

11. März 2024

Auswahl von Schreibtisch und Bürostuhl:

So gelingt rückenfreundliches Arbeiten im Homeoffice

Fürth. Rückenschmerzen sind ein weit verbreitetes, aber in vielen Fällen auch vermeidbares Problem. Ein vorbeugendes Gegenmittel sind rückenfreundliche Möbel, wie etwa die individuell passende Matratze, eine hochwertige Couch oder auch ein ergonomischer Arbeitsplatz im Homeoffice. Die Deutsche Gütegemeinschaft Möbel (DGM) erklärt, worauf es bei der Auswahl rückenfreundlicher Möbel für das Homeoffice ankommt.

„Die Ideallösung für rückenfreundliches Arbeiten sind ein Schreibtisch und ein Bürostuhl, die beide höhenverstellbar und damit individuell an die Körpergröße anpassbar sind sowie dynamische Wechsel zwischen Sitz- und Stehpositionen ermöglichen“, erklärt DGM-Geschäftsführer Jochen Winning. Denn wer länger am Schreibtisch arbeitet, sollte regelmäßig die Haltung verändern, um nicht zu verkrampfen. Das gelingt durch Stehphasen, durch Aufstehen und Herumgehen beispielsweise beim Telefonieren sowie durch Bewegungen und Positionswechsel beim Sitzen. „Dynamisches Sitzen auf einem hochwertigen Bürostuhl ist die Mindestanforderung an einen rückenfreundlichen Büroalltag. Zwischen der zurückgelehnten passiven Ruheposition und einer nach vorne geneigten aktiven Position gibt es unzählige weitere gute Sitzpositionen“, so Winning.

Für dynamisches Sitzen sollte der Stuhl mit einer beweglichen Rückenlehne und Rollen ausgestattet sein. Er sollte 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, bodenschonende Wahl. Für eine gesunde Ausgangsposition beim Sitzen 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, der Oberkörper also leicht nach hinten geneigt sein. Bei Bildschirmarbeiten beträgt der perfekte Abstand zwischen Augen und Bildschirm 50 bis 70 Zentimeter. Zudem sollte der Bildschirm möglichst leicht erhöht und auf einer geraden Sichtachse mit Tastatur beziehungsweise Maus und Schreibtischstuhl stehen. Das hilft, Verspannungen im Kopf- und Nackenbereich vorzubeugen, wie sie bei einer verdrehten Kopfhaltung leichter auftreten können.

Ob im separaten Arbeitszimmer oder in einer rückenfreundlich möblierten Arbeitsecke: Unbedingt zu achten ist auf ausreichend Bein- und Bewegungsfreiheit beim Sitzen oder Stehen am Schreibtisch, denn eine eingeeengte Arbeitssituation schadet auf Dauer sowohl der Gesundheit als auch der Produktivität. „Daher ist es immer sinnvoll, sowohl den Bürostuhl als auch den Schreibtisch vor dem Kauf gründlich auszuprobieren. Zudem geben unabhängige Qualitätschecks Aufschluss über die Stabilität und Langlebigkeit sowie Gesundheits- und Umweltverträglichkeit neuer Möbel“, erklärt Winning und verweist auf das RAL-Gütezeichen für Möbel ‚Goldenes M‘ sowie auf das GS-Zeichen für „Geprüfte Sicherheit“ und das „Quality Office“-Zeichen. Auch die RAL-Gütezeichen „Möbel Schadstoffgeprüft“ und „Möbel Zirkulär Nachhaltig“ sowie das geografische Herkunftsgewährzeichen „Möbel Made in Germany“ seien aussagekräftige Qualitätsnachweise und damit hilfreiche Wegweiser im Möbelhandel.

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. Ein Regalsystem oder Rollcontainer helfen dabei, den Schreibtisch ordentlich zu halten, und eine sinnvolle Kabelführung vermeidet Stolperfallen. „Eine ergonomische und aufgeräumte Arbeitsumgebung fördert die Sicherheit und das Wohlbefinden im Homeoffice und steigert auch die Produktivität. Arbeitnehmer sollten vor dem Möbelkauf ruhig auch ihren Arbeitgeber ansprechen und erfragen, ob sich dieser an den Kosten für die Büroeinrichtung beteiligt“, schließt Winning. DGM/FT

Bild 1: Für gesundes und produktives Arbeiten im Homeoffice kommt es auch auf die richtigen Möbel an. Foto: DGM/fm Büromöbel

Bild 2: Das RAL-Gütezeichen „Goldenes M“ ist der strengste Nachweis über Möbelqualität in Europa.

Über die Deutsche Gütegemeinschaft Möbel:

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 130 Mitglieder aus dem In- und Ausland. www.dgm-moebel.de