

DEUTSCHE GÜTEGEMEINSCHAFT MÖBEL E.V.



Presse-Information

Produktiv arbeiten im Homeoffice: Auch auf die richtigen Möbel kommt es an

Fürth. Immer mehr Menschen arbeiten zumindest tageweise im Homeoffice. Dort ist ebenso wie im Büro eine hochwertige Einrichtung gut für die Gesundheit und die Produktivität. Die Deutsche Gütegemeinschaft Möbel (DGM) gibt eine Übersicht, worauf es bei Schreibtisch, Bürostuhl & Co. ankommt.

Am rückenfreundlichsten sind ein höhenverstellbarer Schreibtisch und ein höhenverstellbarer Stuhl mit beweglicher Rückenlehne und Rollen. Beide zusammen lassen sich ideal auf die individuell beste Sitzposition einstellen und auch das Arbeiten im Stehen ist ganz einfach möglich. „Ein dynamischer Büroalltag mit mehreren Wechseln zwischen Sitzen und Stehen beugt nicht nur Rückenschmerzen vor, sondern wirkt sich Studien zufolge auch positiv auf die Arbeitsleistung aus“, weiß DGM-Geschäftsführer Jochen Winning. Demzufolge muss der Arbeitsplatz Freiraum für Bewegung bieten und wer sich noch etwas mehr fordern möchte, positioniert das Telefon oder den Drucker ein Stück weit entfernt, sodass ein paar Schritte dorthin zu gehen sind.

Auch im Sitzen sollte ausgehend von einer aufrechten Position regelmäßig die Haltung verändert werden, um nicht zu verkramphen. „Zwischen der zurückgelehnten passiven Ruheposition und der 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 in allen möglichen Sitzpositionen ausprobiert werden. Das ist bei der Auswahl für das Homeoffice in der Regel besser möglich als bei der Einrichtung des Firmenbüros. „Der Sitzkomfort lässt sich durch ausgedehntes Probesitzen gut herausfinden. Über die Stabilität und Langlebigkeit sowie Gesundheits- und Umweltverträglichkeit der verwendeten Materialien gibt das RAL Gütezeichen ‚Goldenes M‘ Aufschluss“, sagt der Experte für Qualitätsmöbel. Der Stuhl sollte außerdem nicht zu weich sein und sicher auf fünf Fußstreben mit lastabhängig gebremsten Rollen stehen. Bei einem harten Bodenbelag im Homeoffice sind weiche Rollen und bei einem weichen Bodenbelag sind harte Rollen die richtige Wahl.

Pressekontakt: Verband der Deutschen Möbelindustrie, Tel. 0 22 24 / 93 77 - 0

Eine gesunde Sitzposition ist erreicht, wenn die Knie 90 Grad oder etwas mehr abgewinkelt sind, während die Füße gerade auf dem Boden stehen. Der Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkel sollte deutlich größer als 90 Grad sein und sich die Nasenspitze beim Arbeiten nicht Stück für Stück dem Bildschirm annähern. „Der perfekte Abstand zwischen Augen und Bildschirm beträgt 50 bis 70 Zentimeter“, weiß der DGM-Geschäftsführer. Der Bildschirm sollte zudem etwas erhöht und auf einer Linie mit Tastatur beziehungsweise Maus und Schreibtischstuhl stehen, um Verspannungen im Kopf- und Nackenbereich vorzubeugen.

Bei der Auswahl des Schreibtischs für das Homeoffice gibt es ebenfalls einiges zu beachten. No-Gos sind Instabilität, Wackeln und Vibrationen, da sie ein unbehagliches Arbeitsklima hervorrufen und die Konzentration stören. Das „Goldene M“ hilft, das richtige Möbelstück zu finden. Zudem sollte der Schreibtisch nicht nur ausreichend Beinfreiheit, sondern auch Fläche für einen geordneten Arbeitstag bieten. „Ein Regalsystem oder Rollcontainer helfen beim Ordnung halten und somit beim produktiven Arbeiten und Wohlfühlen im Homeoffice – vorausgesetzt, sie engen die Bewegungsfreiheit nicht ein oder stellen wegen spitzer Griffe und scharfer Kanten gar ein Verletzungsrisiko dar“, 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 dank des ‚Goldenen M‘ langfristige Gesundheitsverträglichkeit und Produktivität garantiert“, schließt Winning. DGM/FT

Über die DGM:

Seit 1963 verpflichten sich Möbelhersteller und Zulieferbetriebe freiwillig zur Einhaltung der insgesamt hohen DGM-Qualitätsstandards. Die Anforderungen leiten sich aus den Güte- und Prüfbestimmungen des „Goldenen M“, RAL-GZ 430, ab. Diese garantieren dem Nutzer von zertifizierten Möbeln deren Langlebigkeit und einwandfreie Funktion, sowie Sicherheit, Gesundheit und Umweltverträglichkeit. All diese Faktoren werden in unabhängigen Laboren geprüft und sichergestellt. Inzwischen umfasst die DGM mehr als 120 Mitglieder aus dem In- und Ausland.

Bild: Ein hochwertig eingerichtetes Homeoffice macht sich bezahlt. Foto: DGM/hülsta

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

25. März 2019