

# Presseinformation

## Deutsche sitzen lange vor dem Computer

- **BITKOM-Umfrage: Mehr als sechs Stunden täglich sind keine Seltenheit**
- **Besonders intensiv nutzen junge Erwachsene den Computer**
- **BITKOM gibt Tipps für die ergonomische Einrichtung des PC-Platzes**

**Berlin, 28. August 2008**

Ein Fünftel aller Deutschen sitzt täglich bei der Arbeit oder zu Hause mindestens sechs Stunden vor dem Computer. Das hat eine repräsentative Umfrage des Marktforschungsinstituts Forsa im Auftrag des Hightech-Verbands BITKOM ergeben. Befragt wurden 1001 Personen ab 14 Jahre. Danach nutzen 72 Prozent der Bundesbürger einen Computer. Bei den unter 30-Jährigen sind es sogar 97 Prozent. Besonders hoch ist die Nutzungsintensität bei jungen Erwachsenen. Von den 18- bis 29-Jährigen verbringt mehr als jeder Dritte jeden Tag sechs Stunden oder länger am PC (35 Prozent). Bei den 30- bis 44-Jährigen sind es mit 32 Prozent nur unwesentlich weniger. „Wer lange vor dem Computer sitzt, sollte seinen Arbeitsplatz im Büro und zu Hause ergonomisch einrichten“, sagte BITKOM-Präsident Prof. August-Wilhelm Scheer. „Damit können PC-Nutzer Gesundheitsschäden vorbeugen.“ Studien haben ergeben, dass rund zwei Drittel der Deutschen unter Rückenschmerzen leiden. Als eine wesentliche Ursache für Rückenprobleme gelten Bewegungsmangel und langes Sitzen in falscher Haltung vor dem Computer.

Bundesverband  
Informationswirtschaft,  
Telekommunikation und  
neue Medien e.V.

Albrechtstraße 10  
10117 Berlin  
Tel. +49.30.27576-0  
Fax +49.30.27576-400  
bitkom@bitkom.org  
www.bitkom.org

**Ansprechpartner**  
Maurice Shahd  
Pressesprecher Wirtschafts-  
politik und Konjunktur  
Tel. +49.30.27576-114  
Fax +49.30.27576-51-114  
m.shahd@bitkom.org

Christian Herzog  
Bereichsleiter Technische  
Regulierung und Marktzugang  
Tel. +49.30.27576-270  
Fax +49.30.27576-51-270  
c.herzog@bitkom.org

**Präsident**  
Prof. Dr. Dr. h.c. mult.  
August-Wilhelm Scheer

**Hauptgeschäftsführer**  
Dr. Bernhard Rohleder



## Presseinformation

### Deutsche sitzen lange vor dem Computer

Seite 2

Der „Fachausschuss Ergonomie“ des BITKOM gibt Hinweise, wie PC-Nutzer ihren PC-Arbeitsplatz gesundheitlich optimal einrichten können.

**Höhe von Schreibtisch und Stuhl richtig einstellen:** Bei der Höheneinstellung sollte man darauf achten, dass Ober- und Unterschenkel sowie Ober- und Unterarme im rechten Winkel zueinander stehen. Tastatur und Maus befinden sich in einer Ebene mit Ellenbogen und Handflächen.

**Dynamisch sitzen:** Ein guter Bürostuhl ist höhenverstellbar und hat eine flexible Lehne, die sich den Bewegungen des Nutzers anpasst. Die Füße benötigen eine feste Auflage. Bei kleineren Menschen hilft eine Fußbank.

**Ausreichend Abstand zum Bildschirm einhalten:** PC-Nutzer sollten einen Sichtabstand von mindestens 50 Zentimeter zum Monitor einhalten. Bei größeren Geräten kann die Entfernung bis zu 80 Zentimeter betragen.

**Problem Notebook:** Immer mehr Computernutzer arbeiten regelmäßig an einem mobilen Notebook. Ergonomisch hat das Nachteile, weil die tragbaren Geräte kleinere Displays haben, Tastatur und Bildschirm fest miteinander verbunden sind und die Maus in das Gerät integriert ist. Der BITKOM empfiehlt daher beim stationären Einsatz von Notebooks, eine externe Tastatur, eine Maus und möglichst auch einen externen Monitor anzuschließen.

**Beleuchtung von der Seite:** Der Arbeitsplatz sollte ausreichend Tageslicht erhalten und der Bildschirm parallel zum Fenster stehen. Damit werden Blendungen und Reflexionen vermieden, die das Auge belasten und zu Ermüdung führen können. Bei zu hellem Licht sollten Sonnenschutzvorrichtungen verwendet werden.

**In Bewegung bleiben:** Der Mensch ist nicht zum Dauersitzen geschaffen. Sorgen Sie in Ihrem Arbeitsalltag für ausreichend Bewegung. Ein kurzes Übungsprogramm kann dabei helfen. Weitere Infos gibt es u.a. bei den Krankenkassen: [www.aok.de](http://www.aok.de) (Fit im Büro), [www.ergo-online.de](http://www.ergo-online.de), [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de) (Gesunder Rücken).

Der Bundesverband Informationswirtschaft, Telekommunikation und neue Medien e.V. vertritt mehr als 1.200 Unternehmen, davon 900 Direktmitglieder mit etwa 135 Milliarden Euro Umsatz und 700.000 Beschäftigten. Hierzu zählen Anbieter von Software, IT-Services und Telekommunikationsdiensten, Hersteller von Hardware und Consumer Electronics sowie Unternehmen der digitalen Medien. Der BITKOM setzt sich insbesondere für bessere ordnungspolitische Rahmenbedingungen, eine Modernisierung des Bildungssystems und eine innovationsorientierte Wirtschaftspolitik ein.