

# Mac Rewind



Das wöchentliche Magazin für Apple- und Technikfans

## Zubehör und Ergonomie

Der (Heim-)Arbeitsplatz zum Wohlfühlen



# Liebe Leser

Jedes Jahr das selbe: Mitten in der warmen Jahreszeit scheint es fast so, als stünde Weihnachten vor der Tür. Jedenfalls für Apple-Fans. Wenn die World Wide Developer Conference (WWDC) ansteht, vermehren sich explosionsartig die Gerüchte um neue Produkte und aufgeregte User eröffnen einen „Was-wird-es-wohl-geben“-Thread nach dem Anderen. Und warum auch nicht? Vorfreude ist schließlich die schönste Freude.

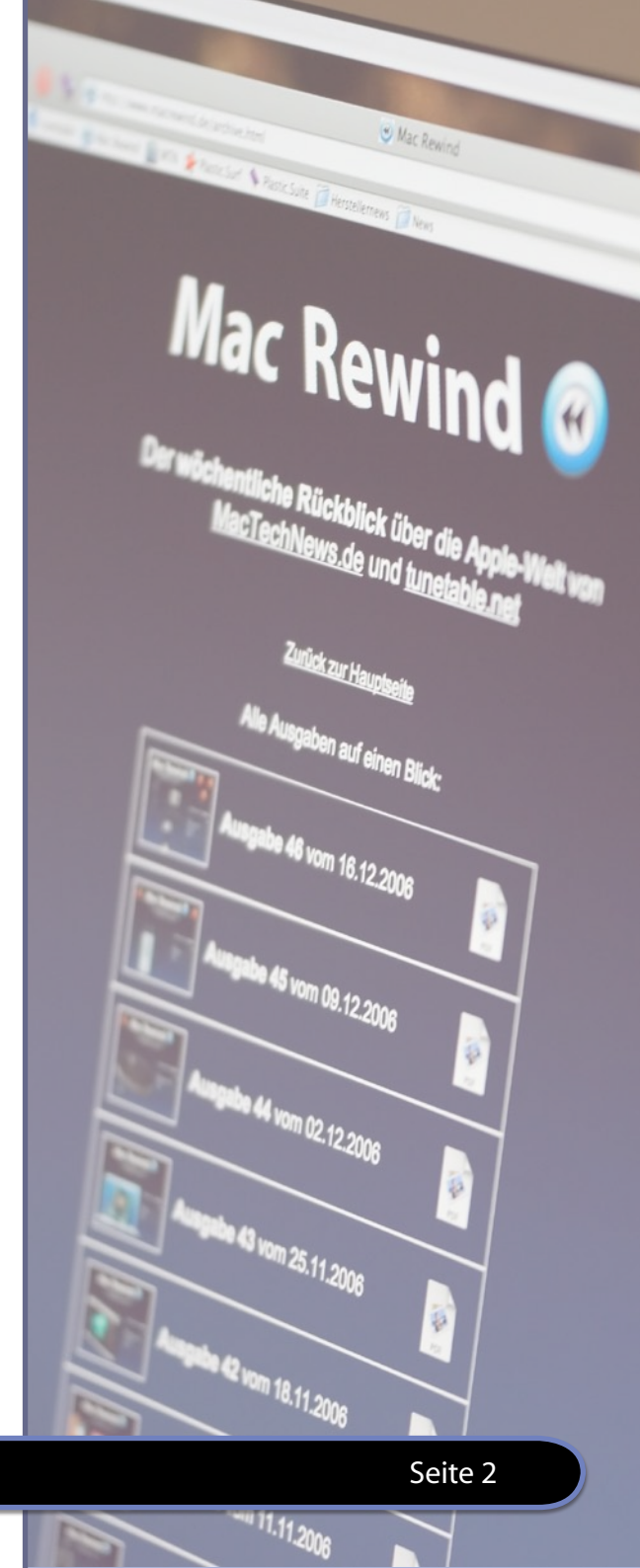
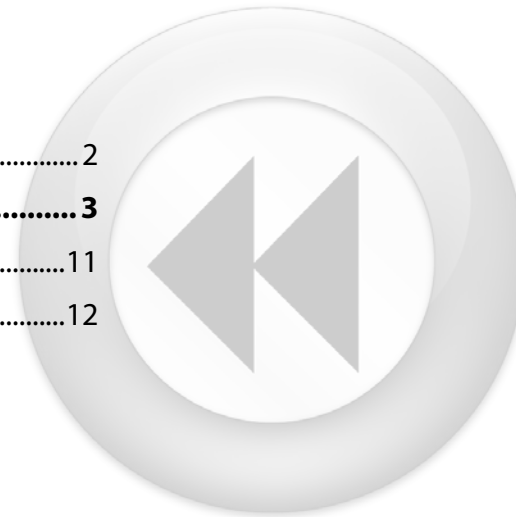
Dabei könnte es in diesem Jahr tatsächlich sogar wieder eine richtige Überraschung geben, also ein echtes „One more thing“. Von der Vorstellung des iPhone 2 ist fast jeder überzeugt, aber es gibt Indizien dafür, dass vielleicht auch so eine Art iPhone nano vorgestellt werden könnte. Die Quelle der Spekulation beruft sich auf diese [Bilder](#). Aber vielleicht ist es am Ende ja auch nur ein iPod classic mit Touch-Funktion? Bald wissen wir mehr.

