

Ratgeber

Entspannt Arbeiten am Bildschirm

Bildschirmarbeit hat ihre Tücken. Wer sitzend arbeitet, neigt zu Fehlhaltungen und Verspannungen. Dabei ist es keine Hexerei, dies mit wenig Aufwand zu ändern.

Es braucht keine neue Bürolandschaft, um eine angemessene ergonomische Umgebung zu schaffen. Oft sind es kleine Anpassungen, die unsere Anatomie mit unserem Arbeitsplatz in Einklang bringen.

In einer Broschüre der SUVA erfahren Sie, was Sie tun können, um Ihren Beschäftigten ein entspanntes Arbeiten zu ermöglichen. Man sollte zum Beispiel folgendes beachten:

- die Positionierung des Bildschirms (Höhe, Neigung und Lichteinfall).
- die individuelle Einstellung von Bürostuhl und -tisch.
- die Platzierung von Tastatur, Maus und Dokumenten.

Oft wissen Mitarbeitende nicht, wie man den Bürostuhl einstellt, um aufrecht und im richtigen Abstand zu Arbeitsfläche und Bildschirm zu sitzen. Häufig wird auch übersehen, dass ein Bürotisch mit wenig Aufwand höhenverstellbar ist. Der Platz unter dem Tisch sollte frei sein und für die Tischhöhe gilt die «Ellbogen-Regel».

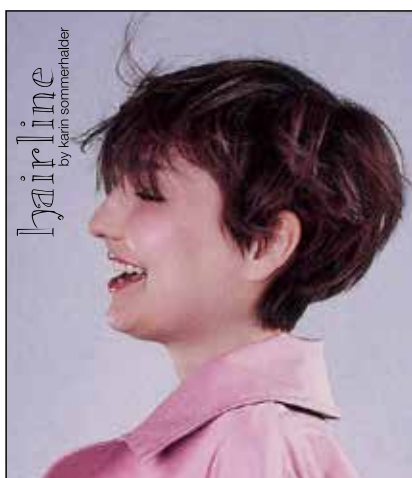
Pausen sind wichtig

Wichtig sind Pausen bei der Bildschirmarbeit. Bewegung und gezielte Übungen bringen Abwechslung und Entspannung. Auch die Augen werden vor dem Monitor sehr beansprucht und benötigen regelmässige Entlastung. Brillenträger sollten darauf achten, eine geeignete Bildschirm-Brille zu tragen.

Arbeitgebern wird empfohlen, die Suva-Broschüre im Unternehmen zu verteilen und ihren Mitarbeitenden bewusst zu machen, dass sie selbst erheblich zu einer gesunden Arbeitshaltung am Bildschirm beitragen können.

Die Broschüre ist erhältlich unter suva.ch

/suva



DER PERFEKTE HAARSCHNITT FÜR SIE UND IHN

general-wille-strasse 65 | 8706 meilen
044 923 20 24 | www.hairlinemeilen.ch

www.meileneranzeiger.ch

Literarische Neuheiten

Buchhändlerinnen aus Egg zu Gast



Bereits zum fünften Mal besuchen die Buchhändlerinnen des «Buchzeichen Egg» die Gemeindebibliothek Meilen.

Andrea Brunner und Ulrike Hitz stellen ihre Lieblingstitel aus dem diesjährigen Literaturjahr vor. Mit gekonnten Zusammenfassungen und einer abwechslungsreichen Präsentation wissen sie Leserinnen und Leser zu begeistern und animieren zur Selbstlektüre. Lassen auch Sie sich literarisch verwöhnen!

Literarische Neuheiten, Sonntag, 5. November, 11.15 Uhr, Gemeindebibliothek Meilen, Kirchgasse 50. Eintritt frei.

/zvg



Andrea Brunner und Ulrike Hitz stellen ihre Lieblingstitel vor.

Foto: zvg

Craniosacral Therapie erleben

Kostenloser Probetermin bei qualifizierten Therapeuten

In der Woche vom 30. Oktober bis 5. November findet die nationale Woche der Craniosacral Therapie statt. Sie ermöglicht der breiten Bevölkerung einen kostenlosen Probetermin bei qualifizierten Craniosacral Therapeutinnen und Therapeuten.

Mehr als 160 Therapeutinnen und Therapeuten aus verschiedenen Regionen der Schweiz haben ihre Teilnahme zugesichert. Diese Initiative wurde vom Verband «Cranio Suisse» lanciert. Mit aktuell über 1300 aktiven Craniosacral Therapeutinnen und Therapeuten zählt er zu den grössten komplementärtherapeutischen Methodenvverbänden der Schweiz. Cranio Suisse setzt sich für Qualität und Anerkennung der Craniosacral Therapie ein.

