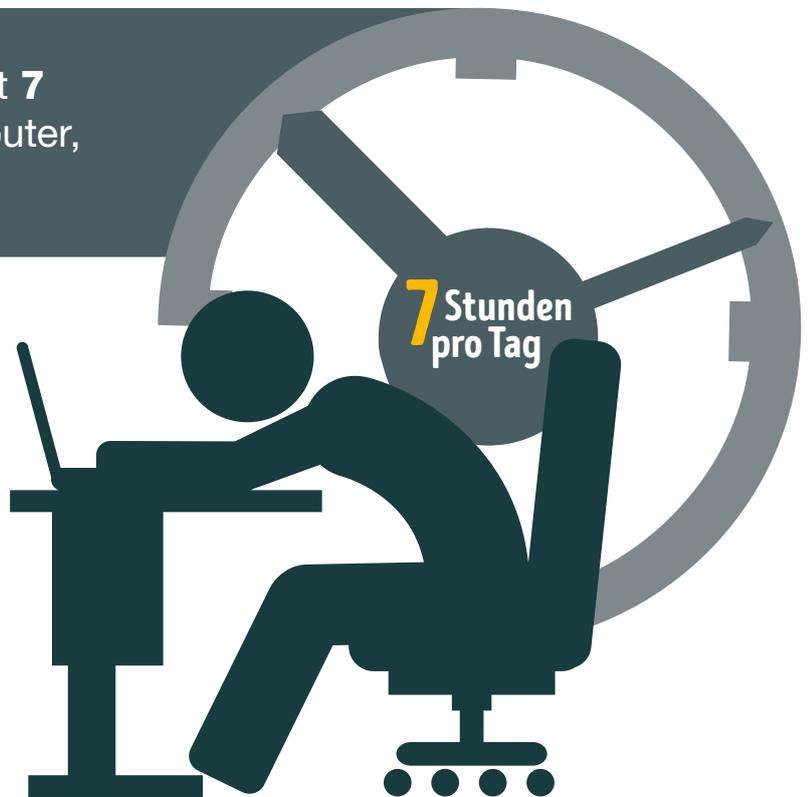
Arbeitnehmer verbringen im Schnitt **7 Stunden** pro Tag sitzend an Computer, Laptop oder Tablet*

Gute Haltung ist wichtig für die Gesundheit von Rücken, Nacken und Gelenken.

Sie verbessert auch Selbstvertrauen, Motivation und macht gute Laune!

Viele von uns verstehen allerdings erst dann die Wichtigkeit guter Haltung, wenn ihr Körper bereits Schaden davon getragen hat. Warten Sie nicht so lange.

Schmerzen und Unwohlsein beeinträchtigen die Konzentration, die Arbeitsleistung und die Lebensfreude.



Egal wie gut Ihre Intentionen auch sein mögen, wie viele Stunden Sie mit Sport verbringen... all diese gesundheitsfördernden Maßnahmen können eine schlechte Haltung am Arbeitsplatz nicht vollständig ausgleichen.

Wenn wir unser Leben gesünder gestalten wollen müssen wir irgendwo anfangen. Die größte Wirkung erzielen Sie da, wo Sie die meiste Zeit verbringen: an Ihrem Arbeitsplatz.

Warten Sie nicht bis zum nächsten Januar um Ihre guten Vorsätze in die Tat umzusetzen. **Beginnen Sie jetzt mit Ihrem 7-Stunden-pro-Tag-Workout!**

Der menschliche Aspekt der Arbeit

Ergonomie kann jeder...

Gemäß der europäischen Arbeitsschutz-Richtlinien fängt die Anpassung des Arbeitsplatzes an den Menschen mit dem richtigen Stuhl an.

Wenn krummes Sitzen am Schreibtisch für Sie schon Gewohnheit ist, helfen Ihnen die folgenden Tipps:

- Gesamte Sitzfläche des Stuhls ausnutzen - Rücken so vollständig wie möglich anlehnen
- Knie auf gleicher Höhe wie die Hüften, Füße flach auf den Boden. Ggf. Stuhlhöhe anpassen oder Fußstütze verwenden.
- Tastatur und Maus näher am Körper platzieren, Ellbogen im 90° - 100° Winkel, Unterarme auflegen.

