

Hans-Dieter Kempf

CaSA.

# Fit am Bildschirm

Das Rundum-Programm  
für entspanntes Arbeiten  
Mit Arbeitsplatz-Test

*Unter Mitarbeit von  
Birgit Seidel-Fabian*



Rowohlt

# Inhalt

Einführung 7

Bildschirmarbeit - Belastungen und Beanspruchungen 8

Belastungen reduzieren und Leistungsfähigkeit erhöhen 13

Bildschirmarbeitsplatz 2000: weniger Regeln -  
mehr Individualität 14

## **Nutzen Sie Ihre Arbeitsmittel richtig 16**

Die Einstellung von Bürodrehstuhl und Arbeitstisch 18

Die Einstellung des Steharbeitsplatzes 22

Die Einstellung des Bildschirms 22

## **Büro-Dynamik 28**

Bewegung als Gestaltungsprinzip am Bildschirmarbeitsplatz 28

Gestalten Sie Ihre Arbeitsabläufe abwechslungsreich! 29

Sitzen Sie dynamisch 30

Wechseln Sie Ihre Haltung 34

## **Das Ausgleichsprogramm für Ihren Körper 36**

Wann üben und wo üben? 36

Weshalb üben? 36

Wie üben? 37

Das Übungsprogramm für Augen und Gesicht 39

Das Übungsprogramm für den Hals-Nacken-Bereich 50

Das Übungsprogramm für den Schultergürtel 58

Das Übungsprogramm für Finger, Hände und Arme 70

Das Übungsprogramm für Bauch, Rücken und Gesäß 80

Das Übungsprogramm für Beine und Füße 98

Das Übungsprogramm zur Entspannung 110

## **Aktivität und Entspannung - die Kurzprogramme 121**

- Guten Morgen - das Kurzprogramm für den Einstieg 122
- Das Programm für Schulter und Nacken 124
- Das Augenprogramm 126
- Das Programm für den unteren Rücken 128
- Das Vielschreiber-Programm - Teil 1 130
- Das Vielschreiber-Programm - Teil 2 132
- Das Grafiker-Programm 134
- Das Anti-Stress-Kurzprogramm 136
- Das Meeting-Programm 138
- Das Kurzprogramm fürs Telefonieren 140
- Das Kopierer-Programm 142
- Das Thera-Band-Programm 144
- Das Kurzprogramm für jederzeit 146
- Auf Wiedersehen - das Kurzprogramm für den Ausstieg 150

## **Anforderungen an den Bildschirmarbeitsplatz 152**

- Der Bürostuhl 153
  - Der Arbeitstisch 156
  - Der Steharbeitsplatz 157
  - Bildschirm, Tastatur und Maus 162
  - Die Arbeitsumgebung 163
  - Software-Ergonomie 165
- Checkliste für Bildschirmarbeitsplätze (Birgit Seidel-Fabian) 167

## **Literaturverzeichnis 183**

## **Produktadressen 185**

## **Der Autor 186**