Herzlichst Ihr  
Frank Borowski  
alias sonorman



## INHALT

Editorial .....	2
<b>Das Home-Office im Aufwind .....</b>	<b>3</b>
Bilder der Woche .....	11
Impressum .....	12



# Das Home-Office im Aufwind

Zuhause arbeiten und dabei gesund bleiben.

**I**n diesen Zeiten unaufhaltsam steigender Kraftstoffkosten wird der (Computer-) Heimarbeitsplatz immer attraktiver. Nicht zuletzt dank der modernen Online-Kommunikationsmöglichkeiten. In Berufen, die nicht zwingend die Anwesenheit des Mitarbeiters im Büro erfordern – und das sind gar nicht mal so wenige – ist es oft wesentlich effizienter, einen Heimarbeitsplatz zu finanzieren, als Fahrtkostenzuschüsse zu zahlen. Für Freiberufler gilt das natürlich umso mehr. Mit den eingesparten Kosten für das lästige und umweltschädliche Berufspendeln lassen sich dafür dann umso bessere Arbeitsmittel finanzieren, wobei neben der Funktion die Ergonomie nicht zu kurz kommen darf. Neben ein paar Neuheiten aus dem Peripherie-Sektor gibt es daher diese Woche auch mal wieder was Gutes für die Gesundheit.

## EPSON „Mufu“-Drucker

Los geht es mit zwei Neuvorstellungen von Epson:

Die neue Epson Stylus SX200/SX400-Serie will mit elegantem Design, praktischen Funktionen und günstigem Preis die Heimbüros der Republik erobern.

Ob Kopie, Scan oder Druck: die Epson SX- Multifunktionsgeräte liefern erstklassige Qualität in hoher Geschwindigkeit, behauptet Epson. Damit sollen sich die leicht bedienbaren Geräte optimal für Familien, Heimanwender und Hobbyfotografen eignen. Die Geräte treten die

Nachfolge der Stylus DX7400er und Stylus DX8400er Serie an.

„Bei der Entwicklung von Lösungen für das Heimbüro steht Epson an der Spitze“, betont Schahin Elahinija, Leiter Consumer Marketing bei der Epson Deutschland GmbH. „Die Geräte der neuen Stylus SX200 und SX400-Serie überzeugen durch Funktionalität, Wirtschaftlichkeit und Design. Damit sind sie die idealen Kandidaten für die täglich anfallenden Druck-, Kopier- und Scanaufgaben.“

Beide Serien ermöglichen den Druck ohne Computer über den integrierten Speicherkartenleser oder direkt von der Digitalkamera über PictBridge. Über das 6,3 cm große Farbdisplay können Fotos einfach ausgewählt und gedruckt werden. Mit bis zu 34 Seiten pro Minute in schwarz-weiß und Farbe zählen die Multifunktionsdrucker zu den Schnellen ihrer Klasse.

Die für den Epson Stylus SX200





und SX400 empfohlenen Epson DURABrite™ Ultra Tinten versprechen dank Einzelpatronen-Nutzung eine gute Wirtschaftlichkeit: So muss nur die Farbe gewechselt werden, die gerade benötigt wird. Zusätzlich verbessert werden die Druckresultate durch die integrierte Bildoptimierung „Epson PhotoEnhance“. Dank automatischer Farbanpassung erhalten Porträtaufnahmen beispielsweise ausgewogene Hauttöne.

Der in den Epson Stylus SX200 und SX400 integrierte 1.200dpi-Scanner digitalisiert Bilder und Dokumente in hoher Qualität. Geeignete Scan-Software liegt bei.

**Produktmerkmale:**

- PC-unabhängiger Drucker, Scanner und Kopierer
- einzeln austauschbare von Epson empfohlenen Tintenpatronen zu je 9,99 Euro
- Schneller und direkter Ausdruck über das Epson Scan Index Sheet, eine Speicherkarte oder eine Digitalkamera via PictBridge
- Druck von Textdokumenten und Fotos in Laborqualität mit der Epson DURABrite™ Ultra-Tinte
- Druckt bis zu 34 Seiten/Minute in schwarz-weiß und Farbe

- 1.200dpi Scanner
- Automatische Optimierung von Fotos mit der „Epson PhotoEnhance“ Bildfunktion
- ENERGY STAR® konform für geringen Energieverbrauch
- Epson Stylus SX200 Serie für 89,- Euro, ab Juni 2008 im Handel erhältlich

**Ergänzende Merkmale des Epson Stylus SX400/SX405:**

- Drucker, Scanner und Kopierer mit LCD-Display
- Betrachten von Fotos auf dem 6,3cm LCD-Bildschirm ohne den Anschluss eines PCs
- Epson Stylus SX400/SX405 für 99,- Euro, ab Juni 2008 im Handel erhältlich.

