

# GESUND BEI DER ARBEIT ...

## EIN ZEICHEN SETZEN MIT ERGONOMISCHEN ARBEITSPLÄTZEN

Menschen sind unterschiedlich gewachsen. Durch das Arbeiten mit fixer Höhe resultieren dauerhafte Erkrankungen und Schädigungen der Wirbelsäule – und das schon beim Berufseinstieg. Die Lösung: ergonomische, höhenverstellbare Arbeitstische für unterschiedliche Körpergrößen und die optimale Positionierung der Werkstücke.

**WECHSELNDE ARBEITSHALTUNG**  
... mit ergonomischen, höhenverstellbaren Hub- und Arbeitstischen, beispielsweise von der Firma Beck Maschinenbau GmbH eine wechselnde Arbeitshaltung erzielen.

**TRINKEN**  
... regelmäßig und ausreichend Wasser trinken fördert die Konzentration.  
Faustregel: 30 – 40 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht

**ÜBUNGEN**  
... regelmäßige, kurze Entspannungsübungen für Schulter- und Nacken beugen häufigen Erkrankungen vor.

**KOPFSCHMERZEN**  
**NACKENSCHMERZEN**  
**SCHULTERZIEHEN**  
**RÜCKENSCHMERZEN**

**TYPISCHE KRANKHEITSSYMPTOME**  
Bei diesen Anzeichen könnte eine schlechte Arbeitshaltung die Ursache sein.

**ARBEITSPLATZ**  
... sauber, ordentlich und möglichst frei halten für ein effektives Arbeiten.

**GREIFRAUM**  
... auf Herzhöhe wählen.

**TISCHHÖHE**  
... stehende Tätigkeiten:  
1,60 m ↔ 900 mm  
1,70 m ↔ 1.000 mm  
1,80 m ↔ 1.050 mm  
1,90 m ↔ 1.100 mm

**TISCHHÖHE**  
... sitzende Tätigkeiten:  
1,60 m ↔ 720 mm  
1,70 m ↔ 730 mm  
1,80 m ↔ 770 mm  
1,90 m ↔ 810 mm

**BECK-PRODUKTE BRINGEN DIE WERKSTÜCKE ZUM WERKER!**

**WECHSELNDE ARBEITSHÖHEN**  
Gerade wenn mehrere Personen am gleichen Arbeitsplatz arbeiten, ist ein höhenverstellbarer Arbeitstisch praktisch.

**RICHTIG SITZEN**  
... mit gekipptem Becken, hervorgehobener Brust und gestrecktem Halswirbel. Dadurch ist eine freie Atmung optimal möglich, die inneren Organe sind entlastet, das Gewicht gleichmäßig auf die Bandscheiben verteilt.

**RICHTIG STEHEN**  
... mit breitem, stabilem Stand und gutem Schuhwerk auf einer ergonomischen Fußmatte.

### 5 TIPPS FÜR BESSERE KONZENTRATION:

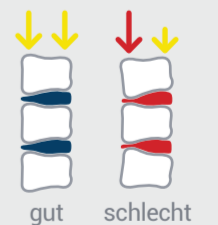
- In regelmäßige **Pausen Bewegung** mit einbauen
- Regelmäßig **Lüften** für ausreichend frischen Sauerstoff
- **To do Listen** führen zu mehr Erfolg durch höhere Effektivität und Produktivität
- Aufgaben filtern mit **80/20 Regel (Pareto-Prinzip)**: Mit 20% Aufwand lassen sich 80% der Ergebnisse erzielen
- **Pomodoro-Technik**: 25 Minuten ausschließlich konzentriert an nur 1 Aufgabe arbeiten (ohne Ablenkung), anschließend 5 Minuten Pause, nach 4 Pomodoro-Sessions: 20 Minuten Pause

### ERGONOMIE

WER BEREITS BEI DER AUSBILDUNG GEZWUNGEN IST, IN UNGESUNDER KÖRPERHALTUNG ZU ARBEITEN, RISIKIERT, IN SPÄTEREN JAHREN UNTER RÜCKENPROBLEMEN ODER ANDEREN SCHÄDIGUNGEN DES BEWEGUNGSAPPARATES ZU LEIDEN SOWIE DIE MOTIVATION AM BERUF ZU VERLIEREN.

### RICHTIG HEBEN

... aus der Hocke mit vorgespannter Rückenmuskulatur, um alle Wirbel der Wirbelsäule gleichmäßig zu beanspruchen.



# ... EIN LEBEN LANG!

MIT DER GESUNDHEIT IST ES WIE MIT ALLEM:  
MAN SCHÄTZT SIE ERST, WENN SIE FEHLT.  
FANGEN SIE BEREITS HEUTE MIT VORBEUGUNG AN!