

DEUTSCHE GÜTEGEMEINSCHAFT MÖBEL E.V.



## Presse-Information

Auf die richtigen Möbel kommt es an:

### Rückenfreundliches Arbeiten im Büro und Homeoffice

**Fürth. Fast jeder leidet mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen. Schuld daran ist längst nicht immer körperliche Schwerstarbeit, sondern häufig eine falsche Körperhaltung gerade beim Sitzen im Büro oder Homeoffice. „Büromöbel, die auf Qualität und die Einhaltung ergonomischer Anforderungen geprüft sind, helfen dabei, konzentriert zu bleiben und Rückenproblemen vorzubeugen“, 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, Gesundheit und Umweltverträglichkeit. All diese Faktoren werden in unabhängigen Laboren geprüft und sichergestellt.

Zur Standardausstattung der meisten Büro-Arbeitsplätze zählt der höhenverstellbare Schreibtischstuhl. Aber auch höhenverstellbare Schreibtische sind verstärkt im Kommen und besonders ergonomisch, denn Arbeiten im Stehen ist noch rückenfreundlicher als im optimierten Sitzen. Die optimale Sitzposition ist erreicht, wenn die Knie 90 Grad oder etwas mehr abgewinkelt sind, während die Füße gerade auf dem Boden stehen. Der Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkel sollte dabei mehr als 90 Grad betragen. Eine bewegliche Rückenlehne und Sitzfläche kommen der idealen Sitzposition zugute und fördern außerdem, dass man selbst im Sitzen in Bewegung bleibt. Genügend Beinfreiheit ist hierfür ebenfalls förderlich. Der Stuhl sollte außerdem nicht zu weich sein und sicher auf fünf

Fußstreben mit lastabhängig gebremsten Rollen stehen. Bei einem harten Bodenbelag sind weiche Rollen und bei einem weichen Bodenbelag sind harte Rollen die richtige Wahl.

Der Schreibtisch sollte eine Größe von etwa 160 x 80 Zentimeter besitzen und 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“, so Winning.

Der DGM-Geschäftsführer betont, dass ergonomisches Arbeiten nicht nur für Erwachsene Bedeutung hat, sondern ganz besonders auch für Kinder im Wachstum, deren Wirbelsäule sich noch entwickelt und empfindlich ist. Entsprechend wichtig seien ergonomische Gesichtspunkte auch bei der Auswahl der richtigen Möbel für Hausaufgaben & Co., so Winning. Vor dem Möbelkauf sollten die Kinder selbst ausgiebig Probesitzen, um die Ergonomie und den Sitzkomfort sicherzustellen. Ebenso sollten Büroarbeitskräfte Mitspracherecht bei der Ausstattung ihres (Heim-)Arbeitsplatzes haben sowie idealerweise ebenfalls die Möglichkeit eines vorherigen Ergonomie-Checks. DGM/FT

**Bild 1:** Rückenfreundliches Arbeiten bringt im Homeoffice und im Büro mehrere Anforderungen bei der Möbelauswahl mit sich. Foto: DGM/hülsta

**Bild 2:** Ganz besonders ist auch im Kinderzimmer auf ergonomische Möbel zu achten. Foto: DGM/PAIDI

**Bild 3:** Das RAL Gütezeichen „Goldenes M“. Grafik: DGM

Weitere Informationen gibt es unter [www.dgm-moebel.de](http://www.dgm-moebel.de).

16. Mai 2022