*(Pressemeldung, editiert)*

**EPSON Druck pur**

Wer auf Scan- und Kopierfunktion verzichten kann und lediglich einen preisgünstigen Drucker für die alltägliche Korrespondenz und den Ausdruck von Fotos



sucht, dem reicht womöglich der neue Epson Stylus S20 mit einzeln austauschbaren Tintenpatronen ab 6,99 Euro. Das Gerät in trendiger Klavierlackoptik eignet sich ideal für die täglichen Druckaufgaben in den eigenen vier Wänden. Der Epson Stylus S20 ist als Nachfolger des Epson Stylus D92 gedacht.

Das Konzept der Einzelpatronen sorgt für günstige Folgekosten, da nur die verbrauchte Farbe ausgewechselt werden muss. Die DURABrite™ Ultra Ink liefert laut Epson herausragende Druckqualität sowie wisch- und wasserfeste Ausdrücke. Mit bis zu 26 Seiten pro Minute in schwarz-weiß und 14 Seiten in Farbe überzeugt der Epson Stylus S20 auch mit seiner Druckgeschwindigkeit.

**Produktmerkmale:**

- Kompakter Foto- und Textdrucker für alltäglich anfallende Druckaufgaben wie Texte, Präsentationen und Fotos
- einzeln austauschbare Epson DURABrite™ Ultra Ink Tintenpatronen
- Randloser Fotodruck bis DIN A4
- Druckt bis zu 26 Seiten/Minute in schwarz-weiß und 14 Seiten/Minute in Farbe
- Automatische Farb- und Kontrastoptimierung von Fotos mit der „Epson PhotoEnhance“ - Bildfunktion
- Korrektur von „roten Augen“ mit dem

Von den Machern von Butler, Witch und yFlicks



**Leech**  
Download Manager

**Nahtlose Browser-Integration**

**Pausieren & Fortsetzen**

**Regelbasierte Weiterverarbeitung**

**Passwortverwaltung im Schlüsselbund**

**Intuitive Bedienung**

Und:

**Liebe zum Detail**

[manytricks.com/leech](http://manytricks.com/leech)



- „Epson Easy Photo Print“
- ENERGY STAR®-konform für geringeren Energieverbrauch
  - Epson Stylus S20 für 59,- Euro, ab Juni 2008 im Handel erhältlich.

(Pressemeldung, editiert)

## Monitor und Fernseher

Der neue Novita 22" LCD Monitor



TV2205 DVB-T ist genau das richtige Gerät für diejenigen, die aus Platzgründen ihren Monitor gerne auch als Fernseher nutzen möchten, ohne dabei auf einen DVB-T-Stick zurückgreifen zu müssen, der einen laufenden Computer erfordert. Das „all inclusive“ Widescreen-Gerät ist neben einem reinen Computer-Moni-

tor als Fernseh-Bildschirm einsetzbar, der via integriertem DVB-T Fernsehprogramme empfangen kann. Über die Common Interface-Schnittstelle, besteht die Möglichkeit z. B. Pay TV Sendungen anzuschauen. Mit seinem zeitlosen Design und einem Bildseitenverhältnis von 16:10 kann sich der Novita LCD Monitor TV 2205 DVB-T durchaus sehen lassen. Perfekt fügt er sich in seine Umgebung, ob nun Büro oder Wohnzimmer, ein. Darüber hinaus kann zwischen einem Standfuß oder einer Montage mit Wandhalterung nach VESA 100 x 100 gewählt werden. Der integrierte DVB-T-Tuner ermöglicht es schnell und bequem zwischen Office-Anwendung und Fernsehen zu wechseln. Die Lautsprecher mit 2 x 2.5W und die 2D Video Rauschminderung sorgen für einen kristallklaren Raumklang – verspricht der Hersteller.

Die Common Interface-Schnittstelle ermöglicht es via Smartcard verschlüsselte Signale sichtbar zu machen. Unter den gängigen CI-Karten, die für den 22" LCD Monitor TV 2205 DVB-T verwendet werden können, befinden sich Conax, Cryptoworks, Aston, Viaccess (schwarz), MAGRAVISION, Irdeto Access und Viaccess (blau) – ein Empfang von

verschlüsselten Programmen ist damit in einer Vielzahl von Ländern gewährleistet.

Die Auflösung des Gerätes beträgt 1680 x 1050 Bildpunkte. HD-Ready und HDMI machen den 22" Monitor TV zukunftssicher. Full-HD ist damit zwar nicht möglich, aber via DVB-T ist HDTV bei uns sowieso noch reine Zukunftsmusik. Der Einblickwinkel des Panels beträgt 170° horizontal und 160° vertikal. Bei der angegebenen Reaktionszeit von 5ms sollten auch schnelle Bewegungen ohne Nachzieheffekte dargestellt werden können. Über die Bewegungsdarstellung im allgemeinen sagt dies jedoch nichts aus.

