



AMUSA WISSEN 2GO

ARBEITSSCHUTZ-NEWSLETTER

Januar 2026



Inhalt

Einleitung

Was ist moderne Ergonomie?

Ergonomie in der Werkhalle

Ergonomie im Büro

Handlungsempfehlungen

Fazit

Moderne Ergonomie

- von der Werkshalle bis zum Homeoffice

Liebe Leserinnen und Leser,

im Zeitalter von Homeoffice und flexiblen Arbeitszeiten ist das Thema Ergonomie nicht nur in Büros, sondern auch in Werkhallen und mobilen Arbeitsumgebungen von entscheidender Bedeutung. Die richtige Gestaltung von Arbeitsplätzen trägt nicht nur zur **Steigerung der Produktivität** bei, sondern auch zur **Vermeidung von gesundheitlichen Problemen**. Dieser Newsletter beleuchtet, wie moderne Ergonomie in verschiedenen Arbeitsbereichen umgesetzt werden kann – von der traditionellen Werkhalle bis zum heimischen Schreibtisch.



Wir möchten Ihnen praxisnahe Tipps und Empfehlungen geben, damit Sie nicht nur die Gesundheit Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fördern, sondern auch den Arbeitsschutz auf ein neues Niveau heben können. Und natürlich zeigen wir, wie unsere Expertise bei AMUSA GmbH Ihnen dabei helfen kann.

Was ist moderne Ergonomie?

Ergonomie bezeichnet die Wissenschaft, die sich mit **der Anpassung der Arbeitsbedingungen** an die **Fähigkeiten** und **Bedürfnisse** des Menschen befasst. Ziel ist es, Arbeitsplätze so zu gestalten, dass sie die **Gesundheit** und das **Wohlbefinden** der Beschäftigten **fördern** und gleichzeitig die **Produktivität steigern**. Moderne Ergonomie geht weit über den klassischen Bürosessel hinaus. Sie umfasst alle Aspekte der Arbeitsumgebung – vom richtigen Stehen in der Werkhalle bis hin zur optimalen Sitzposition im Homeoffice.

Gerade im Bereich des Arbeitsschutzes spielt Ergonomie eine zentrale Rolle. Falsche Körperhaltung, eine schlecht eingerichtete Arbeitsumgebung oder ein unzureichend geplanter Arbeitsplatz können nicht nur zu Beschwerden und Fehlzeiten führen, sondern auch langfristig chronische Erkrankungen wie Rückenprobleme oder Sehnenscheidenentzündungen verursachen.

Ergonomie in der Werkhalle – Praktische Umsetzung

In einer Werkhalle ist die Arbeit oft körperlich belastend. Das ständige Bücken, Heben und Drehen kann zu gesundheitlichen Problemen führen. Hier einige wichtige Ergonomie-Tipps, die Sie beachten sollten:

1. Optimierung der Arbeitshöhen

Stellen Sie sicher, dass Arbeitsflächen auf die Körpergröße der Mitarbeitenden abgestimmt sind. Dies reduziert das Bücken oder Strecken und beugt Rückenschmerzen vor.

2. Bewegungsfreiheit einplanen

Arbeiter sollten ausreichend Platz haben, um sich zu bewegen, ohne ständig in unnatürliche Positionen gezwungen zu werden. Das bedeutet auch, dass Maschinen und Werkzeuge so platziert werden sollten, dass sie ohne Haltungsveränderungen erreicht werden können.

3. Ergonomische Hilfsmittel einsetzen

Heben und Tragen gehört in vielen Branchen zum Arbeitsalltag. Hier können ergonomische Hilfsmittel wie Hebehilfen oder verstellbare Tische helfen, die Belastung zu verringern und Verletzungen vorzubeugen.



Praxisbeispiel:

In einer Metallbau-Firma entschied man sich, die Arbeitshöhen an den Werkbänken an die Körpergröße der Mitarbeiter anzupassen. Seitdem sind die Rückenschmerzen, die vor allem bei älteren Mitarbeitern häufig auftraten, signifikant zurückgegangen. Die Arbeit kann effizienter und ohne körperliche Beschwerden erledigt werden.

