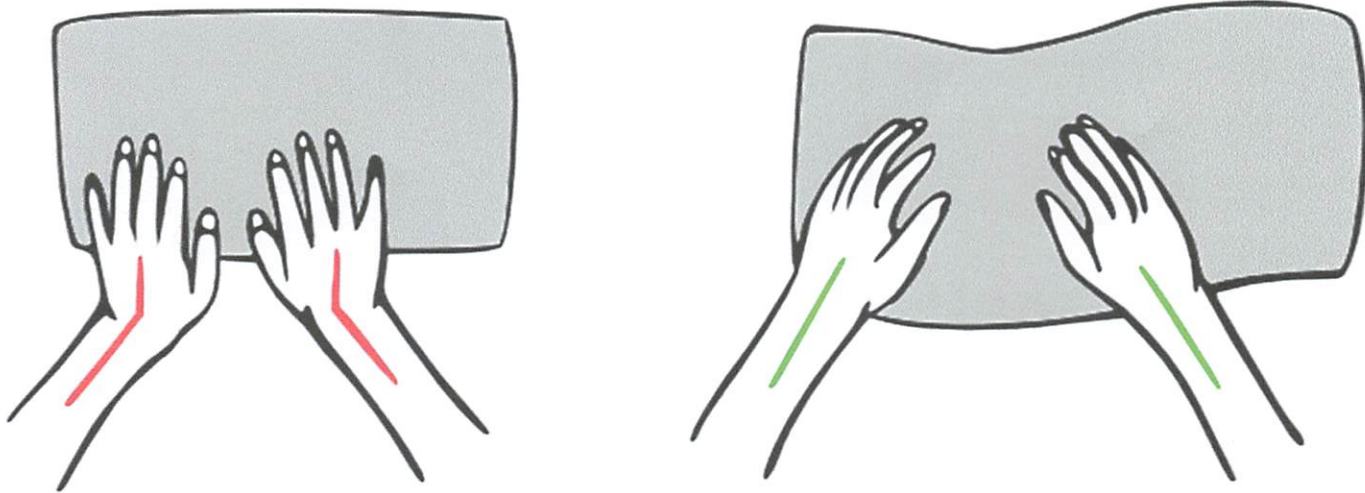


Ergonomische Tastatur – Infos, Tipps und Empfehlungen

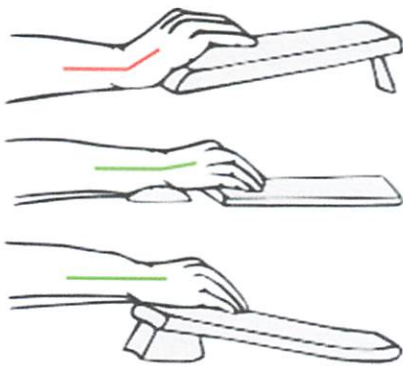
Eine **ergonomische Tastatur** ist heute leider noch immer eher selten an

Bildschirmarbeitsplätzen zu finden. Dabei werden die Betro **Was macht eine ergonomische Tastatur aus?**



Vergleich: Herkömmliche Tastatur und ergonomische Tastatur

Eine ergonomische Tastatur ist in der Mitte der Tasten geteilt. Diese Teilung sorgt dafür, dass beim Schreiben die **natürliche Haltung der Hände** beibehalten werden. Vor den Tasten ist oft eine weiche [Handauflage](#) zu finden.



Vergleich: Spannungen im Handgelenk bei unterschiedlichen Tastaturen – unten: die ergonomische Tastatur

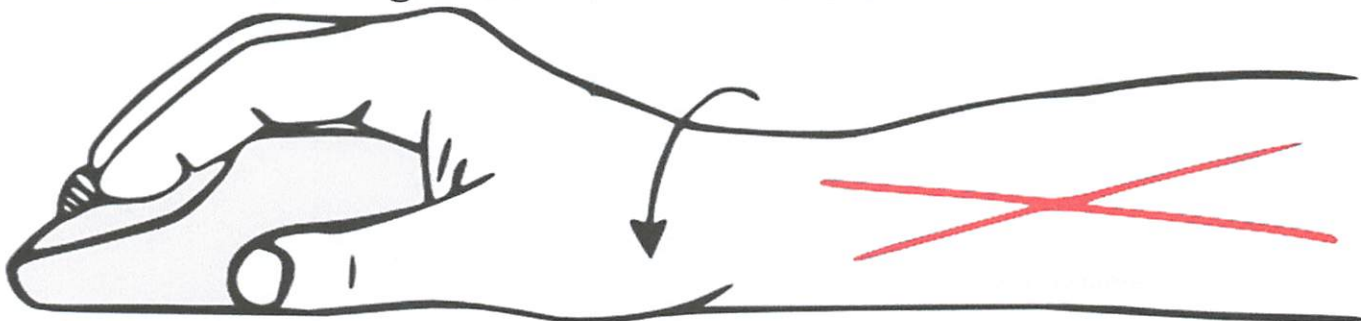
Die natürliche Haltung kann jeder ganz einfach selber testen, indem er seine Hände vor seinen Körper hält. Diejenige Haltung, in der am wenigsten Spannungen in den Händen auftreten, sollte auch von der ergonomischen Tastatur unterstützt werden. Du merkst vielleicht, dass deine Hände leicht nach vorne geneigt sind. Deshalb bieten ergonomische Tastaturen auch eine Neigung nach hinten unten an.

