

DEUTSCHE GÜTEGEMEINSCHAFT MÖBEL E.V.

Presse-Information



Ergonomie ist auch im Homeoffice wichtig

Rückenleiden mit qualitätsgeprüften Möbeln vorbeugen

Fürth. Zwei Drittel der Deutschen leiden mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen. Davon betroffen sind nicht nur Arbeitskräfte in der Produktion, Pflege und im Handwerk, sondern gerade auch jene, die viele Stunden am Tag am Schreibtisch sitzen. „Besser heute als morgen sollten sie sich mit der Ergonomie am Arbeitsplatz beschäftigen und ihre Sitzposition durch passende Möbel optimieren – das gilt auch im Homeoffice“, sagt Jochen Winning, Geschäftsführer der Deutschen Gütegemeinschaft Möbel (DGM).

Ergonomie bedeutet die Optimierung von Arbeitsbedingungen und -abläufen. Das stetige Verbessern der Benutzerfreundlichkeit eines Arbeitsplatzes und Fördern der Gesundheit einer Arbeitskraft sind wichtige Teilbereiche der Ergonomie. Möbel wie Schreibtische und Schreibtischstühle mit dem RAL-Gütezeichen „Goldenes M“ sind unter vielen Gesichtspunkten qualitätsgeprüft – auch unter ergonomischen. Seit 1963 verpflichten sich Möbelhersteller und Zulieferbetriebe, die der DGM angehören, freiwillig zur Einhaltung der Güte- und Prüfbestimmungen RAL-GZ 430. Diese bilden die Grundlage für das „Goldene M“ und garantieren dem Nutzer von zertifizierten Möbeln deren Langlebigkeit und einwandfreie Funktion, sowie Sicherheit, Gesundheits- und Umweltverträglichkeit. All diese Faktoren werden in unabhängigen Laboren geprüft und sichergestellt.

Zur Standardausstattung der meisten Büro-Arbeitsplätze zählt der höhenverstellbare Schreibtischstuhl, der sich individuell auf eine rückenfreundliche Sitzposition einstellen lässt. „Die optimale Sitzposition ist erreicht, wenn die Knie 90 Grad oder etwas mehr abgewinkelt sind, während die Füße gerade auf dem Boden stehen“, so Winning. „Der

Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkel sollte dabei mehr als 90 Grad betragen.“ Zum besseren und aktiveren Sitzen tragen außerdem eine bewegliche Rückenlehne und Sitzfläche bei. „Sie fördern, dass man selbst im Sitzen in Bewegung bleibt. Noch besser ist es allerdings regelmäßig aufzustehen, beispielsweise zum Telefonieren“, rät der DGM-Geschäftsführer. Gerade auch im Homeoffice sei es wichtig, auf Ergonomie sowie ausreichend Bein- und Bewegungsfreiheit zu achten, statt sich über mehrere Stunden am Tag in eine kleine Nische zu drängen oder noch schlimmer ein Rückenleiden zu riskieren, indem man Wohnmöbel wie den Küchenstuhl oder die Couch zum Arbeitsplatz umfunktioniert.

Maßgeblichen Anteil an einem ergonomischen Arbeitsplatz hat auch der Schreibtisch. Im Büroalltag weiter im Kommen sind höhenverstellbare Schreibtische, denn Arbeiten im Stehen ist noch rückenfreundlicher als im optimierten Sitzen. Ob höhenverstellbar oder nicht, der Schreibtisch darf nicht zu klein und einengend sein. 1,50 Meter Breite und 70 bis 80 Zentimeter Tiefe können als Richtwerte dienen. Die Schreibtischoberfläche sollte im Idealfall hell und matt sein, da starke farbliche Kontraste und spiegelnder Glanz die Augen schneller ermüden. Gegen Ermüdung hilft außerdem ein Arbeitsplatz mit viel Tageslicht, sowie mit ausreichend künstlicher Beleuchtung für die dunkleren Tages- und Jahreszeiten. Der Computerbildschirm sollte 50 bis 70 Zentimeter Abstand zu den Augen haben und leicht erhöht stehen. „Eine lineare Anordnung von Bildschirm, Maus und Tastatur mit dem Schreibtischstuhl verhindert Verspannungen im Kopf- und Nackenbereich und beugt damit ebenfalls Rückenschmerzen vor“, schließt Winning. DGM/FT

Bild: Stuhl, Schreibtisch, Bewegungsfreiheit – für einen ergonomischen Arbeitsplatz kommt es auf verschiedene Faktoren an. Foto: DGM/hülsta

Weitere Informationen gibt es unter www.dgm-moebel.de

7. Mai 2021