

Inhaltsverzeichnis

1	Zielsetzung	1
2	Der Ruck	3
3	Sitzen macht krank	7
	Literatur	16
4	Begriffsdefinition	17
5	Gesetzliche Vorgaben	19
6	Wirbelsäule – Anatomie und Funktion	23
	Literatur	28
7	Typische Beschwerden	29
	Literatur	35
8	Anforderungen an den Arbeitsplatz	37
	8.1 Wo?	37
	8.2 Stuhl	38
	8.3 Tisch	42
	8.4 Stehpult	44
	8.5 Bildschirm	47
	8.6 Tastatur	50
	8.7 Maus	50
	8.8 Headset	50

8.9	Brille	52
8.10	Beleuchtung	53
9	Arbeitskultur	55
9.1	Webikette	56
10	Der perfekte Homeoffice-Platz	57
11	Übungsprogramm	63
	Stichwortverzeichnis	103