



Bequem und gesund sitzen

Der Mensch verbringt sehr viel Zeit des Lebens im Sitzen – um so wichtiger, dass dabei keine Schmerzen entstehen. Langes Sitzen, zum Beispiel im Büro, belastet jedoch die Gelenke. Grundsätzlich gilt: Abwechslung und Bewegung fördern das Wohlbefinden, eine starre Dauerhaltung macht krank.

Tipps für den Kauf eines Bürostuhls

Achten Sie beim Kauf eines neuen Stuhls auf folgende Eigenschaften und Möglichkeiten:

- Der Stuhl hat einen sicheren Stand und gebremste Rollen,
- ist höhenverstellbar,
- hat eine verstellbare, nachgiebige Rückenlehne und
- weist eine abgerundete Sitzfläche auf.

Richten Sie sich den Arbeitsplatz ein

Machen Sie es sich bequem und verhindern Sie mit einfachen Mitteln Kopf-, Glieder- und Rückenschmerzen – mit der richtigen Sitzposition und der geeigneten Einrichtung Ihres Arbeitsbereiches:

- Viel genutzte Materialien sollten in direkter Greifnähe liegen.
- Die Höhe des Stuhles sollte so eingestellt sein, dass die Füße ganzflächig den Boden erreichen und das Gesäß trotzdem ganz hinten auf der Stuhlfläche sitzt. Wenn die Unterarme flach auf dem Schreibtisch aufliegen können, ohne dass die Schultern hochgezogen werden, ist die Höhe ideal.
- Achten Sie auf genügend Platz als Ablagefläche für die Arme! Wenn die Oberarme locker hängen, sollten die Unterarme eine waagerechte Linie zur Tischfläche bilden. Der Winkel zwischen Ober- und Unterarmen sollte mindestens 90 Grad betragen.
- Ober- und Unterschenkel sollten einen Winkel von 90 Grad oder mehr bilden. Auf ausreichende Beinfreiheit ist zu achten.