Ergonomie im Büro – Vom Schreibtisch bis zum Bildschirm

In Büros werden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zunehmend mit stundenlangem Sitzen konfrontiert. Auch hier gibt es einfache, aber effektive Maßnahmen, um die Ergonomie zu verbessern:



1. Die richtige Sitzhaltung

Die Sitzhöhe sollte so eingestellt werden, dass der Oberschenkel parallel zum Boden ist, die Füße flach auf dem Boden stehen und die Knie einen 90-Grad-Winkel bilden. Der Rücken sollte vollständig von der Rückenlehne des Stuhls unterstützt werden.

2. Bildschirmarbeitsplätze optimieren

Der Bildschirm sollte auf Augenhöhe positioniert werden, damit die Nackenmuskulatur nicht dauerhaft beansprucht wird. Auch die Entfernung zum Bildschirm ist entscheidend – ideal sind 50 bis 70 cm.

3. Bewegungspausen und Regeneration

Um eine „Starre“ zu vermeiden, sollten regelmäßige Pausen eingeplant werden. Eine gute Faustregel ist: Alle 30 Minuten eine kurze Pause von 5 Minuten. In dieser Zeit können sich die Mitarbeitenden dehnen oder einfach aufstehen.

Praxisbeispiel:

Ein Kundenunternehmen, das den überwiegenden Teil seiner Arbeitszeit im Sitzen verbringt, hat seine Büroarbeitsplätze umgestellt. Jeder Mitarbeiter erhielt einen höhenverstellbaren Schreibtisch und wurde dazu ermutigt, regelmäßig aufzustehen und sich zu dehnen. Das Ergebnis? Ein deutlicher Rückgang der „Nackenverspannungen“ und ein allgemeines Wohlbefinden, das sich positiv auf die Arbeitseffizienz auswirkt.

Handlungsempfehlungen für Unternehmen und freie Mitarbeiter

Ergonomie ist ein fortlaufender Prozess, der kontinuierlich angepasst und optimiert werden muss. Hier einige praktische Empfehlungen für Sie als Unternehmen:

- **Regelmäßige Schulungen und Sensibilisierungen** zu ergonomischen Arbeitsweisen sind entscheidend, um das Bewusstsein bei Ihren Mitarbeitenden zu schärfen.
- **Ergonomische Beurteilung der Arbeitsplätze** durch Fachkräfte für Arbeitssicherheit und Betriebsärzte ist ein wesentlicher Schritt, um die Gesundheitsrisiken am Arbeitsplatz zu minimieren.
- **Investieren Sie in ergonomische Büro- und Werkstattmöbel**, um langfristig den gesundheitlichen Problemen entgegenzuwirken.
- **Fördern Sie eine Kultur der Bewegung:** Auch kleine Anpassungen wie Stehpulte oder regelmäßige Pausen können einen großen Unterschied machen.

Tipp von AMUSA: Als Ihr Partner im Bereich Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin stehen wir Ihnen mit maßgeschneiderten Lösungen zur Seite, um die ergonomische Gestaltung Ihrer Arbeitsplätze zu optimieren. Unsere Fachkräfte für Arbeitssicherheit und Betriebsärzte beraten Sie gerne zu den besten Maßnahmen.

Fazit: Ergonomie als Schlüssel für Gesundheit und Produktivität

Moderne Ergonomie ist mehr als nur eine Trendwelle – sie ist ein unverzichtbarer Bestandteil eines gesunden und produktiven Arbeitsumfelds. Egal ob in der Werkhalle, im Büro oder im Homeoffice: Ergonomische Arbeitsplätze sind der Schlüssel, um Gesundheitsprobleme zu vermeiden und die Zufriedenheit sowie Produktivität Ihrer Mitarbeitenden zu steigern.

Mit der richtigen Anpassung der Arbeitsbedingungen, regelmäßigen Schulungen und der Unterstützung durch Experten wie die AMUSA GmbH können Sie einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden leisten und gleichzeitig den Arbeitsschutz auf das nächste Level heben.

Sie möchten mehr erfahren oder ein unverbindliches Beratungsgespräch vereinbaren? [Buchen Sie gerne hier einen Termin direkt bei uns.](#)

Besuchen Sie uns auf [unserer Website](#) oder schreiben Sie uns direkt an [per Mail](#).

Bleiben Sie gesund und produktiv,
Ihr Team der AMUSA GmbH

Folgen Sie uns auch auf [Instagram](#) und [LinkedIn](#) und verpassen Sie keine hilfreichen Tipps und Informationen mehr, die Ihnen den Arbeitsalltag erleichtern.



SO GEHT ES WEITER



**Notfall- und
Krisenmanagement –
Reaktionsfähigkeit
strategisch stärken**