Über die verschiedenen Eingänge für D-Sub, HDMI, Scart, AV, SV,TV\*1, Audio In (Stereo Cinch) und DVB-CI können externe Komponenten angeschlossen werden. Hinzu kommen Funktionen wie die Umschaltmöglichkeit von 16:9 auf 4:3, Stummschaltung, Smart Mode, Full-Screen, Zoom 1, Zoom 2, Abspeichern von bevorzugten Sendern, Abschaltautomatik sowie Textseiten- und Programmspeicherplätze.

Im Lieferumfang sind eine Fernbedienung mit Batterien, Netzkabel, Audio/Video Cinch-Kabel, VGA





I/O Kabel und ein 5-sprachiges Handbuch sowie die Garantiekarte enthalten. NovitA gewährt eine Garantiezeit von 36 Monaten mit einem Pick Up & Return Service im Falle eines Defektes.

*(Pressemeldung, editiert)*

### Gut sitzen und sich doch bewegen

Kommen wir zum gesundheitlich relevanten Teil des Heimbüros. Eigentlich weiß jeder, wie wichtig es speziell an Bildschirmarbeitsplätzen ist, eine korrekte Sitzhaltung zu haben. Und doch wird viel zu oft an dem vielleicht wichtigsten Arbeitsmittel gespart: Dem Bürostuhl. Nur allzu oft sind Chefs und auch Selbstständige zwar bereit, in die aktuellste Computerhardware zu

investieren, aber wenn es um den Bürostuhl geht, wird oft gezeigt, bis der Arzt kommt – im wahrsten Sinne. Viele sehen einfach keinen offensichtlichen Unterschied, zwischen dem 100 Euro Sitzgestell vom Möbel-discounter um die Ecke und einem viele hundert Euro teureren Modell vom Spezialisten. Mit Synchronmechanik werben sie schließlich fast alle und beim Billigmodell sind sogar Armlehnen im Preis enthalten, also wozu Geld verschwenden? Doch diese Rechnung geht nicht auf, denn dabei wird die Qualität und Präzision der Mechanik außer acht gelassen, und hochwertige Mechanik ist und bleibt ein kostentreibender Faktor. Auch die Bezugstoffe gibt es in etlichen unterschiedlichen Qualitäts- und Haltbarkeitsstufen.

Wer wie ich zu den Sitzriesen im Arbeitsleben gehört und viele Stunden vor der LCD-Sonne verbringt, sollte alles dafür tun, dem Bewegungsapparat einen Ausgleich zu verschaffen. Damit ist nicht nur die körperliche Ertüchtigung zwischen- und nach der Arbeit gemeint, sondern auch die Bewegung während der Arbeit. Und genau dafür können, so paradox es klingt, gute Sitzmöbel sorgen.

Neben der Unterstützung der Wirbelsäule durch Gewährleistung einer korrekten Sitzhaltung – „Sitz gerade, Kind!“ – weiß man heute, dass viel mehr zu gesundem Sitzen gehört, als nur eine bestimmte Haltung. Einer der wichtigsten Aspekte ist tatsächlich, den Körper ständig in Bewegung zu halten. Um das zu ermöglichen haben viele moderne Bürostühle eine schwingende Sitzfläche und Rückenlehne. Bei den schlechteren Modellen werden diese einfach nur im gleichen Verhältnis geneigt, wenn man sich zurücklehnt. Bessere Stühle verfügen über eine sogenannte Synchronmechanik, die Sitzfläche und Rückenlehne in einem unterschiedlichen Verhältnis zueinander bewegt, wodurch der Körper sich beim Zurücklehnen etwas strecken kann, vereinfacht ausgedrückt.

Neben dieser Bewegung ist es aber wichtig, auch andere Körperpartien „in Schwung“ zu halten. Um das zu ermöglichen, hat der Büromöbelhersteller **ROHDE & GRAHL** einen ganz besonderen Stuhl ersonnen. Bei den Modellen der Serie **x-duo back** kommt eine vertikal in zwei Hälften geteilte Rückenlehne zum Einsatz, die dem Umstand Rechnung trägt, dass der menschliche Rücken nun

## GarageSale

Das intuitive eBay-Tool für Mac OS X

- ▶ eBay-Auktionen erstellen und verwalten
- ▶ Intel-ready (Universal Binary)
- ▶ Smart Groups
- ▶ eingebauter Zeitplaner
- ▶ automatischer Bilder-Upload zu .Mac, FTP oder WebDAV-Server
- ▶ über 60 Designvorlagen
- ▶ eMail-Vorlagen
- ▶ deutscher Support

Versionstracker: ★★★★★ (4,2)  
Macupdate: ★★★★★ (4/5)  
Solution Directory: ●●●●● (5/5)

## GarageSale

[iwascoding.com/GarageSale](http://iwascoding.com/GarageSale)





mal kein geschwungenes Brett ist, sondern in 3 Dimensionen beweglich ist. Der Mensch kann sich nicht nur vor und zurück lehnen, er neigt auch dazu, sich seitlich zu verbiegen und dadurch unterschiedlich verteilten Druck auf die Rückenlehne auszuüben. Die geteilte Rückenlehne des x-duo back bewegt sich dabei besser mit, entlastet deutlich die Bandscheiben und kann den Rücken

länger unterstützen, als dies bei einer einteiligen Lehne möglich wäre. Zusammen mit der ebenfalls sehr beweglichen Sitzfläche des Stuhls erlaubt dies ein langes, ermüdungsfreies Sitzen, bei dem die natürlichen Körperbewegungen nicht eingeschränkt werden.

