

## Die Bürostuhl-Checklist

Für die Gesundheit von „Dauersitzern“ ist die ergonomische Gestaltung des verwendeten Bürostuhles von entscheidender Bedeutung.

Oder fällt Ihnen ein anderes technisches Produkt ein, mit dem Sie so viele Stunden in direktem Körperkontakt verbringen, wie mit Ihrem Bürosessel?

Also wäre es doch auch sinnvoll, von Zeit zu Zeit sein Sitzmöbel auf Funktion und individuelle Tauglichkeit zu überprüfen.

Stellen Sie mittels der nachstehenden Checklist selbst fest, ob Ihr Bürostuhl noch funktionstüchtig ist, bzw. ob er dem heutigen Stand der Ergonomie entspricht!

### Bewertungsstufe 1 - „Lebensnotwendiges“:

Dies sind die elementarsten (Sicherheits-) Erfordernisse des Bürositzmöbels. Sind Sie hier auch nur mit einer Antwort im roten Bereich, so kann nur angeraten werden, sich dringendst von diesem Bürostuhl zu verabschieden. Sind alle Antworten im grünen Bereich, so ist das Sitzmöbel zumindest in technischer Hinsicht ausreichend.

	JA	NEIN
<b>1.1 Hat das Drehkreuz Ihres Sessels mindestens 5 Ausleger?</b> Stühle mit 4-armigem Kreuz dürfte es zwar schon ewig nicht mehr geben, aber man sieht sie trotzdem noch vereinzelt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>1.2 Ist Ihr Bürostuhl kipp sicher?</b> Der Durchmesser des Fußkreuzes mancher Stühle ist zu klein, somit Kippgefahr trotz 5 Auslegern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>1.3 Ist Ihr Bürostuhl frei von scharfen Kanten oder anderen Stellen (Quetschstellen) an denen Sie sich verletzen könnten (oder sich bereits verletzt haben)?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>1.4 Läßt sich Ihr Bürostuhl auf Ihre korrekte bzw. benötigte Sitzhöhe einstellen?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>1.5 Ist die Rückenlehne in der Neigung zur Sitzfläche verstellbar (zumindest manuell, z.B. mittels Handrad)?</b> Sollte Ihr Bürostuhl keine neigbare Rückenlehne aufweisen, aber eine andere Mechanik mit der Haltungsverwechsel zwischen vorderer und rückwärtiger Sitzhaltung möglich sind, so kann dies gleichwertig sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Bewertungsstufe 2 - „Wichtiges“

In dieser Kategorie dreht es sich um grundlegende ergonomische Anforderungen. Sind Sie auch in dieser Stufe mit allen Antworten im grünen Bereich, so entspricht Ihr Bürostuhl einem vernünftigen Stand der Technik und ist für Sie bzw. Ihre Körpergröße und -proportionen passend. Sie können ihn somit guten Gewissens weiterverwenden. Stellen Sie in dieser Kategorie jedoch Defizite fest, so wäre die Anschaffung eines entsprechenden Sitzmöbels anzuraten. Die Kosten rechnen sich alleine durch die erhöhte Arbeitsfreude!

	JA	NEIN
<b>2.1 Ist die Rückenlehne höhenverstellbar und zwar auch in der von Ihnen benötigte Höhe?</b> Sollte Ihr Bürostuhl eine geschlossene Schalenkonstruktion sein, so wäre eine gut stützende oder besser noch verstellbare Lordosenstütze als gleichwertig zu betrachten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>2.2 Stützt die Rückenlehne Ihren Rücken vollflächig ab, ohne jedoch Bewegungen der Arme zu behindern?</b> Viele Rückenlehnen sind zu hoch, oder ausgerechnet im Schulterbereich vorgewölbt, wodurch eine verkrümmte Sitzhaltung entsteht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>2.3 Ist die Neigung der Rückenlehne mittels einfacher Handgriffe (z.B. Drucktasten) verstellbar und auch dauerauslösend (möglichst mit Körpergewichts-anpassung) einstellbar?</b> Idealerweise sind Synchronmechaniken, die gleichzeitig mit der Rückenlehnenneigung auch die Sitzfläche im Gesäßbereich deutlich absenken und somit ein Vorrutschen des Beckens beim Zurücklehnen verhindern. Rückenlehnen, deren Neigung nur kompliziert zu verändern ist, werden in der Regel kaum verstellt, wodurch der Benutzer keine Möglichkeit zur Haltungsänderung bekommt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>2.4 Ist die Sitzfläche ausreichend stark gepolstert (insbesondere an der Vorderkante!), aber auch nicht zu weich?</b> Keinesfalls sollten Sie beim Sitzen Druckstellen auf der Sitzfläche spüren, aber ein zu tiefes Einsinken des Gesäßes wäre ebenso ungünstig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**2.5 Verspüren Sie beim Niedersetzen ein deutliches Abfedern des Sitzes?**

Die sogenannte Tiefenfederung verringert die Stoßbelastung auf die Wirbelsäule deutlich. Wichtig ist aber, daß sie in Ihrer individuell richtigen Sitzhöhe spürbar ist. Das bedeutet für kleine Menschen, daß die Tiefenfederung auch in unterster Sitzposition wirksam sein sollte.

**2.6 Ist die Polsterung von Sitzfläche und Rückenlehne in dem Maße atmungsaktiv, daß übermäßiges Schwitzen vermieden wird?**

Die Durchlässigkeit ist abhängig vom Polstermaterial, sowie dem verwendeten Bezugsstoff.

