

## GUT BERATEN – BESTENS BETREUT

Über 35 Jahre Erfahrung, ein geschultes Beratungsteam, hochwertige ergonomische Produkte und eine enge Vernetzung mit Akteuren der medizinischen und beruflichen Rehabilitation stehen jederzeit zu Ihrer Verfügung.

**Unser Serviceangebot sorgt für Sicherheit und gute Laune:**

- **Kostenlose Testmöglichkeit am Arbeitsplatz**
- **Kompetente befundrelevante Beratung**
- **Einweisung vor Ort**
- **Kostenvoranschläge für Antragsstellungen bei externen Kostenträgern. Z. B.: DRV, AA, BG.**
- **Informationstage für Patienten, immer am ersten Donnerstag im Quartal**
- **Für Beratungen im Bereich Regeneration/ Schlafsysteme bitten wir um telefonische Voranmeldung**

**Für mehr Informationen:  
Fordern Sie unser Ergonomie-Magazin an.**

**Muckenthaler Ergonomie**  
Pacellstraße 5  
80333 München  
Tel.: 089 / 29 19 89-0  
Fax: 089 / 29 19 89-19  
ergonomie@muckenthaler.de  
www.muckenthaler.de

**Anfahrt mit dem MVV:**  
S-Bahn/ U-Bahn: Karlsplatz  
(Stachus), Ausgang Lenbachplatz  
Tram: 19, Haltestelle Lenbachplatz

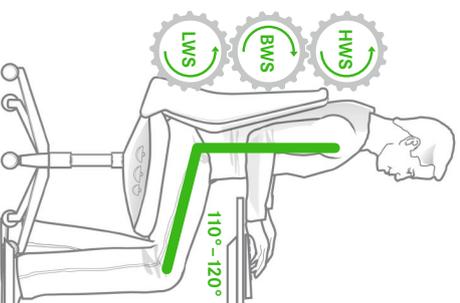
**Anfahrt mit dem PKW:**  
Parkhaus Oberpollinger oder Stachus  
(100m)

**Muckenthaler**  
ERGONOMIE

# KRANK

## AM ARBEITSPLATZ – NEIN DANKE!

Lassen Sie ihn lieber professionell prüfen



© ethiers-media.com für MUCKENTHALER

**Mein Bürostuhl:**

Sitzhöhe \_\_\_\_\_ cm

Armlehnen?

ja  nein

Falls ja: verstellbar?

ja  nein

**Beschwerden am PC:**

Wirbelsäule

Muskelverspannungen

Augen

Schultern, Arme, Hände

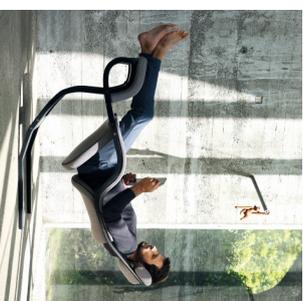
**Mein Schreibtisch:**

Höhe im Sitzen \_\_\_\_\_ cm

Höhe im Stehen \_\_\_\_\_ cm

Bringen Sie diese Angaben, gerne auch Fotos oder Skizzen, zur Beratung mit.

**Rückenfreundlichkeit daheim nicht vergessen!**



Entspannungsgesessel



Gesunde Schlafsysteme

# GESUND

## ARBEITEN UND WOHNEN

Ergonomische Lösungen für Büro und Zuhause



**Muckenthaler**  
ERGONOMIE

# 1. DEN BÜROSTUHL RICHTIG EINSTELLEN

Prüfen Sie, ob Ihr Bürostuhl optimal auf Sie eingestellt ist. Beachten Sie die Reihenfolge!