Der hier gezeigte xenium x-duo back ist darüber hinaus vielfältig an die persönlichen Bedürfnisse seines

Nutzers anpassbar. Die Synchronmechanik hat einen großen Öffnungswinkel und lässt sich auf das Körpergewicht einstellen. Die Sitztiefe lässt sich ebenso einstellen, wie die Rückenlehnenhöhe. Neben diesen grundlegenden Produktmerkmalen gibt es für den xenium x-duo back noch eine Aufpreisliste, fast so lang wie die von BMW. Wer noch etwas mehr Komfort und Luxus will, kann sich den Stuhl individuell konfigurieren. Ob eine zusätzliche Kopfstütze, flexibel einstellbare 2D- oder 3D-Armlehnen, ein poliertes Drehgestell, oder Bezüge in den unterschiedlichsten Materialien, Farben und Qualitäten. Der Grundpreis von 675 Euro lässt sich so locker auf über 1000 Euro hochschrauben. Aber das muss nicht unbedingt sein. Wer ein wenig handelt, dürfte das Basismodell mit 2D-Armlehnen schon für unter 800 Euro bekommen. Klar, die kühlen Rechner unter Ihnen werden vielleicht argumentieren, dass man sich dafür schließlich jedes Jahr bequem einen neuen Stuhl vom Discounter kaufen kann, aber das sagt nur, wer noch nie für längere Zeit auf einem wirklich guten Bürostuhl gesessen und die Unterschiede kennengelernt hat. Daher lautet mein

Rat: Beißen Sie in den sauren Apfel und gönnen Sie Ihrem Rücken mal einen langen und erholsamen Urlaub von der täglichen Marter auf einem nur halbherzig konstruierten Stuhl. Nicht, dass wir uns falsch verstehen: Zwischendurch mal aufstehen, herumgehen und sich mal so richtig ausschütteln sollte man deswegen nicht vernachlässigen. Das ist tatsächlich sogar eine gewisse Gefahr bei derartig bequemen Stühlen, dass man sich noch weniger stehend und gehend betätigt, weil man halt so lange darauf sitzen kann, ohne das Bedürfnis nach anderweitiger Bewegung zu verspüren. Nur nicht einlullen lassen!

(son)

### Der Stuhl ist nur die halbe Miete

Mit einem guten Bürostuhl ist schon viel gewonnen, doch eine nicht ganz unwesentliche Kleinigkeit fehlt noch zum Sitzglück: eine Fußstütze. Klingt banal, ist es aber nicht, denn auch die unteren Extremitäten wollen entlastet und unterstützt werden. Speziell die Oberschenkel sind selbst bei guten Stühlen einem ständigen Druck ausgesetzt. Das optimale Zusammenspiel aus Sitzhöhe

#### **xenium x-duo back:**

*Der vielfach verstellbare Stuhl mit der senkrecht geteilten Rückenlehne (hier mit der optionalen Kopfstütze) macht Sitzen fast schon zu einem Bewegungssport.*



und -Haltung lässt sich eigentlich nur erzielen, wenn man zusätzlich eine geeignete Fußstütze nutzt, um müden Beinen entgegenzuwirken.

Das ist nichtmal eine neue Erkenntnis der Ergonomieforschung. Selbst zu Opas Zeiten wusste man die positiven Eigenschaften einer solchen Fußstütze schon zu schätzen. Ältere Modelle bestanden dabei aber oft aus einem relativ schmalen Gestell mit einer beweglich darin aufgehängten Wippe. Die Wippfunktion ist eine ebenfalls wichtige Eigenschaft einer solchen Stütze, sorgt sie doch für Bewegung speziell im Fuß- und Wadenbereich. Doch das Gestell wirkt sehr einschränkend und hinderlich. Neuere Fußstützen haben daher keine seitliche Begrenzung, so dass man den Fuß auch mal nach außen drehen kann. Freiheit ist alles!

**Kensington** ist Ihnen sicherlich ein Begriff als Hersteller speziell von Notebook-Zubehör, wie Mäusen, Taschen und Adaptern. Aber wussten Sie, dass Kensington auch Fußstützen anbietet? Insgesamt

sechs Modelle hat Kensington derzeit im Programm, von denen ich Ihnen für Ihr Home-Office das Top-Modell ans Herz legen möchte. Die **Solemate Comfort Fußstütze** ist höhenverstellbar (90 - 120 mm), im Winkel von 0° bis 18° einstellbar und verfügt für optimalen Komfort über Gel-Einlagen in der Fußplatte. Da man Daheim ja nicht unbedingt den ganzen Tag in Anzugschuhen herumrennt, sondern sich wahrscheinlich eher die Freiheit gönnt, in Hauspu-schen, oder gar sockfuß zu laufen, ist dies ein netter Luxus. Fehlt eigentlich nur noch die Massagefunktion.

