

Gut sitzen mit TÜV SÜD: Welcher Bürostuhl ist der Richtige?

Bei einem normalen Acht-Stunden-Tag verbringt der durchschnittliche Europäer etwa 80.000 Stunden seines Lebens auf dem Bürostuhl. Deshalb sollte man dieses „Arbeitsgerät“ sorgfältig auswählen und auf eine ergonomische Einstellung achten – nicht zuletzt dem eigenen Rücken zuliebe. Tipps gibt es von den Produktexperten von TÜV SÜD.

- Wer am Schreibtisch arbeitet, soll gut sitzen: Die „Bildschirmarbeitsverordnung“ fordert „**ergonomische und standsichere Modelle**“. Auch beim heimischen Büroarbeitsplatz sollte man auf einen hochwertigen Bürostuhl achten, weil schlechtes Sitzen schnell Verspannungen, Kopfschmerzen und Rückenschmerzen verursachen kann.
- Bei der Arbeit am Schreibtisch sorgen Bürodrehstühle mit ihren Rollen und ihrer seitlichen Beweglichkeit für die nötige Flexibilität. Sie sollten ein **Maximum an Bewegungsfreiheit** bieten und den Nutzer in jeder Position **optimal unterstützen**. Zudem sollte der Stuhl dem Körperbau des Benutzers soweit wie möglich entgegenkommen. Hochwertige Stühle bieten diverse **Einstellmöglichkeiten**. Herzstück ist die gewichtsgesteuerte simultane Einstellung von Sitzneigung und Rückenlehne. Das zentrale Bauteil dafür ist die so genannte **Synchronmechanik**. Sie sorgt dafür, dass sich je nach Körpergewicht das richtige Verhältnis von Sitzneigung und



Rückenlehnenneigung einstellt. Über eine Einstellschraube kann der Gegendruck reguliert werden. Das ermöglicht eine individuelle Anpassung, um ein dynamisches Sitzen zu unterstützen.

- Sitzhöhe, Rückenlehnenhöhe, Armlehnenhöhe – das ist das zentrale Trio für gutes und gesundes Sitzen. Darüber hinaus sollten sich möglichst noch weitere Komponenten wie **Sitzneigung und Sitztiefe** individuell einstellen lassen.
- Der Dreh- und Angelpunkt des Bürostuhls ist die **Gasfeder**, die das **Fußkreuz** auf Rollen und die **Sitzmechanik** miteinander verbindet. Hauptfunktion dieses Bauteils ist die richtige, auf den Benutzer abgestimmte Höheneinstellung des Stuhls. Die Gasfeder sollte auf Herz und Nieren geprüft sein, um Unfälle zu vermeiden.
- Das **Fußkreuz** muss ausreichend groß sein, um Standsicherheit zu gewährleisten. Allerdings darf die größte Ausladung des Fußkreuzes nicht zu weit über die Außenmaße des gesamten Stuhls hinausragen, um nicht zur Stolperfalle zu werden. Das Maß für das Fußkreuz wie auch alle anderen Maße eines Bürodrehstuhls sind in der europäischen Norm EN 1335-1 definiert.
- Die **Qualität der Rollen** ist wichtig für den sicheren Stand und das reibungslose Überwinden kurzer Distanzen – zum Beispiel zwischen Schreibtisch und Rollcontainer nebenan. Welche Rollen für welchen Untergrund? Dazu auf das „**Farbsystem**“ an den **Seitenflächen der Rollen** achten. Harte Rollen mit einfarbiger Seitenfläche sind für Teppichböden und andere weiche Böden gedacht. Auf hartem Untergrund werden weiche Rollen gebraucht, die an der zweifarbigen Seitenfläche zu erkennen sind. Die Rollen müssen gewichtsabhängig gebremst sein, um ein ungewolltes Wegrollen des unbelasteten Stuhls zu verhindern.

- Die **Rückenlehne** muss mindestens bis zu den Schulterblättern reichen. Ideal ist die Kombination mit einer Lordosenstütze. Dadurch wird die natürliche Vorwölbung der Lendenwirbelsäule unterstützt, was für eine ergonomische Sitzhaltung sorgt und das Rückgrat entlastet. Die Höhe der gesamten Rückenlehne sowie die Höhe und Tiefe der Lordosenstütze sollte sich verstellen lassen.
- Die **Armlehnen** tragen erheblich zur Entlastung des empfindlichen Schultergürtels bei. Im Optimalfall sind die Armlehnen nicht nur höhenverstellbar, sondern lassen sich dreidimensional verstellen.
- Für ein dauerhaft gutes Sitzen spielt auch **Polsterung** eine wichtige Rolle. Bei den **Oberflächen** gibt es eine breite Auswahl – von Textil über Kunstleder bis zu Leder.
- Welcher Bürostuhl ist nun der Richtige? Die Produktexperten von TÜV SÜD empfehlen eine ausführliche Sitzprobe mit verschiedenen Modellen und – wenn möglich – eine fachkundige Einweisung in die verschiedenen Einstellmöglichkeiten.
- Eine Orientierungshilfe bei der Auswahl bieten **GS-Zeichen (Geprüfte Sicherheit)** oder das **Prüfzeichen „Ergonomie geprüft“ von TÜV SÜD**. Die TÜV SÜD-Fachleute prüfen unter anderem die Standsicherheit und statische Festigkeit, die Sicherheit der eingesetzten Bauteile – insbesondere Gasfeder – sowie die Dauerhaltbarkeit. Weitere Punkte im Prüfprogramm: Gibt es gefährliche Ecken, Kanten oder Klemmstellen? Sondern die Materialien gesundheitsschädliche Emissionen ab? Entspricht der Stuhl den Anforderungen der Norm? Die Experten überprüfen auch die **Bedienungsanleitung**, die für die richtige Einstellung und Benutzung wichtig ist. Das TÜV SÜD-Prüfzeichen „Ergonomie geprüft“ weist darauf hin, dass ein

Stuhl im Hinblick auf Verstellbereiche und ergonomische Gestaltung die Mindestanforderungen der europäischen Normung weit übertrifft.

Weitere Informationen zu den Produktprüfungen von TÜV SÜD gibt es unter www.tuev-sued.de/ps



Hinweis für Redaktionen: Die Grafik kann in reprofähiger Auflösung unter www.tuev-sued.de/pressefotos in der Rubrik „Aktuelles & Veranstaltungen“ heruntergeladen werden.

Presse-Kontakt:

Dr. Thomas Oberst TÜV SÜD AG Unternehmenskommunikation Westendstr. 199, 80686 München	Tel. +49 (0) 89 / 57 91 – 23 72 Fax +49 (0) 89 / 57 91 – 22 69 E-Mail thomas.oberst@tuev-sued.de Internet www.tuev-sued.de
--	---

i TÜV SÜD ist ein international führender Dienstleistungskonzern mit den Segmenten INDUSTRY, MOBILITY und CERTIFICATION. Als Prozesspartner mit umfassenden Branchenkenntnissen begleiten die Sachverständigen und Berater die gesamte Wertschöpfungskette ihrer Kunden. Sie fokussieren ihre Dienstleistungen auf die Kernkompetenzen Beraten, Testen, Zertifizieren und Ausbilden. Mehr als 17.000 Mitarbeiter sorgen an über 800 Standorten in Europa, Amerika, Asien und Afrika für die Optimierung von Technik, Systemen und Know-how. Weitere Informationen unter www.tuev-sued.de.