©Muckenthaler Ergonomie

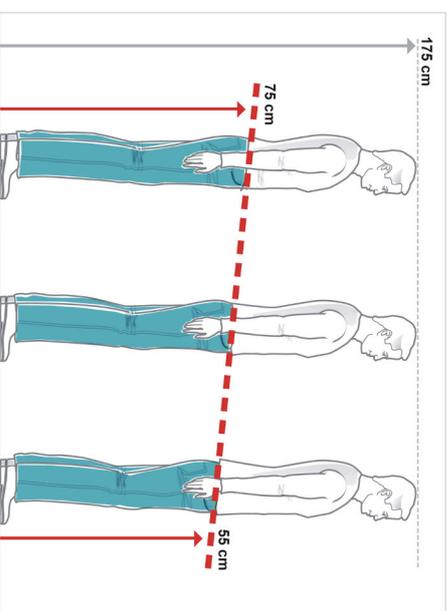
So gehen Sie vor:

- Ihr Unterschenkel** bestimmt die Sitzhöhe. Der Oberschenkel fällt zum Knie leicht ab – „offener Sitzwinkel“.
- Ihr Oberschenkel** bestimmt die Sitztiefe. Ganz an die Rückenlehne rutschen, zwischen Sitzvorderkante und Kniekehle passen noch 3 Finger waagrecht.
- Ihr Beckenkamm** bestimmt die Höhe der Rückenlehne. Die am stärksten gewölbte Stelle der Rückenlehne liegt in Höhe des Beckenkamms (Gürtelhöhe).
- Ihre Oberarme** bestimmen die Höhe der Armlehnen. Die Schultern hängen nicht nach unten.
- Ihr Schultergürtel** bestimmt die Breite der Armlehnen. Die Arme sind nicht abgespreizt, sondern körpernah unterstützt.
- Ihre Oberkörperlänge** und Ihr Gewicht bestimmen die Gewichtseinstellung der Mechanik. Der Oberkörper bleibt bei allen Bewegungen nach hinten und vorne aufrecht.

Weil Sie für beschwerdefreies Sitzen beides brauchen: Halt und Bewegung.

# 2. DIE RICHTIGE TISCHHÖHE ERMITTELN

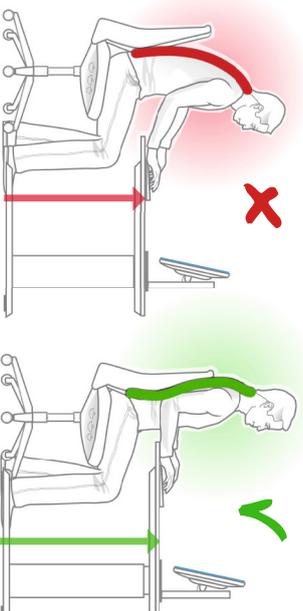
Auf die Proportionen kommt es an. Für 3 gleich große Personen können 3 unterschiedliche Tischhöhen richtig sein.



© ehlers-media.com für MUCKENTHALER

Besuchen Sie uns.

Ihre persönliche Arbeitshöhe ermitteln wir gerne für Sie.



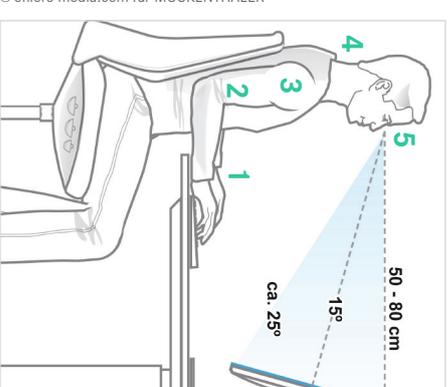
© ehlers-media.com für MUCKENTHALER

Lassen Sie sich von Ihrem Tisch nicht über den Tisch ziehen. Bereits wenige Zentimeter Korrektur sorgen für eine bessere Entlastung und Aufrichtung der Wirbelsäule.

Weil Sie damit schlechende Fehlhaltungen vermeiden können.

# 3. DIE ARBEITSMITTEL GESUND ANORDNEN

Monitor, Tastatur und Maus richtig anordnen + Hilfsmittel gezielt einsetzen = Entlastung.



© ehlers-media.com für MUCKENTHALER

**RSI-Brennpunkte:**

- 1 Handgelenk
- 2 Ellbogen
- 3 Schulter

**Monitor-Brennpunkte:**

- 4 Nacken
- 5 Augen

Nutzen Sie unseren kostenfreien Service.

Zubehör sollte vor dem Kauf getestet werden.



**Falsch:** Herkömmliche Maus

**Richtig:** Vertikalmaus



**Mausarm - Nein Danke**

Damit Sie wieder beweglicher und schmerzfreier arbeiten können.