ffenen stetig mehr, die über Verspannungen und Schmerzen klagen. Durch ihr spezielles Design, wirkt die ergonomische Tastatur präventiv, indem sie die natürliche Haltung der Hände unterstützt. Beschwerden treten erst gar nicht auf – oder: bessern sich rasch.

Herkömmliche Tastaturen hingegen zwingen Finger, Hände und Arme in eine Haltung, die zu Spannungen in Muskeln, Sehnen und Gelenken führen. Auf längere Sicht gesehen kann es so zu körperlichen Beschwerden kommen, die ein Arbeiten am Schreibtisch bzw. PC unmöglich machen ([RSI-Syndrom](#)).

- Ergonomische Maus – Infos, Tipps und Empfehlungen
- Eine ergonomische Maus ist im besten Fall so gestaltet, dass sie eine annähernd neutrale Hand- und Armhaltung ermöglicht. Hierbei treten die geringsten Belastungen im Mausarm auf. Außerdem soll sie angenehm in der Bedienung sein und für Entspannung für Hand und Finger in den Ruhephasen sorgen.

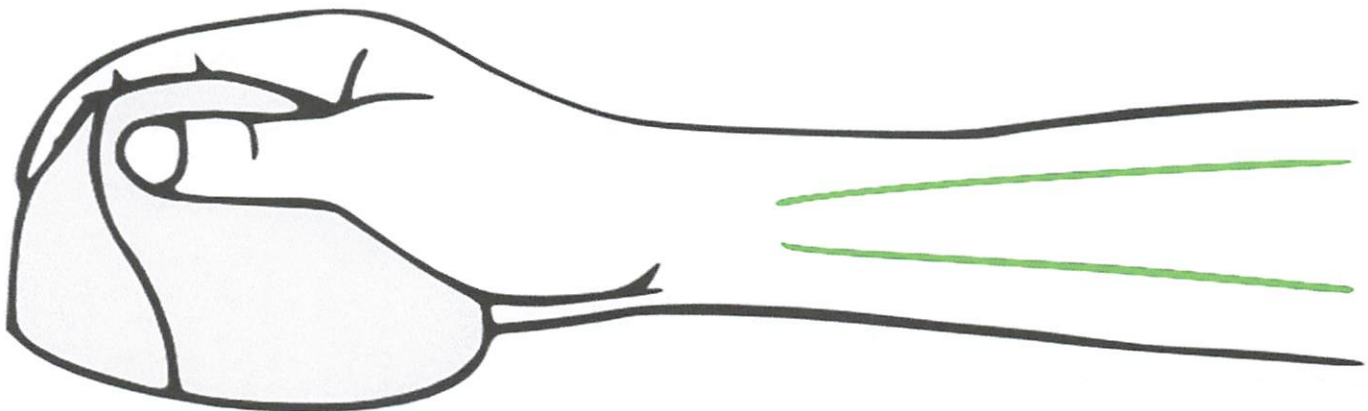
Warum ist eine Ergonomische Maus sinnvoll?



Horizontale Maus – sehr hohe Spannungen im Arm

Herkömmliche Computermäuse zwingen den Nutzer dazu, eine unnatürliche Körperhaltung der Hand und des Armes einzunehmen. Diese Zwangshaltung führen auf Dauer bei den meisten zu körperlichen Beschwerden. Beschwerden, die nicht immer konkret benannt werden, jedoch vom Finger bis in den Nacken bzw. Rücken ausstrahlen können. Hierdurch wird oft die Lokalisierung der Ursachen erschwert – [RSI-Syndrom](#) (Repetitive Strain Injury-Syndrom).

Ergonomische Mäuse sind im Gegensatz zu herkömmlichen nicht horizontal, sondern vertikal aufgebaut. Das führt dazu, dass der Benutzer seine Hand nicht unnötig unter Spannung setzen muss. Die **natürliche Haltung der Hand** wird durch die Maus unterstützt.



Ergonomische Maus – sehr geringe Spannungen im Arm

Bei den meisten Ausführungen einer ergonomischen Maus liegt die Hand vollflächig auf dem Arbeitsgerät auf. So hat man die Möglichkeit, die Bewegung der Maus aus dem ganzen Unterarm zu steuern. Dabei liegen Elle und Speiche nahezu parallel übereinander (bei der

horizontale Maus überkreuzen sich die Zwei), wodurch Sehnen, Muskeln und Nerven so wenig wie möglich belastet werden. Auch die so wichtige Blutversorgung ist dabei um einiges besser als bei einer horizontalen Maus.

