

<b>Abendzeitung Nürnberg</b> - de		Print	
Medientyp:	Tageszeitung	Gedr. Auflage:	27671
Erscheinungsdatum:	03.03.2010	Verk. Auflage:	19390
Seite:	4	Verbr. Auflage:	20112
AVE:	500 EUR	Reichweite:	47000

# So schonen Sie Rücken und Augen

*Bildschirm, Tastatur und Maus: Tipps fürs gesunde Arbeiten am PC*

**NÜRNBERG** Konzentriertes Arbeiten am PC verleitet oft zu schlechter Körperhaltung. Vor allem Augen und Rücken stehen unter Anspannung. So arbeiten Sie gesünder:

**Bildschirm:** Ein ergonomischer Bildschirm ist in alle Richtungen verstellbar und sorgt für eine gesunde Haltung.

**Tastatur:** Ergonomische Tastaturen sind nicht zu hart im Anschlag, präzise und angenehm zum Tippen. Außerdem ist die Tastatur in der Mitte geteilt und angewinkelt. Dadurch erreicht man eine optimale Stellung der Handflächen. Zwar erfordert die Trennung der Tastatur eine Eingewöhnungszeit, doch diese Mühe lohnt sich.

**Maus:** Eine ergonomische Maus bewirkt eine ungezwungene Haltung der Hand, da das Handgelenk nicht nach außen gebogen wird. Dadurch kann etwa das Risiko für den so genannten Maus-Arm (RSI-Syndrom) vermindert werden. Kabellose Funk-Sets sorgen zusätzlich für bequemeres Arbeiten. Ergänzend sollte auf das Arbeitsumfeld sowie genügend Pausen geachtet werden. Die gelenkschonenden Tastatur- und Maus-Sets gibt es schon für circa 60 Euro zu kaufen.

## PC- Feuerwehr



AZ-SERVICE

Fragen? Per Fax an 0911/  
2331-192 oder Mail an  
8-uhr-blatt@abendzeitung.de  
Infos: [pc-feuerwehr.de](http://pc-feuerwehr.de)