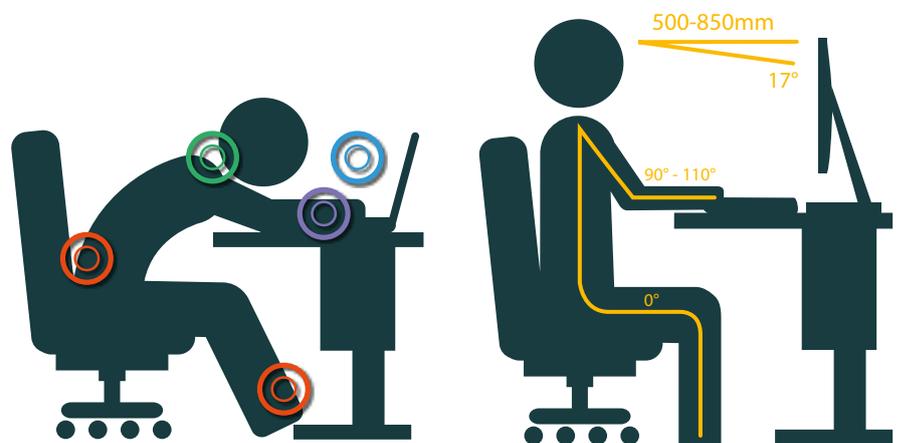
- Schultern entspannen, nicht hochziehen oder runden. Hände befinden sich auf Höhe oder unterhalb der Ellbogen.
- Bildschirm ca. eine Armlänge von den Augen entfernt positionieren - Oberkante knapp unter Augenhöhe.
- Vorlagen in Bildschirmnähe platzieren, am besten in Reihe zwischen Tastatur und Monitor.

Top Tipps:

Ihr Stuhl ist nur ein Teil des Ganzen. Gute Haltung hängt letztendlich auch von Ihren Augen und Händen ab.

Stellen Sie sich einen Faden vor, der durch Ihren Körper verläuft, am Oberkopf herauskommt und mit der Decke verbunden ist. **So sitzen Sie garantiert gerade.**

Sagen Sie Ihrem krummen Rücken den Kampf an!



Das Fellowes 4-Zonen-Konzept™

ZONE 1

RÜCKENSCHMERZEN
VORBEUGEN

Das lange andauernde Sitzen auf einem Stuhl ohne entsprechende Rückenunterstützung kann zu Rückenbeschwerden, schlechter Durchblutung und Müdigkeit führen.

ZONE 2

HANDGELENSCHMERZEN
VERHINDERN

Langes Arbeiten an der Tastatur Ihres Computers oder Laptops kann zu Beschwerden in den Handgelenken führen – bis hin zum Karpaltunnelsyndrom.

ZONE 3

NACKENVERSpannungen
LINDERN

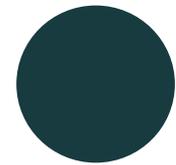
Wenn Sie sich nach vorne lehnen oder Ihren Kopf neigen müssen, um Ihren Monitor zu sehen, können sich die Muskeln in Nacken und Rücken verhärtet.

ZONE 4

MAXIMALER
ARBEITSPLATZ

Ein organisierter, ordentlicher Schreibtisch kann Wunder bewirken in Sachen Produktivität und Arbeitsmoral

Ergonomie bei der Arbeit

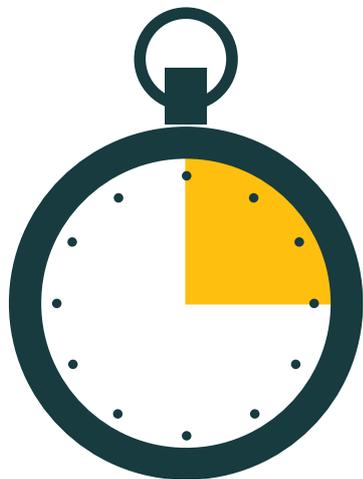


Nehmen Sie sich jetzt ein paar Sekunden Zeit, um Ihre Sitzhaltung zu prüfen und sich zu positionieren. Möglicherweise berührt Ihr Rücken gerade gar nicht die Rückenlehne Ihres Stuhls. Vielleicht ist Ihr Stuhl nicht ergonomisch und unterstützt dadurch sogar noch eine schlechte Haltung!

Experten zufolge ist das Becken der Schlüssel zu guter Haltung.

Traditionelle ergonomische Rückenstützen für den unteren Rückenbereich stabilisieren Ihr Becken, indem sie die natürliche Wölbung Ihrer Wirbelsäule wiederherstellen.