Nachteile – herkömmliche, horizontale Maus

- Unnatürliche Haltung der Hand
- Es kommt zu hohen Spannungen in Gelenken, Sehnen und Muskeln
- Die Beschwerden bzw. Schmerzen chronifizieren sich oft – RSI-Syndrom
- Im schlimmsten Fall führen die Schmerzen zur Arbeitsunfähigkeit

Vorteile – ergonomische Maus

- Design der Ergo Maus ist an die Anatomie des Menschen angepasst
 - Es gibt für unterschiedliche Beschwerden individuell designte Modelle
 - Schmerzen können gezielt vermindert bzw. gebessert werden
 - Prävention, damit Schmerzen erst gar nicht auftreten
 - Tasten sind mit weniger Kraftaufwand zu klicken
 - Zufriedenheit und Motivation nimmt zu
 - Produktivität wird gesteigert
- uf ein solches Modell zu setzen. Deshalb findest Du hier alle wichtigen Infos, Tipps und Empfehlungen, die Dir helfen, das richtige Modell für Dich zu finden!

[Logitech Performance Mouse MX](#)

- Das Gehäuse ist anatomisch gestaltet
 - Die Maus funktioniert auf fast jeder Oberfläche (Darkfield Laser Tracking)
 - Zwei Tasten am Daumen können mit zusätzlichen Funktionen belegt werden – z.B., um die DPI-Abtastrate einzustellen
 - Wireless Technologie (drahtlos) mit dem Logitech Unifying Empfänger
 - Wird über das USB-Kabel während dem Betrieb aufgeladen
-
- Die Position der Maushand ist weniger ergonomisch als bei anderen vertikalen Mäusen
 - Nur für Rechtshänder

5 [Stiftmaus – Maus in Stiftform](#) | z.B. die [Pencil Mouse R2](#)

- Design in Stiftform – gewährleistet eine natürliche Handhaltung
- Mausbewegung wird über Schreibgesten gesteuert
- 5 Funktionstasten und Scrollrad
- Kompatibel mit nahezu allen Oberflächen
- Gut bei Beschwerden in Schulter und Nacken

Funktionstasten und das Scr4 [Trackball Maus](#) | z.B. die [Logitech M570 Wireless Trackball](#)

- Besitzt eine ergonomisch geformte Oberfläche
- Durch den Trackball ist eine Bewegung der Maus überflüssig – der Trackball wird über den Daumen bewegt
- Dementsprechend funktioniert die Maus auf jeder Oberfläche

- Drahtlos und energiesparend – Unifying Technologie
- Individuell programmierbare Tasten

Manche benötigen [Vertikale Maus](#) | z.B. die [Evoluent Vertical Mouse 4](#) oder [R-Go Break HE Mouse](#)

- Verleiht der Hand eine vertikale und damit ergonomische Haltung
- Besitzt eine Auflage für den kleinen Finger – streift nicht auf dem Tisch
- Die Tasten sind leicht zu klicken
- Programmierbare Zusatztasten
- In zwei Größen erhältlich – für große und kleine Hände
- Evoluent bietet auch eine ergonomische Maus für Linkshänder an (VM4L)
- Manche neigen zum Schwitzen auf der Maus
- en durch den Trackball eine etwas längere Eingewöhnungszeit
- ollrad sind etwas schwieriger zu bedienen

3 [Rollstangenmaus](#) | z.B. die Contour RollerMouse Free3

Steuerung der Maus [Handschuh-Maus](#) | z.B. die Hippius HandshoeMouse

- Patentierte Form – Hand liegt komplett auf und reibt nicht auf dem Tisch
- Durch Forschungsergebnisse ideal ermittelter Winkel von 25° – Hand und Finger sind entspannt
- Angenehme Kunststoffoberfläche – es kommt zu keiner übermäßigen Verschmutzung
- Erhältlich in mehreren Größen für Rechts- und Linkshänder sowie mit und ohne Kabel
- Im Vergleich zu anderen größer – die Hippius HandShoeMouse nimmt mehr Platz in Anspruch
- bewegung zentral vor der Tastatur – Die Haltung von Schulter und Handgelenk ist deutlich entspannter
- Die Muskelanstrengung im Unterarm wird deutlich reduziert
- Kann beidhändig bedient werden – schnelle Abwechslung möglich
- Angenehme Handgelenkaufgabe aus Kunstleder
- Sinnvoll bei starken Beschwerden
- Die Rollstangenmaus kann leider nicht sinnvoll in Verbindung mit einer geteilten, ergonomischen Tastatur verwendet werden