Craniosacral Therapie regt mittels sanfter Berührungen die Selbstregulation der Klientinnen und Klienten an. Sie hat sich bei akuten wie chronischen Beschwerden, Schmerzen und Krankheiten ebenso bewährt wie bei der Linderung von Ängsten und Erschöpfungszuständen. Die ganzheitliche Körpertherapie ist für Menschen jeden Alters geeignet – vom Neugeborenen bis hin zum Hochbetagten. Ihre Wirkung wurde in mehreren wissenschaftlichen Studien belegt. Über www.cranio-erleben.ch können interessierte Menschen ab sofort einen Termin in ihrer Region zum Kennenlernen dieser nachhaltigen kom-



Die Craniosacral Therapeutin Elisabeth Fermaud bietet kostenlose Probebehandlungen an.

Foto: zvg

plementärtherapeutischen Methode buchen.

In Meilen öffnet Dr. Elisabeth Fermaud ihre Praxis und wird am Montag, 30. Oktober, Mittwoch 1. November und am Samstag 4. November jeweils von 13 bis 16 Uhr oder nach Vereinbarung Probebehandlungen anbieten und Fragen zur Methode beantworten.

Kostenlose Probebehandlungen Craniosacral Therapie bei Dr. med. dent. Elisabeth Fermaud, Craniosacral Therapeutin Cranio Suisse, Bahnweg 133, Meilen, Telefon 077 422 81 73 oder Mail cranio-fermaud@gmx.ch.

/efe

Leserbrief



Danke an die Helden des Fernwärmebaus

In letzter Zeit wurde über die Unannehmlichkeiten und Einschränkungen während des Baus der Fernwärmeleitungen in Meilen berichtet.

Als unmittelbar Betroffene möchte ich meine durchweg positiven Erfahrungen im Zusammenhang mit diesem Bauvorhaben festhalten. Ein Jahrhundertprojekt wie die Einführung von Fernwärme kann naturgemäss nicht ohne gewisse Beeinträchtigungen für die Bevölkerung umgesetzt werden. Ich bin beeindruckt von den beteiligten Bauarbeitern, die bei strömendem Regen im Frühjahr, grosser Hitze im Sommer und Herbst stets rücksichtsvoll, äusserst freundlich und zukunftsorientiert ihre Arbeit verrichtet haben. Bei auftretenden Problemen haben die Vorgesetzten vorbildliche Lösungsbereitschaft gezeigt und stets grosses Verständnis für die entstandenen Beeinträchtigungen der Anwohner gehabt.

Mein Dank gilt allen, die zum Erfolg dieses umweltfreundlichen Projekts beigetragen haben. Die kommenden Generationen werden uns für die Einführung einer umweltverträglichen und effizienten Wärmeversorgung in der Gemeinde Meilen dankbar sein.

Melanie Bischofberger, Meilen

MeilenerAnzeiger

Meilener Anzeiger AG
Bahnhofstrasse 28
Postfach 828 · 8706 Meilen
Telefon 044 923 88 33
info@meileneranzeiger.ch
www.meileneranzeiger.ch

Amtliches, obligatorisches Publikationsorgan der Gemeinde Meilen

78. Jahrgang

«Bote am Zürichsee»,
1863 – 1867,

«Volksblatt des Bezirks Meilen»,
1869/71 – 1944

Erscheint einmal pro Woche und wird am Freitag durch die Post den Meilener Haushalten zugestellt.

Auflage: 8400 Exemplare

Abonnementspreise für Meilen:

Fr. 100.– pro Jahr

Fr. 120.– auswärts

Fr. 1.19/mm-Spalte

Redaktionsschluss: Montag, 14 Uhr

Annahmeschluss Inserate: Dienstag, 16 Uhr

Herausgeberin:

Christine Stückelberger-Ferrario

Redaktion:

Christine Stückelberger-Ferrario,

Karin Aeschlimann, Fiona Hodel

Inserate:

Christine Stückelberger-Ferrario,

Fiona Hodel

Druckvorstufe, Typografie:

Anita Estermann

Druck: Feldner Druck AG

FELDNER DRUCK



musik **spiri** klingt gut

spiri.ch Winterthur Gossau SG Meilen

HGM.ch
Handwerks- und Gewerbeverein Meilen

Unser Mitglied – Ihr Immobilienvermarkter IN MEILEN

meilenstein
DENKEN IN IMMOBILIEN

www.meilenstein.ch

Gründer und Mitinhaber | Christian Schoch