

TÜV SÜD gibt Tipps zum Kauf von Büromöbeln

13. August 2020

## Ergonomisch gut aufgestellt im Homeoffice

**München. Seit März arbeiten viele Menschen in Deutschland im Homeoffice. 60 Prozent würden dies laut einer Umfrage von Statista zumindest teilweise gerne beibehalten. Wer dauerhaft im Homeoffice arbeitet, sollte aber auch die ergonomischen Voraussetzungen schaffen, um keine Schäden wie Rücken- oder Nackenschmerzen davonzutragen. Hilfreiche Tipps für die Auswahl der Büromöbel hat Michael Weber, TÜV SÜD-Produktexperte.**



Während des Lockdowns mussten häufig schnell Lösungen gefunden werden, um einen Arbeitsplatz zu Hause einzurichten. Nicht immer ist genügend Platz vorhanden, gerade wenn Paare gleichzeitig daheim arbeiten müssen. Nach Möglichkeit sollte jeder Heimarbeitende einen festen Arbeitsplatz einrichten, der im Idealfall mit einem ergonomisch passenden

Bürostuhl und einem höhenverstellbaren Tisch ausgestattet ist. Ein guter Stuhl soll die natürliche Haltung in allen Sitzpositionen unterstützen und individuell anpassbar sein. „Generell empfiehlt es sich, über den Tag die Positionen zu wechseln, um einer einseitigen Belastung der Wirbelsäule und Bandscheiben vorzubeugen. Möglich ist das problemlos mit höhenverstellbaren Tischen. Idealerweise verbringt man einige Zeit am Tag im Stehen zum Arbeiten und zum Telefonieren“, rät Michael Weber.

### Der passende Stuhl

Wenn die Füße in der Luft baumeln, ist das nicht nur auf Dauer unangenehm, sondern auch ungesund. „Die passende Sitzhöhe ist entscheidend. Die Füße sollten auf dem Boden stehen, wobei Ober- und Unterschenkel einen Winkel von etwa 90 Grad bilden sollten“, erklärt Michael Weber. Eine Grundvoraussetzung für die Wahl eines Bürostuhls ist dessen Höhenverstellbarkeit. Zum besseren Komfort sollte der Stuhl über Rollen verfügen (Eignung für Teppich oder Parkett beachten). Ein

fünfstrahliges Drehkreuz mit Rollen, welches über die Außenkonturen der Sitzfläche hinausragt, gewährt Standsicherheit.

### **Mechanik der Rückenlehne**

Zur Grundausstattung eines ergonomischen Bürostuhls gehört eine Synchronmechanik. Dadurch wird dynamisches Sitzen erst möglich. „Dies bedeutet, dass sich beim Zurücklehnen die Neigung von Sitz- und Rückenlehne zugleich nach hinten verlagert. So folgt der Stuhl der natürlichen Körperbewegung und unterstützt die Wirbelsäule dynamisch“, erklärt der TÜV SÜD-Produktexperte. Eine anatomisch geformte Lordosenstütze (auch Lumbalstütze genannt) entlastet den Lendenwirbelbereich und unterstützt die S-Form der Wirbelsäule. Die Rückenlehne sollte bis zu den Schultern reichen, um den ganzen Körper abzustützen.

### **Die Sitzfläche**

Die Sitztiefe sollte so gewählt werden, dass der Benutzer ausreichend Auflagefläche für die Oberschenkel hat. Dabei ist darauf zu achten, dass die Kniekehlen frei bleiben, um die Blutversorgung der unteren Gliedmaßen nicht zu behindern. Bei einigen Modellen ist die Sitzfläche tiefenverstellbar und lässt sich so optimal auf jede Beinlänge einstellen, so dass Oberschenkel und Gesäß gut aufliegen.