Mit einem Listenpreis von knapp 50 Euro zählt die Solemate Comfort zwar schon zur S-Klasse unter den Fußstützen, doch wer sich im Netz ein wenig umschaute, findet auch Angebote für um die 30 Euro. Das ist gut investiertes Geld.

(son)



## Der Tisch und der Rest

Zur Vervollständigung eines ergonomisch gut durchdachten Arbeitsplatzes gehört natürlich auch der Tisch. Für das korrekte Sitzen ist gar nicht mal viel nötig. Wichtig ist – neben einem stabilen Stand – in erster Linie die richtige Arbeitshöhe. Glastische mögen viele leiden, sind aber wenig hautsympathisch und wirken wegen der hohen Wärmeleitfähigkeit immer kalt. Holz ist noch immer mit Abstand am angenehmsten und zudem in unendlich vielen Variationen erhältlich. Ratsam ist eine Tischplatte mit abgerundeter Vorderkante zur Vermeidung von Druckstellen. Sparfüchse können sich eine geeignete Platte für wenige Euro von der Resterrampe etablierter Hersteller und Büromöbelhändler ergattern und mit einfachen Standfüßen aus dem Baumarkt zu einem stabilen und weitgehend ergonomischen Tisch vervollständigen. Noch ein passender Rollcontainer dazu und fertig.

Doch auch hier gibt es natürlich Steigerungsmöglichkeiten, die der Gesundheit zugute kommen und kein Luxus sein sollten. Neben Tischplatten mit halbrunder, dem Nutzer quasi entgegenkom-

# maconcept

ihr partner für 3d, apple, wacom, service und mehr...



**modo 302 is out...**  
modo 302 ist das grösste Update für modo und bringt eine Menge an Neuigkeiten mit.

Dieses Update ist für alle User von modo 301 kostenlos und wenn Sie jetzt bestellen, kommen Sie ebenfalls in Genuss von modo 302.

**Bestellen Sie jetzt in unserem Online Store**



Sie sind auf der Suche nach der passenden Apple Workstation? Wir haben die passenden Angebote, mobil oder stationär. Fragen Sie uns!

**Informieren Sie sich über aktuelle Produkte und Promos auf unserer Webseite und im Online Store und für Fragen und Angebot stehen wir Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite!**

www.maconcept.de - info@maconcept.de  
t. +49 6151 151014 - f. +49 6151 281776



mender Form, sind neigbare Tischplatten je nach Anwendung unter Umständen sinnvoll. Ideal sind höhenverstellbare Tische, die sich bis zur vollen Stehhöhe ausfahren lassen. Durch einen Tipp meines Bruders bin ich hierbei auf die Firma **Leuwico** aufmerksam geworden, die sich auf höhenverstellbare Arbeitstische für jeden Zweck spezialisiert hat und eine der wenigen ist, die überhaupt solche hoch ausfahrbaren Tische im Programm hat. Damit kann man seine Arbeit im Wechsel ebenso stehend, wie sitzend verrichten.

Das Spektrum an Möglichkeiten, welches Leuwico an solchen Tischen zu bieten hat ist riesig und lässt sich an den individuellen Bedarf anpassen. Das gilt allerdings auch für das Preisspektrum, denn wie nicht anders zu erwarten, gibt es auch hier kein „billig und gut“. Ab ungefähr 750 Euro (für das Modell „Spine“) muss man für einen schönen Computertisch mit Höhenverstellung bis Stehhöhe einkalkulieren. Mit nach oben offener Preisskala, versteht sich. Das rechts unten abgebildete Modell Go<sup>2</sup>Smove hat sogar eine

großflächige Fußablage, die zugleich für einen sicheren Stand sorgt und verfügt über eine motorische Höhenverstellung. Das ganze kostet (auch hier gibt es verschiedene Ausführungen) ab ca. 1300 Euro. Für ein Modell H.E.L.O.S gehen auch mal gut und gerne 2500 Euro oder mehr über die edle Tischplatte.

Weiterhin finden sich im Programm von Leuwico diverse Monitorhalter, die speziell für die Montage an den hauseigenen Tischen optimiert sind und dank VESA-Mount

viele Flachbildschirmmodelle (bis ca. 9 kg) immer in der richtigen Sichthöhe und Position halten, was einen weiteren Zugewinn an Komfort und Ergonomie bedeutet.

Bei hochwertigen Büromöbeln dieser Klasse ist es natürlich dringend ratsam, sich zwecks genauer Planung und Konfiguration an einen kompetenten Fachberater zu wenden, da die Wahlmöglichkeiten wirklich gigantisch sind. Das erklärt natürlich auch ein Stück weit die exklusiven Preise.