Wichtig ist, dass Sie Ihre Standard Haltung im Sitzen und Stehen trainieren, damit sich Ihre Haltung generell auch in Situationen ohne Rückenunterstützung verbessert.



15 Minuten pro Tag

Genau wie das Gewichte stemmen im Fitnessstudio kann auch das Trainieren der Haltung Ihre Muskeln aufbauen: nämlich Ihre "Haltungs-Muskeln".

Bewahren Sie Haltung für einige Minuten oder Stunden und Sie fühlen sich den ganzen Tag besser.

Ihr Trainingsplan für bessere Haltung

15 Minuten pro Tag	1 Stunde pro Tag	Immer beim Sitzen
Gute Haltung üben	Zur Gewohnheit werden lassen	Gute Haltung meistern
Am Anfang kann sich eine gute Haltung merkwürdig und unbequem anfühlen.	Sie sind vielen Kollegen einen großen Schritt voraus - Sie fühlen intuitiv den Unterschied zwischen einer guten und einer schlechten Haltung.	In einer unergonomischen Umgebung (Flugzeug, Kino etc) fühlt es sich schon unnatürlich an, in einer unergonomischen Haltung zu sitzen.
<p>15 Minuten Training pro Tag wird:</p> <p>Ihr Bewusstsein für eine schlechte Körperhaltung schärfen, d.h. wenn Sie das nächste Mal in sich zusammen sacken, wird es Ihnen direkt auffallen.</p> <p>Den Muskelaufbau für eine bessere Haltung fördern.</p>	<p>1 Stunde Haltung trainieren pro Tag wird:</p> <p>Korrekte Haltung zur Gewohnheit werden lassen.</p> <p>Zur automatischen Einnahme einer guten Haltung im Sitzen und Stehen führen, auch ohne ein ergonomisches Produkt zur Unterstützung.</p>	<p>Fortlaufende Verhaltensänderung hin zu einer permanenten ergonomischen Körperhaltung wird:</p> <p>Zu einer dauerhaft guten Haltung ohne Anstrengung und Ermüdung der Muskeln führen.</p> <p>Das Risiko für Muskel-Skelett-Erkrankungen reduzieren</p>

Eine bessere Haltung ohne viel Aufwand



Egal wie oft oder wie viele hausgemachte Hilfsmittel Sie schon ausprobiert haben um schmerzfrei zu sitzen, nur echte ergonomische Produkte helfen Ihnen dabei dauerhaft eine gesunde Haltung in Ihren Alltag zu integrieren.

Eine Rückenstütze kann jeden Stuhl ergonomischer machen. Sie unterstützt dabei, ohne Anstrengung aufrecht am Schreibtisch zu sitzen - für unterwegs eignet sich eine mobile Lordosenstütze.

Für eine ergonomische Komplettlösung können Sie die Rückenstütze mit einer Fußstütze, einer Erhöhung für Monitor oder Laptop sowie einem Vorlagenhalter und Handgelenkaufgaben kombinieren. Diese Hilfsmittel können Beschwerden lindern, zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen und potentielle langwierige Erkrankungen verhindern.

WORKING WELL
FOR LIFE

GEHEN SIE IMMER MIT GUTER HALTUNG DURCHS LEBEN.

Ergonomische Lösungen von Fellowes lindern die Belastung durch Druckstellen aufgrund sitzender Tätigkeiten und lassen sich an jeden Nutzer individuell anpassen. Das Grundprinzip der Ergonomie...

Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit für den **Online Arbeitsplatz-Check** und sprechen Sie Ihren Arbeitgeber auf einen **Gesundheitstag** im Unternehmen an.

ergo.fellowes.com



DESIGN ZUM WOHLFÜHLEN

FLW Handels Ges.m.b.H
Gärtnerstraße 11
4600 Wels

Tel. 07242.43974
Fax. 07242.43608
E-Mail. office@flw-buero.at
www.flw-buero.at

FLW Handels Ges.m.b.H
Münzgrabenstraße 94/EG/3
8010 Graz

Tel. 0316.837399
Fax. 0316.837447
E-Mail. office-st@flw-buero.at
www.flw-buero.at

WORKING WELL
FOR LIFE

Fellowes
Brands.

Fellowes GmbH | Fliegerstr. 1 | 30179 Hannover | Tel.: +49 (0) 511 54 54 89 0
E-Mail Kundenservice: cs-germany@fellowes.com | www.fellowes.com