### **Stuhl mit oder ohne Armlehnen?**

Das ist grundsätzlich eine Geschmacksfrage. Wer häufig vom Platz aufsteht, ist möglicherweise ohne Armlehnen flexibler. Wer sich für Armlehnen entscheidet, sollte ein Modell wählen, dessen Lehnen höhenverstellbar sind. Nur so ist eine Entlastung des Schulterbereichs möglich.

### **Der Schreibtisch bzw. Bildschirmarbeitsplatz**

Nachdem rund zwei von drei Arbeitnehmern heutzutage einen Bildschirmarbeitsplatz haben, muss ein Schreibtisch als PC-Arbeitsplatz dienen. Dieser sollte in der Höhe zwischen 65 und 125 Zentimetern elektromotorisch einstellbar sein und über eine ausreichend große, nicht spiegelnde Arbeitsfläche verfügen. So kann beliebig zwischen stehender und sitzender Tätigkeit gewechselt werden. Zwischen Oberschenkel und Tischunterseite sind idealerweise 5,5 bis 10 Zentimeter Platz. Wer Unterlagen aus Papier neben sich zur Arbeit benötigt, sollte diesen Platz zusätzlich einrechnen. Viele arbeiten bereits nahezu papierlos und können damit die Breite des Arbeitstisches reduzieren. Ein Tisch ohne Höhenverstellung sollte 74 cm (mit Spielraum von zwei Zentimetern nach oben oder unten) haben. Hier empfiehlt es sich, immer mal wieder aufzustehen. Beispielsweise kann im Stehen gut telefoniert werden.

## Praktische und technische Aspekte

Je nachdem, wie viele Bildschirme, Tastaturen, Kameravorrichtungen oder Telefone am Tisch Platz finden müssen, sorgen ein vorgesehener Kabellauf durch die Tischplatte, ein Kabelkanal sowie Kabelführungen unter der Tischplatte für mehr Ordnung. So führen alle Leitungen gesammelt zur Steckdose bzw. zum WLAN-Anschluss.

## Auf geprüfte Sicherheit achten

Bei der Wahl des Schreibtischs und passenden Stuhls sollte noch ein Blick auf das Material geworfen werden. Es empfiehlt sich zu überprüfen, ob die verwendeten Materialien auf Schadstoffe untersucht wurden. Geräte, die das blaue TÜV SÜD-Oktagon und das GS-Zeichen für Geprüfte Sicherheit aufweisen, sind auf Bedienbarkeit, Schadstoffe und Dauernutzung sowie auf ergonomische Mindestanforderungen getestet. Zudem sind diese Geräte auf alle aktuellen Qualitäts- und Sicherheitsstandards geprüft.

Mehr Informationen: <https://www.tuvsud.com/de-de/branchen/konsumgueter-und-handel/haus-und-garten/pruefung-moebel>

**Hinweis für Redaktionen:** Die Pressemeldung und das Bild in reprofähiger Auflösung gibt es im Internet unter [www.tuvsud.com/pressemeldungen](http://www.tuvsud.com/pressemeldungen).

## Pressekontakt:

Dirk Moser-Delarami TÜV SÜD AG Unternehmenskommunikation Westendstr. 199, 80686 München	Tel. +49 (0) 89 / 57 91 – 15 92 Fax +49 (0) 89 / 57 91 – 22 69 E-Mail <a href="mailto:dirk.moser-delarami@tuev-sued.de">dirk.moser-delarami@tuev-sued.de</a> Internet <a href="http://www.tuvsud.com/de">www.tuvsud.com/de</a>
--	---

Im Jahr 1866 als Dampfkesselrevisionsverein gegründet, ist TÜV SÜD heute ein weltweit tätiges Unternehmen. Mehr als 25.000 Mitarbeiter sorgen an über 1.000 Standorten in rund 50 Ländern für die Optimierung von Technik, Systemen und Know-how. Sie leisten einen wesentlichen Beitrag dazu, technische Innovationen wie Industrie 4.0, autonomes Fahren oder Erneuerbare Energien sicher und zuverlässig zu machen. [www.tuvsud.com/de](http://www.tuvsud.com/de)