

DEUTSCHE GÜTEGEMEINSCHAFT MÖBEL E.V.



Presse-Information

So gesund sitzen wie möglich:

Wie Sie Ihren Arbeitsplatz ideal einrichten

Fürth. Erwachsene verbringen im Schnitt mehr als sieben Stunden am Tag im Sitzen – die meiste Zeit davon auf der Couch oder dem Bürostuhl. Umso wichtiger ist, dass gerade auch diese Möbel auf ihre Qualität hin überprüft werden. „Die Gesundheitsverträglichkeit von Möbeln schließt heute ergonomische Gesichtspunkte mehr denn je ein, da immer mehr Menschen an Rückenproblemen leiden“, erklärt Jochen Winning, Geschäftsführer der Deutschen Gütegemeinschaft Möbel (DGM). Bereits seit über 50 Jahren macht sich die DGM für umfassende Möbelqualität stark und bescheinigt diese erst nach strengen Tests in unabhängigen Prüflaboren mit dem RAL-Gütezeichen „Goldenes M“.

Während das Zuhause frei nach den persönlichen Vorlieben gestaltet werden kann, liegt die Ausstattung des Arbeitsplatzes nicht immer in den eigenen Händen. „Zumindest aber haben Arbeitnehmer ein Mitspracherecht, außerdem gibt es Richtlinien, die eine ergonomische Ausstattung von Büro-Arbeitsplätzen empfehlen“, so Winning. Daher sei beispielsweise der höhenverstellbare Schreibtischstuhl in den meisten Büros schon seit Jahren Standard. Von 42 bis 53 Zentimetern sollte die Sitzhöhe verstellbar sein. Im Einzelfall ist die ideale Höhe erreicht, wenn die Knie 90 Grad oder etwas mehr abgewinkelt sind, während die Füße gerade auf dem Boden stehen. Deutlich mehr als 90 Grad sollte, anders als oftmals fälschlicherweise angenommen, der Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkel betragen. Eine bewegliche Rückenlehne und Sitzfläche sind daher für die ideale Sitzposition unerlässlich. „Beides fördert darüber hinaus ein dynamisches Sitzen, dass einer langfristig statischen Haltung klar vorzuziehen ist“, sagt der Möbelexperte.

Höhenverstellbare Schreibtische sind im Kommen

Noch besser für die Wirbelsäule als aktives Sitzen ist regelmäßiges Aufstehen, daher sind höhenverstellbare Schreibtische verstärkt im Kommen. Alternativ können auch der Gang zum Drucker oder regelmäßiges Telefonieren im Stehen den Rücken entlasten. Generell sollte der Schreibtisch am besten Maße von 160 x 80 Zentimeter aufweisen und mindestens 58 Zentimeter rundum Beinfreiheit ermöglichen. „Denn wer sich an Tischbeinen, der Tischunterseite, dem Computer oder einem Rollcontainer stößt, fühlt sich unwohl – darunter leidet auch die Arbeitsleistung“, erklärt Winning. Das gleiche passiere, wenn der Tisch nachschwingt oder sogar hörbar wackelt. Auch ist darauf zu achten, dass die Ecken abgerundet sind und keine spitzen Griffe, steckende Schlüssel oder scharfen Kanten ein Verletzungsrisiko darstellen.

Die Schreibtischoberfläche sollte hell und matt sein, da die Augen bei einem starken farblichen Kontrast, beispielsweise zu weißem Papier, sowie bei spiegelndem Glanz schneller ermüden. Bei Arbeiten am Computer sollte der Bildschirm 50 bis 70 Zentimeter entfernt sein und leicht erhöht stehen. Zudem sollte er auf einer Linie mit Tastatur beziehungsweise Maus und Schreibtischstuhl liegen, um Verspannungen im Kopf- und Nackenbereich vorzubeugen. „Unser Anspruch an gesundes Wohnen ist sehr hoch. Das fängt bei den strengen Güte- und Prüfbestimmungen unseres RAL-Gütezeichens für Möbel an und setzt sich über die Möbelhersteller und -händler bis hin zu Praxistipps für den Endverbraucher fort. Das gleiche gilt für gesundes Arbeiten und damit schließlich für ein gesundes Leben“, schließt Winning. DGM/FT

Weitere Informationen gibt es unter www.dgm-moebel.de

16. Februar 2016