

DIY-Anleitung

Kaufkriterien für Deinen Bürostuhl



#25/40 Kaufkriterien für Deinen Bürostuhl

Sitzt Du bequem?

Fällst Du nach einem langen Tag am Schreibtisch nur noch müde auf's Sofa?

Dann achte bei der Gestaltung Deines Arbeitsplatzes auf ergonomische Kriterien, damit Dein Körper auch beim Sitzen unterstützt wird. Wir zeigen Dir, welche Kriterien beim Kauf eines Bürostuhls wichtig sind.

Darauf solltest du achten:

Wenn Du viel und lange am Schreibtisch sitzt, achte auf einen ergonomischen Bürostuhl. Er erfüllt diese Basics:



Der Stuhl ist höhenverstellbar.

Stelle die Sitzhöhe so ein, dass Deine Knie etwa einen 90-Grad-Winkel bilden.



Sitzfläche mit Wippmechanik

Die Wippmechanik entlastet die Bandscheiben. Beim Zurücklehnen folgen Sitzfläche und Rückenlehne gleichzeitig Deiner Bewegung, der Winkel zwischen den beiden bleibt konstant.



Höhenverstellbare Rückenlehne

Die Rückenlehne unterstützt die natürliche Form Deiner Wirbelsäule. Wichtig:

- Die Rückenlehne reicht vom Becken bis zu Deinen Schulterblättern.
- Eine Lordose-Stütze (Wölbung im unteren Bereich der Rückenlehnen) stützt und entlastet Deine Wirbelsäule im unteren und mittleren Bereich.
- Stelle den Widerstand so ein, dass die Lehne Deinem Rücken wie ein Schatten folgt, also quasi am Rücken „klebt“.



Verstellbare Armlehnen

Armlehnen entlasten die Schulter- und Nackenmuskulatur. Sie dienen als Verlängerung der Tischplatte. Deine Arme sollten bequem aufliegen und dabei einen 90-Grad-Winkel bilden.



Fußkreuz mit fünf Doppelrollen

Das Fußkreuz sorgt für Standsicherheit, die gebremsten Doppelrollen schützen vor unbeabsichtigtem Wegrollen des unbelasteten Bürostuhls, besitzen aber dennoch ein gutes Rollverhalten des Stuhls, wenn Du Dich am Schreibtisch flexibel bewegst.

Unbedingt ausgiebig probesitzen!

Damit meinen wir nicht, dass Du Dich mal eben auf den Stuhl setzt, ein bisschen wippst und rollst und fertig! Nimm Dir für den Kauf eines neuen Bürostuhls ausreichend Zeit. Such Dir Deine bevorzugten Modelle aus und passe die Verstellmöglichkeiten von Rückenlehne, Sitzfläche und Armlehnen Deinem Körper an. Bitte ziehe unbedingt einen Fachberater hinzu, er kennt die Verstellmöglichkeiten, kann Deine Sitzposition beurteilen und findet mit Dir gemeinsam die richtige Einstellung.

Dann setz Dich lange auf jeden Stuhl und gib Deinem Körper Zeit, sich mit jedem Modell „anzufreunden“. So findest Du das passende Modell für Dich!

Eins noch:

Kein noch so guter Bürostuhl kann kleine Bewegungspausen ersetzen! Treppe statt Aufzug und etwas Bürogymnastik bringen Dich auf Trapp.