**2.7 Sind Armlehnen vorhanden (wenn möglich höhenverstellbar!), ohne daß sie jedoch störend sind?**

Funktionelle Armlehnen ermöglichen ein wirkungsvolles Abstützen, sind aber gleichzeitig kurz genug um ein Heranrutschen an den Tisch zu erlauben. Gute Armstützen sind an praktisch allen Arbeitsplätzen einsetzbar, außer an (bereits antiquierten) Schreibtisch-/Maschinschreibtisch-Kombinationen und anderen extrem engen Arbeitsplatzlösungen.

## **Bewertungsstufe 3 - „Wünschenswertes“**

Das Bessere ist des Guten Feind. Höchstmögliche Arbeitsleistungen sind unter exzellenten Bedingungen und mit einem hervorragenden Bürostuhl eher zu erzielen, als in einem mittelmäßigen Arbeitsumfeld und mit einem „vernünftigen“ Sitzmöbel.

In dieser Bewertungsstufe liegt der Schwerpunkt auf gesteigerter individueller Anpassung des Bürostuhles an den Körper des Benutzers bzw. seine Tätigkeit.

Ein Bürostuhl der die nachfolgenden Kriterien nicht erfüllt muß deshalb nicht schlecht sein, er ist nur möglicherweise nicht perfekt auf Ihre Körpermaße einstellbar bzw. nicht ideal für die ausgeübte Tätigkeit.

**3.1 Verfügt Ihr Stuhl über eine Sitztiefenverstellung, d.h. eine Einstellfunktion, mittels der die Länge der Sitzfläche an die Oberschenkellänge angepaßt wird?**

Durch eine ideale Sitzflächentiefe wird einerseits das Körpergewicht auf die maximal mögliche Fläche übertragen, wodurch Druckstellen und Durchblutungsstörungen vermieden werden können, andererseits hat man bei einer bestens passenden Sitzfläche auch subjektiv ein besseres Sitzgefühl.

JA NEIN

### **3.2 Kann die Sitzfläche Ihres Stuhles nach vorne abgeneigt werden?**

Sitzneigeverstellungen können sowohl mechanisch (d.h. gezielt in eine bestimmte Neigung einstellbar) als auch automatisch (d.h. Sitzneigung in Abhängigkeit der Rückenlehnenneigung) ausgeführt sein. Durch die Absenkung der Sitzfläche wird der Hüftwinkel geöffnet, mit dem Vorteil einer spürbar aufrechteren Haltung (aufgrund der anatomisch besseren Beckenstellung) als auf gerader Sitzfläche. Geneigte Sitzflächen werden nicht von jedem Benutzer als angenehm empfunden und sollte das Gefühl des Abrutschens auf der Sitzfläche empfunden werden, so ist ein Verzicht auf diese Einstellungsoption angebracht.

### **3.3 Sind die Armlehnen Ihres Drehstuhles auch in der Breite einstellbar?**

Armlehnen sollen einerseits eine möglichst ideale Entlastung des Schulter-/Nackengürtels und der Wirbelsäule bieten, andererseits aber nicht störend oder sogar bewegungshindernd sein. Daher kann mit breiteneinstellbaren Armlehnen eine weitere Optimierung der Sitzhaltung erzielt werden.

### **3.4 Sind Ihre Armlehnen gepolstert?**

Eine angenehme, druckentlastende Oberfläche wird selbstverständlich als angenehmer empfunden als harte Kunststoffarmlehnen.

### **3.5 Ist Ihr Bürostuhl mit einer funktionellen Nackenstütze ausgestattet?**

Wohlgemerkt, es ist hier nicht von klassischen Chefstühlen mit „primitiver“ hochgezogener Rückenlehne die Rede! Höhen- und tiefenverstellbare Nackenstützen, die überhaupt nichts mit Statussymbolen zu tun haben, bieten einen hohen praktischen Nutzen bei Tätigkeiten, die zumindest ab und zu ein Zurücklehnen erlauben. Dies ist natürlich im Bereich von Überwachungswarten- oder Bereitschafts-Arbeitsplätzen besonders häufig der Fall, aber auch im Büro gibt es genügend Situationen, in denen eine zurückgelehnte und entspannte Haltung möglich ist (ohne deshalb unproduktiv zu sein!). Da das Kopfgewicht ca. 10 % des gesamten Körpergewichtes ausmacht, kann man sich leicht vorstellen, daß über viele Jahre gerechnet im Verwenden einer Nackenstütze ein enormes Potential an kurzzeitiger Entspannung schlummert, das letztendlich der Arbeitsleistung zum Vorteil gereicht.

Je größer die Stundenzahl ist, die Sie insgesamt sitzen, umso weniger stellt ein aufwendiger Bürostuhl einen „Luxus“ dar, sondern sorgt für ein erhöhtes Maß an Sicherheit, trotz hoher Belastung gesund zu bleiben.

Wieviel dem Einzelnen sein Bürostuhl wert ist, muß er natürlich selbst entscheiden. Es bleibt aber ein Faktum, daß selbst die aufwendigsten und teuersten Bürostühle anbedachts der langen Verwendungsdauer und des massiven Einflusses auf Gesundheit und Lebensqualität nur einen kleinen finanziellen Aufwand darstellen.