#### **Sitzen & Stehen:**

*Die Abwechslung macht's. Leuwico hat eine ganze Reihe unterschiedlichster Systeme im Programm, mit denen der Wechsel zwischen sitzender und stehender Arbeitskonfiguration im Handumdrehen erledigt ist. Vorausgesetzt, man hat ein gutes Kabelmanagement, denn so aufgeräumt wie auf den schönen Werbefotos sind Schreibtische ja nur äußerst selten.*

*Übrigens: Auch Model-Körpermaße sind durch ergonomische Arbeitsplatzmöbel keinesfalls garantiert!*



## Es werde Licht!

Zu guter Letzt braucht man noch eine vernünftige Arbeitsplatzbeleuchtung, um sich im neu eingerichteten Home-Office auch an dunkleren Tagen gut zurecht zu finden. Treue Mac Rewind Leser wissen, dass ich ein Fan hochwertiger Beleuchtungstechnik bin, was zum Teil aus meinem Fotohobby resultiert, andererseits aber ganz schlicht aus meiner Erfahrung mit unterschiedlich beleuchteten Arbeitsplätzen. Gerade für Vielschreiber ist eine im richtigen Maße beleuchtete Umgebung und der richtige Bildschirmhintergrund essentiell für ermüdungsfreies Arbeiten über einen langen Zeitraum. Ein zu helles Fenster hinter dem Bildschirm kann sogar Kopfschmerzen verursachen. Sorgen Sie hier unbedingt für eine Verdunklungsmöglichkeit, auch wenn man gerade in der Sommerzeit froh über das herrliche Tageslicht ist.

Für die optimale Ausleuchtung des Schreibtisches gibt es natürlich auch passende Lampen in jeder Form und Farbe. Doch gerade bei Lampen sind Billigangebote aus dem Bau- oder Möbelmarkt nur ganz selten eine adäquate Lösung. Die Ramschfabrikate setzen meistens auf wacklige Me-

chanik und simple Leuchtmittel, wie beispielsweise kleine Halogenlampen. Die eingesetzten Reflektoren sind zudem oft unbrauchbar und verschmoren nicht selten nach kurzer Zeit. An gleichmäßige Ausleuchtung ist da nicht mehr zu denken.

Und wieder haben wir das Problem, dass es richtig gute Lampen zu Schnäpp-



chenpreisen nicht gibt. Also stellt man sich am besten bei der Einrichtung seines Home-Office schon mal mental darauf ein, dass eine gute Schreibtischlampe eben deutlich mehr als 30 Baumarkt-Euro kostet.

Zu den edlen und guten Vertretern zählt beispielsweise die in Ausgabe 110 vorgestellte Luxo Air LED Lampe, die mit Preisen ab ca. 470 Euro aber auch wirklich mächtig ins Kon-



tor schießt. Wer auf den letzten Schrei mit LEDs verzichten kann, wird aber auch etwas günstiger fündig. Ein sehr schönes Exemplar ist beispielsweise die **Sistronic Office Plus** (ab ca. 340 Euro),

die in verschiedenen Versionen für unterschiedliche Leuchtstärken bestellbar ist. Diese reichen von 24 Watt mit bis zu 1.560 Lux, über 36 Watt mit bis zu 2.700 Lux, bis hin zu 55 Watt und maximal 4.000 Lux.

