

# Das sitzt

## Was ein Bürodrehstuhl bieten muss

Wer im Büro arbeitet, verbringt bis zu 80.000 Stunden seines Berufslebens im Sitzen. Da zahlt sich ein guter Bürodrehstuhl schnell aus. Woran erkennt man aber einen solchen?

Im Jahr 2011 waren nur in jedem fünften Unternehmen in Deutschland alle Büroarbeitsplätze mit guten Bürostühlen ausgestattet. Mittlerweile soll sich die Situation etwas verbessert haben. Es seien aber immer noch viele Bürostühle im Einsatz, die sich nicht ausreichend an die Nutzer anpassen lassen. Und dynamisches beziehungsweise bewegtes Sitzen sei in vielen Büros immer noch ein Fremdwort. Bei dieser Art des Sitzens wird ständig zwischen aufrechter, vorgelehnter, zurückgelehnter und – im Idealfall auch – seitwärts geneigter Sitzhaltung gewechselt. So kommt es zu einem natürlichen Wechsel von Ent- und Belastung von Muskulatur und Bandscheiben.

### Stühle müssen Bewegung fördern

Unter den Kriterien, die ein guter Bürodrehstuhl erfüllen sollte, ist in den letzten Jahren das der Bewegungsförderung immer wichtiger geworden. Wichtig war dies schon immer, langsam bildet sich aber auch ein breites Bewusstsein dafür. Bewegungsfördernde Drehstühle sind zwar erst ab circa 500 Euro erhältlich. Dieser Preis amortisiert sich aber im Grunde bereits, wenn damit nur ein einziger Krankheitstag verhindert wird. 204 Euro kostet solch ein Ausfalltag im Durchschnitt, bei Führungskräften und Wissensarbeitern sogar 334 Euro. Kosten, die auch anfallen, wenn schlechte Bürostühle die Produktivität mindern (Stichwort: Rückenschmerzen).

### Tipps für die Stuhlwahl

1. Beim Zurücklehnen sollte sich die Rückenlehne punktgenau mit dem Rücken des Nutzers neigen und die hintere Sitzfläche leicht absenken (Synchronmechanik). Dabei darf sich die Sitzvorderkante nur minimal anheben, da sonst die Blutzirkulation im Unterschenkel beeinträchtigt wird.
2. Besonders empfehlenswert sind sogenannte 3-D-Mechaniken, die den synchronen Bewegungsablauf mit seitlicher Beweglichkeit kombinieren.
3. Der Widerstand der Rückenlehne beim Zurücklehnen muss individuell einstellbar sein oder sich automatisch dem Körpergewicht anpassen.
4. Die Sitzhöhe muss individuell einstellbar sein.
5. Der Bürostuhl muss mit einer Sitztieffederung ausgestattet sein. Diese bewirkt beim Setzen ein leichtes Nachfedern und verhindert Stauchungen der Wirbelsäule.
6. Die Polster sollten anatomisch geformt und atmungsaktiv sein.
7. Die Rückenlehne sollte über eine Lordosenstütze verfügen, die die Wölbung der Wirbelsäule im unteren Bereich des Rückens nachvollzieht.



Ein guter Bürodrehstuhl sollte unter anderem viel Bewegungsfreiheit bieten.

Foto: Dauphin

8. Die Rückenlehne sollte eine ausreichende Gesamthöhe haben, um auch den Schulterbereich abstützen zu können.

9. Die Armlehnen müssen zumindest in der Höhe verstellbar sein. Vorteilhaft ist, wenn sie auch in Breite und Tiefe so wie schwenkbar individuell einzustellen sind.

10. Auf Teppichböden müssen Rollen mit harter Lauffläche zum Einsatz kommen (meist einfarbig), auf Holz- oder Steinböden solche mit weicher (meist farblich vom Rollenkern abgesetzt).

Eine gute Orientierungshilfe bei der Suche nach dem richtigen Bürodrehstuhl bietet das Zeichen „Quality Office“.

| > Mehr unter: [www.buero-forum.de](http://www.buero-forum.de),  
[www.büro-bewegung.de](http://www.büro-bewegung.de)