

buero-forum im
bsö Verband Büro-, Sitz-
und Objektmöbel e. V.

Bierstadter Straße 39
65189 Wiesbaden

Pressesprecherin:
Barbara Schwaibold
Telefon 0611 1736-25
Telefax 0611 1736-20
www.buero-forum.de
presse@bso-ev.de

Bürositzmöbel richtig auswählen **Tipps für den Kauf eines Drehstuhls**

Wiesbaden, 28. Mai 2008 – Über 62 Prozent aller im Büro Beschäftigten beklagen Nackenschmerzen und 47,5 Prozent leiden unter Kopfschmerzen. Das ergab eine Untersuchung des Initiativkreises Neue Qualität der Büroarbeit. Zahlreiche weitere Studien bestätigen die Bedeutung guten Sitzens für die Gesundheit der Mitarbeiter an Bildschirmarbeitsplätzen. Um so wichtiger ist es, den richtigen Bürostuhl für sich zu finden. Dabei leisten Prüfzeichen und Zertifikate eine wichtige Orientierungshilfe.

Das wichtigste Zeichen im deutschsprachigen Raum ist das Zeichen für geprüfte Sicherheit (GS-Zeichen). Darauf aufbauend wurde im Jahr 2006 das Quality Office-Zeichen eingeführt. Es fasst als erstes Qualitätslabel für Büromöbel Kriterien für die Sicherheit, Ergonomie, Wirtschaftlichkeit und Nachhaltigkeit von Büromöbeln in einem Zeichen zusammen. Welche Eigenschaften das Quality Office-Zeichen speziell von Büroarbeitsstühlen fordert und worauf Sie bei der Auswahl achten sollten, hat der bso Verband Büro-, Sitz- und Objektmöbel zusammengestellt:

1. Bürostühle müssen dynamisches Sitzen ermöglichen. Beim Zurücklehnen sollte sich die Rückenlehne punktgenau mit dem Rücken des Nutzers neigen und die hintere Sitzfläche leicht absenken (Synchronmechanik).

2. Dabei darf sich die Sitzvorderkante nicht oder nur minimal anheben, da anderenfalls die Blutzirkulation im Unterschenkel beeinträchtigt würde.
3. Der Widerstand der Rückenlehne beim Zurücklehnen muss entweder individuell einstellbar sein oder sich automatisch dem Körpergewicht des Nutzers anpassen.
4. Die Sitzhöhe muss verstellbar sein. Optimal ist die Sitzhöhe, wenn Ober- und Unterschenkel einen Winkel von 90° bilden.
5. Der Bürostuhl muss mit einer Sitztiefenfederung ausgestattet sein. Diese bewirkt beim Setzen ein leichtes Nachfedern und verhindert Stauchungen der Wirbelsäule.
6. Polster müssen anatomisch geformt und atmungsaktiv sein.
7. Die Rückenlehne muss über eine Lordosenstütze verfügen, die die Wölbung der Wirbelsäule im unteren Bereich des Rückens nachvollzieht und den Rücken insbesondere in der aufrechten Sitzhaltung unterstützt.
8. Die Lordosenstütze sollte sich an die Rückenform des Nutzers anpassen lassen.
9. Die Rückenlehne muss eine ausreichende Gesamthöhe haben, um auch den Schulterbereich abstützen zu können.
10. Bürostühle sollten grundsätzlich mit Armlehnen ausgestattet werden. Diese entlasten den Schultergürtel während der Arbeit und erleichtern das Aufstehen und Hinsetzen.
11. Armlehnen müssen auf die Körpermaße des Nutzers einstellbar sein. Dafür sollten Sie höhen- und breitenverstellbar sein.

Zur Breitenregulierung können auch schwenkbare Armlehnen eingesetzt werden.

12. Aus Sicherheits- und Komfortgründen sowie zur Schonung des Bodenbelags ist auf den Einsatz der richtigen Stuhlrollen zu achten. Auf Teppichböden sollten Rollen mit harter Lauffläche zum Einsatz kommen, auf Holz oder Steinböden Rollen mit weicher Lauffläche. Diese sind an einer farblich abgesetzten Lauffläche – meist heller – gegenüber dem Rollenkern zu erkennen. Rollen mit harter Lauffläche sind dagegen in der Regel einfarbig.

Hochwertige Bürodrehstühle verfügen darüber hinaus meist über zusätzliche Verstellmöglichkeiten wie beispielsweise eine Sitztiefen- oder Sitzneigeeinstellung. Längst kein Statussymbol mehr, sondern ergonomisch an jedem Arbeitsplatz sinnvoll, sind Kopf- oder Nackenstützen.

Der bso Verband Büro-, Sitz- und Objektmöbel ist Mitherausgeber der Leitlinie Qualitätskriterien für Büro-Arbeitsplätze, auf deren Basis das Quality Office-Zeichen vergeben wird. Weitere Herausgeber sind das Deutsche Institut für Normung (DIN), die Verwaltungs-Berufsgenossenschaften (VBG), die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) und der Intitativkreis Neue Qualität der Büroarbeit (INQA-Büro). Die Leitlinie kann unter www.quality-office.org bestellt werden.