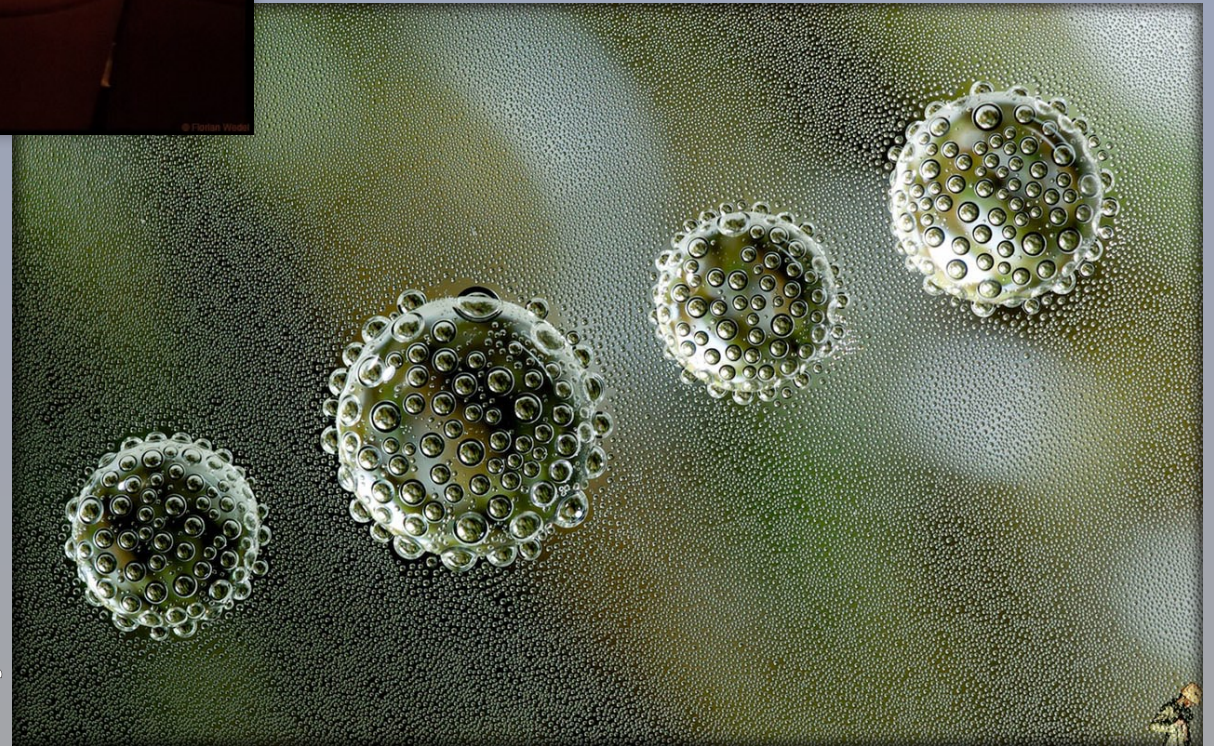
Wer es etwas schlanker liebt, der kommt vielleicht mit der **Sistronic Take 5** aus (195 Euro), die mit einer 24 Watt Leuchtstoffröhre arbeitet. Sie verfügt wie die Office Plus über ein sehr elegantes und gut verarbeitetes Gehäuse aus Alu und garantiert dank eines elektronischen Vorschaltgerätes flimmerfreies Licht. Beide Modelle sind entweder mit Tischklemme oder Standfuß erhältlich, wobei letztere Option allerdings einen unverschämten Aufpreis bedeutet, der im Falle der Office Plus unfassbare 110 Euro beträgt. Eine Tischklemme halte da eindeutig für praktischer. Schon aus Prinzip!

## Fazit

Mit Tisch, Stuhl und Lampe hätten wird also die wichtigsten Dinge für das Home-Office zusammen. Und das in spitzenmäßiger Qualität, die einem die Freude an der Arbeit sicher über Jahre erhält, und zu einem Preis, ungefähr beginnend in der Region eines MacBook air. Selbst wenn man sich noch den ein oder anderen Extra-Luxus gönnt und nicht gerade die allerteuersten Modelle kauft, kommt man in etwa mit den Kosten eines Mac Pro mittlerer Ausstattung davon. Ihre Wirbelsäule dankt!









# Mac Rewind



## Impressum

### **Herausgeber:**

Synium Software GmbH • Robert-Koch-Straße 50 • 55129 Mainz-Hechtsheim  
Tel.: 06136 / 4970 0 • <http://www.synium.de>

**Geschäftsführer:** Mendel Kucharzeck, Robert Fujara  
Amtsgericht Mainz (HRB 40072)

.....

**Text & Redaktion:** Frank Borowski (son)  
[sonorman@mactechnews.de](mailto:sonorman@mactechnews.de)

**Layout:** Mendel Kucharzeck, Frank Borowski

**Mitarbeiter:** Frank Borowski (son), Martin Kalinowski (tinelli)

.....

### **Ihr Kontakt für Anzeigenschaltungen:**

Benjamin Günther  
[benjamin@mactechnews.de](mailto:benjamin@mactechnews.de)

.....

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Korrektheit der Inhalte auf unseren Seiten, noch für die Inhalte externer Links. Für die Inhalte der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Alle Rechte vorbehalten.

Vervielfältigung im Ganzen oder in Teilen ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung erlaubt.  
Inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 6 MDStV: Mendel Kucharzeck.

© Synium Software GmbH 2008

## Teilnahmebedingungen "Bilder der Woche"

Bitte senden Sie ihren Bildbeitrag ausschließlich im Format **JPEG**. Die Dateigröße sollte **1,5 MB** nicht übersteigen. Das Bild selbst sollte nicht kleiner sein, als ca. **1,3 Megapixel**, je nach Seitenverhältnis. Das entspricht beispielsweise rund 1440 x 900 Bildpunkten, wie bei einem 17" Cinema Display. Pro Teilnehmer und Ausgabe sind maximal 2 Bilder zur Teilnahme zugelassen.

### **Rechtliche Hinweise:**

Teilnahmeberechtigt sind alle Leser von Mac Rewind. Mit seiner Teilnahme bestätigt der Einsender, dass die eingereichten Fotos von ihm selbst in den letzten zwölf Monaten aufgenommen wurden und erklärt sich mit der unentgeltlichen Veröffentlichung und der namentlichen Nennung in Mac Rewind einverstanden. Ein Rechtsanspruch auf Veröffentlichung besteht nicht.

**Abgesehen von der Veröffentlichung in Mac Rewind verbleiben sämtliche Rechte am Bild beim Urheber!**

Einsendungen für die Teilnahme an "Bilder der Woche" bitte ausschließlich an:

[\*\*sonorman@mactechnews.de\*\*](mailto:sonorman@mactechnews.de)

