

# Auf dem iPad schreiben ohne sich vorzubeugen

**Beitrag von „Stefan50“ vom 28. September 2024 18:55**

Hallo zusammen,

ich bin Dozent und unterrichte fast ausschließlich von zu Hause.

Dabei arbeite ich gerne mit dem iPad. Ich teile den Inhalt meines Tablets und die Teilnehmenden Personen können sehen, was ich auf

dem Tablet schreibe.

Das mache ich nun schon seit einiger Zeit.

Aber ich merke, dass ich dabei oft eine gebückte Haltung einnehme (n muss), was zu Schmerzen im Nackenbereich und Rückenbereich führt.

Hat jemand Tipps oder Erfahrungen, wie ich ergonomischer auf dem iPad schreiben kann, ohne mich vorzubeugen?

Gibt es bestimmte Ständer, Tastaturen oder andere Hilfsmittel, die ihr empfehlen könnt?

Ich habe mich zwar erkundigt, weiß aber nicht, welche Produkte empfehlenswert sind. Daher möchte ich gerne auf

euren Erfahrungsschatz zurückgreifen. Vielleicht hat jemand die selben Probleme gehabt und hat eine Lösung hierfür.

Mein Arbeitsbereich ist ergonomisch (Stuhl und höhenverstellbarer Schreibtisch).

Vielen Dank für eure Unterstützung!

---

**Beitrag von „Milk&Sugar“ vom 28. September 2024 19:25**

Einige Kollegen, die bei uns viel mit dem iPad schreiben, haben sich eine Art Schreibpult zugelegt.

---

### **Beitrag von „primarballerina“ vom 28. September 2024 19:27**

Stehpult?

---

### **Beitrag von „DFU“ vom 28. September 2024 22:51**

Wenn der Tisch schon so höhenverstellbar ist, dass du bereits im stehen arbeiten kannst, hilft vielleicht noch eine schräge Tischplatte oder ein schräger iPadständer.

---

### **Beitrag von „Miss Othmar“ vom 28. September 2024 23:11**

Ich nutze für solche Situationen einen billigen höhenverstellbaren iPad-Ständer und eine Bluetooth-Tastatur, die ich mit allen meinen Geräten koppeln kann.