

Ergonomische Checkliste

[Home](#)
Ergonomische
Checkliste

✓ Ergonomische Checkliste für gesundes Arbeiten



1. Ergonomischer Stuhl

- Höhenverstellbar (Sitzhöhe individuell anpassbar)
- Verstellbare Rückenlehne mit Lordosenstütze
- Atmungsaktive Sitzfläche & Rückenpolster
- Armlehnen (höhenverstellbar & anpassbar zur Tischhöhe)
- Dynamisches Sitzen möglich (Wippmechanik o. Ä.)

Empfehlungen:

- HÅG Capisco Puls 8020
- Steelcase Series 1
- Ergohuman Elite
- SIHOO M57
- Secretlab NeueChair



2. Schreibtisch & Arbeitshöhe

- Ausreichend groß (min. 120×60 cm empfohlen)
- Höhenverstellbar (optimal: 65–125 cm für Sitz-/Steh-Arbeit)
- Oberfläche blendfrei und matt
- Beinfreiheit unter dem Tisch gewährleistet

Empfehlungen:

- Flexispot E7 Pro
- Ergotopia Desktopia Pro
- Boho Office EasyUp
- IKEA Bekant
- Desktronic Pro X



3. Bildschirm & Monitorposition

- Bildschirm auf Augenhöhe (oberer Rand = Augenhöhe)
- Abstand ca. 50–70 cm (eine Armlänge)
- Externer Monitor statt Laptop oder Laptopständer
- Keine Spiegelungen oder direkte Sonneneinstrahlung

Empfehlungen:

- Ergotron LX Monitorarm
- Amazon Basics Monitorhalter

- NB North Bayou F80
- ARCTIC Z1 Gen 3
- HUANUO Monitor Stand



4. Tastatur & Maus

- Tastatur flach & getrennt vom Bildschirm
- Maus ergonomisch geformt & nahe an der Tastatur
- Handballenauflage oder Unterlage vorhanden
- Wechsel zwischen Maus- und Tastaturbedienung problemlos möglich

Empfehlungen: (Maus)

- Logitech MX Vertical
- Evoluent VerticalMouse 4
- Contour Unimouse
- Anker Ergonomic Mouse
- Logitech Lift

Empfehlungen: (Tastatur)

- Logitech Ergo K860
- Microsoft Sculpt Ergonomic
- Kinesis Freestyle2
- Perixx PERIBOARD-512
- Goldtouch GTU-0088



5. Körperhaltung & Sitzposition

- Füße stehen flach auf dem Boden (oder auf Fußstütze)
- Knie und Ellenbogen im 90-Grad-Winkel
- Schultern entspannt, Handgelenke gerade
- Gerade Sitzhaltung, Rücken anlehnen

Empfehlung: (Fußstütze bei Bedarf)

- Kensington SoleMate
- HUANUO Ergonomische Fußstütze
- Fellowes Professional Series
- Ergotopia Fußstütze aus Holz
- Amazon Basics Fußablage



6. Licht & Raumklima

- Arbeitsplatz am Fenster mit Tageslicht
- Blendfreie, warme Zusatzbeleuchtung (z. B. LED-Schreibtischlampe)
- Raumtemperatur: ca. 20–22 °C
- Ausreichende Frischluftzufuhr (regelmäßig lüften)

Empfehlungen: (Beleuchtung (Schreibtischlampe))

- BenQ ScreenBar

- TaoTronics LED Tischlampe
 - Philips Hue White Ambiance
 - Xiaomi Mi LED Desk Lamp 1S
 - Kanlux HERON II LED
-

7. Bewegung & Pausen

- Mindestens alle 60 Minuten aufstehen & bewegen
- Steh-Sitz-Dynamik durch höhenverstellbaren Tisch
- Mikro-Pausen alle 30–45 Minuten einplanen
- Dehnübungen oder Spaziergänge zwischendurch

Empfehlungen: (Ergonomischer Bürohocker (alternative Sitzform))

- Aeris Swopper
- HÅG Capisco
- Topstar Sitness 5
- Songmics Stehhilfe
- Varier Move Hocker

Empfehlungen: (Anti-Ermüdungsmatte (für Steharbeit))

- Ergotopia Balance Mat
 - Topo Comfort Mat by Ergodriven
 - Fezibo Standing Mat
 - Amazon Basics Anti-Fatigue Mat
 - CUBEFIT TerraMat
-

8. Zubehör & Extras

- Fußstütze bei Bedarf
- Monitorarm zur Höhenverstellung
- Anti-Blendschutzfilter oder Blaulichtfilter
- Ergonomisches Headset für Video-Calls

Empfehlungen: (Akustik & Konzentration)

- Bose QuietComfort 45
 - Sony WH-1000XM5
 - Jabra Evolve2 65
 - BuzziSpace Desk Divider
 - Vicoustic Flexi Wall Panels
-

Zusätzlicher Tipp:

Führe ein kurzes **wöchentliches Checkup** durch – überprüfe deine Haltung, Bewegungsroutine und die Positionierung deiner Arbeitsmittel.