



Pressemitteilung

Mehr Wert.
Mehr Vertrauen.

Gesund im Homeoffice

17. September 2024

TÜV SÜD-Tipps zu ergonomischen Büromöbeln

München. Laut Zahlen des Statistischen Bundesamts arbeitete 2023 fast ein Viertel aller Erwerbstätigen in Deutschland von zu Hause aus. Gegenüber dem Vor-Corona-Niveau hat sich dieser Anteil fast verdoppelt. Wer viele Stunden vor dem Computer sitzt, sollte darauf achten, dass auch der heimische Arbeitsplatz ergonomisch eingerichtet ist, um Rückenproblemen oder Nackenschmerzen vorzubeugen. Was es bei der Auswahl der Büromöbel fürs Homeoffice zu beachten gilt, weiß TÜV SÜD-Produktexperte Michael Weber.

Höhenverstellbarer Schreibtisch

„Um die Wirbelsäule oder Bandscheiben nicht einseitig zu belasten, empfiehlt es sich, mehrmals am Tag die Position zu wechseln. Am besten geht das mithilfe eines höhenverstellbaren Schreibtisches, denn daran kann sowohl im Sitzen als auch im Stehen gearbeitet werden“, so Michael Weber. Der Schreibtisch sollte in der Höhe zwischen 65 und 125 Zentimetern elektromotorisch einstellbar sein und über eine nicht spiegelnde Arbeitsfläche verfügen. Zwischen Oberschenkel und Tischunterseite sind idealerweise 5,5 bis 10 Zentimeter Platz. Wie groß die Tischplatte sein soll, ist ganz individuell und hängt auch davon ab, wie viele Bildschirme, Tastaturen oder Ähnliches Platz finden müssen.

Wer keinen höhenverstellbaren Schreibtisch besitzt, sollte trotzdem so oft es geht zwischendurch aufstehen, zum Beispiel beim Telefonieren. Ein Tisch ohne Höhenverstellung hat eine optimale Höhe von 74 Zentimetern (mit zwei Zentimetern Spielraum nach oben und unten).

Der passende Bürostuhl

Ein guter Bürostuhl sollte individuell anpassbar sein, um die natürliche Haltung in allen Sitzpositionen zu unterstützen. Bei der Wahl des richtigen Stuhls sind mehrere Aspekte zu berücksichtigen:

- **Sitzhöhe:** Eine grundlegende Anforderung an einen Bürostuhl ist die Höhenverstellbarkeit. Denn die richtige Sitzhöhe ist entscheidend: Die Füße sollten fest auf dem Boden stehen, während Ober- und Unterschenkel einen Winkel von etwa 90 Grad bilden.
- **Sitzfläche:** Die Sitztiefe sollte so bemessen sein, dass der Benutzer ausreichend Auflagefläche für die Oberschenkel hat. „Beim Probesitzen sollten Käufer darauf achten, dass die Kniekehlen frei bleiben, damit die Blutzirkulation in den Beinen nicht beeinträchtigt wird“, rät der Experte. Bei einigen Modellen kann die Sitzfläche in der Tiefe verstellt werden, um sie optimal an die Beinlänge anzupassen, sodass Oberschenkel und Gesäß gut aufliegen.
- **Rückenlehne:** Ein ergonomischer Bürostuhl sollte über eine Synchronmechanik verfügen, die dynamisches Sitzen ermöglicht. „Das bedeutet, dass sich beim Zurücklehnen die Neigung von Sitz- und Rückenlehne gleichzeitig nach hinten verlagert. Dadurch folgt der Stuhl den natürlichen Bewegungen des Körpers und unterstützt die Wirbelsäule dynamisch“, erläutert Michael Weber. Eine anatomisch geformte Lordosenstütze (auch Lumbalstütze genannt) entlastet den unteren Rücken und fördert die natürliche S-Form der Wirbelsäule. Die Rückenlehne sollte mindestens bis zu den Schultern reichen, um den gesamten Oberkörper zu stützen.
- **Rollen:** Für zusätzlichen Komfort sollte der Stuhl mit Rollen ausgestattet sein, wobei die Eignung für Teppich oder Parkett zu beachten ist. Ein fünfstrahliges Drehkreuz mit Rollen, das über die Außenkonturen der Sitzfläche hinausragt, sorgt für Stabilität.
- **Armlehnen:** „Ob der Stuhl Armlehnen haben muss, ist eine Frage des persönlichen Geschmacks. Personen, die häufig aufstehen, finden es vielleicht ohne Armlehnen praktischer. Wer sich jedoch für Armlehnen entscheidet, sollte darauf achten, dass diese in der Höhe verstellbar sind, um den Schulterbereich effektiv zu entlasten“, empfiehlt der TÜV SÜD-Experte.



Gründlich geprüft

TÜV SÜD prüft Büromöbel auf Ergonomie, Stabilität und Sicherheit, um den Anforderungen von Arbeitsumgebungen gerecht zu werden. „Bürodrehstühle werden mithilfe des Sitzmessgeräts Sedometer auf die Einhaltung ergonomischer Maße geprüft. Der Sedometer simuliert einen sitzenden Menschen und ermöglicht damit eine menschbezogene Maß- und Bewegungsanalyse. Gemessen werden Sitzverstellungsmöglichkeiten, die Position der

Rückenlehne zur Sitzfläche und die Rückenunterstützung“, erklärt Michael Weber. Schreibtische für den Einsatz im Homeoffice prüft TÜV SÜD unter Berücksichtigung des Energieverbrauchs und der spezifischen Gefahren und Einschränkungen in der häuslichen Umgebung, zum Beispiel spielende Kinder. Verbraucher sollten darauf achten, dass die Produkte das blaue TÜV SÜD-Oktagon und das GS-Zeichen für Geprüfte Sicherheit aufweisen.

Mehr Informationen unter:

- tuvsud.com/de-de/dienstleistungen/produktpruefung-und-produktzertifizierung/zertifikatsdatenbank/z2-004-bueroausstattung
- 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 tuvsud.com/presse.

Pressekontakt:

TÜV SÜD AG Unternehmenskommunikation Westendstraße 199 80686 München	Dirk Moser-Delarami Telefon +49 89 5791-1592 E-Mail dirk.moser-delarami@tuvsud.com Internet tuvsud.com/presse
---	---

Im Jahr 1866 als Dampfkesselrevisionsverein gegründet, ist TÜV SÜD heute ein weltweit tätiges Unternehmen. Rund 28.000 Mitarbeitende 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. tuvsud.com/de