

Den ganzen Tag am Bildschirm zugange, immer nur sitzen: Ein starrer, belastender Arbeitsplatz macht auf Dauer müde und krank. Kommt Bewegung in die Büroarbeit, wird auch Ihre Ausstrahlung wieder dynamisch, versprechen Ergonomie-Experten ...

Wer ein ganzes Arbeitsleben im Büro verbringt, kommt auf rund 80 000 Stunden nur im Sitzen. Die überwiegend starre Körperhaltung bewirkt, dass Muskel- und Skeletterkrankungen zu den häufigsten Folgeerscheinungen zählen. Rückenschmerzen, Migräne, müde Augen, Konzentrationsschwäche können einem den Spaß am Beruf ganz schön verderben. Das muss nicht sein!

Die Hersteller entwickeln Jahr für Jahr noch ergonomischere, noch flexiblere Tische, Stühle und Zubehör. Ein Steh-Sitz-Schreibtisch verspricht maximale Bewegungsfreiheit für den Nutzer. Bürostuhl und Schreibtisch bilden im optimalen Fall eine dynamische Einheit mit weiteren Komponenten wie eine Stehhilfe oder ein Stehhocker, eine Fußstütze und ein flexibler Schwenkarm für den Monitor.

Der höhenverstellbare Tisch ist das Kernstück. Er ist mindestens 160 x 80 cm groß. Computer, Bücher, Büromaterialien usw. werden in Griffnähe untergebracht. Eine matte bzw. angeraute Oberfläche vermindert Spiegelungen.

Ein ergonomischer Drehstuhl passt sich jeder Körperform und Arbeitssituation an. Mit Kopf- und Fußstütze und einem Neigungswinkel fast bis in die Horizontale eignet sich das Modell sogar für ein schnelles, motivierendes Büro-Nickerchen zwischendurch.

Ober- und Unterschenkel bilden einen 90-Grad-Winkel, die Fußsohlen stehen auf dem Boden. Ober- und Unterarm haben ebenfalls einen Winkel von 90 Grad. Bildschirm, Tastatur und Schulterachse sind parallel ausgerichtet. Zwischen Tastatur und Bildschirm steht der Vorlagenhalter, um Verspannungen im Kopf- und Nackenbereich durch Blicke nach links oder rechts zu vermeiden.