

## Einrichtungstipps für Büro und Homeoffice

**Fürth. Tageweises Arbeiten im Homeoffice ist für viele Menschen zur Normalität geworden. Um möglichst produktiv zu sein sowie für eine rückendfreundliche Körperhaltung, kommt es dort ebenso wie im Büro auf die passenden Möbel an, sagt die Deutsche Gütegemeinschaft Möbel (DGM).**

Die Ideallösung für rückenfreundliches Arbeiten sind ein Schreibtisch und ein Bürostuhl, die beide höhenverstellbar und damit individuell anpassbar sind. Für dynamisches Sitzen ist der Stuhl mit einer beweglichen Rückenlehne und Rollen ausgestattet. Der Wechsel in eine stehende Arbeitshaltung funktioniert dank des höhenverstellbaren Schreibtischs ganz einfach auf Knopfdruck. „Ein dynamischer Büroalltag mit mehreren Wechseln zwischen Sitzen und Stehen beugt nicht nur Rückenschmerzen vor, sondern wirkt sich auch positiv auf die Arbeitsleistung aus“, weiß DGM-Geschäftsführer Jochen Winning. Der Arbeitsplatz im Büro sowie im Homeoffice sollte deshalb genügend Freiraum bieten.

### **Dynamisches Sitzen ist eine Mindestanforderung**

Wer länger sitzt, sollte ausgehend von einer aufrechten Position regelmäßig die Haltung verändern, um nicht zu verkramphen. Zwischen der zurückgelehnten passiven Ruheposition und einer nach vorne geneigten aktiven Position gibt es unzählige weitere gute Sitzpositionen. „Dynamisches Sitzen auf einem hochwertigen Bürostuhl ist die Mindestanforderung an einen rückenfreundlichen Büroalltag“, so Winning. Der dafür vorgesehene Stuhl sollte am besten schon vor dem Kauf umfassend ausprobiert werden. Das ist bei der Auswahl für das Homeoffice meist besser möglich als bei der Einrichtung des Firmenbüros. „Der individuelle Sitzkomfort lässt sich durch ausgedehntes Probesitzen gut feststellen. Ebenfalls wichtig für ein dauerhaft sicheres und behagliches Arbeitsklima sind die Stabilität und Langlebigkeit sowie Gesundheits- und Umweltverträglichkeit der verwendeten Materialien, die Käufer von Bürostühlen, Schreibtischen & Co. am RAL-Gütezeichen ‚Goldenes M‘ erkennen können“, sagt der

Experte. Der ausgewählte Stuhl sollte außerdem nicht zu weich sein und sicher auf fünf Fußstreben mit lastabhängig gebremsten Rollen stehen. Bei einem harten Bodenbelag sind weiche Rollen und bei einem weichen Bodenbelag sind harte Rollen die richtige Wahl. Für eine gesunde Sitzposition sind die Knie 90 Grad oder etwas weiter abgewinkelt, während die Füße gerade auf dem Boden stehen. Der Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkel sollte deutlich größer als 90 Grad sein. Bei Bildschirmarbeiten beträgt der perfekte Abstand zwischen Augen und Bildschirm 50 bis 70 Zentimeter, weiß Winning. Zudem sollte der Bildschirm möglichst leicht erhöht und auf einer Linie mit Tastatur beziehungsweise Maus und Schreibtischstuhl stehen, um Verspannungen im Kopf- und Nackenbereich vorzubeugen.

### **Ermüdung mit Licht vorbeugen**

Beim passenden Schreibtisch im Homeoffice oder Büro sollte außerdem unten ausreichend Beinfreiheit und oben genug Fläche für einen geordneten Arbeitstag gegeben sein. „Ein Regalsystem oder Rollcontainer helfen, Ordnung zu halten und somit ein produktives Arbeitsklima zu schaffen“, merkt Winning an. Die ideale Schreibtischoberfläche ist hell und matt, damit die Augen nicht durch spiegelnden Glanz oder starke farbliche Kontraste ermüden. Gegen Ermüdung hilft außerdem ein Arbeitsplatz mit viel Tageslicht, sowie mit ausreichend künstlicher Beleuchtung für die dunkleren Tages- und Jahreszeiten. „Je mehr Zeit man im Homeoffice verbringt, umso wichtiger ist eine individuell passende Einrichtung, die rückenfreundliches und produktives Arbeiten bestmöglich unterstützt“, schließt Winning. DGM/FT

**Bild:** Stuhl, Schreibtisch, Bewegungsfreiheit – für produktives und rückenfreundliches Arbeiten kommt es auf verschiedene Faktoren an. Foto: DGM/hülsta

Weitere Informationen gibt es unter [www.dgm-moebel.de](http://www.dgm-moebel.de).

10. Mai 2023