

# **Höhenverstellbare Schreibtische: Entspannte, schmerzfreie Computer- und Büroarbeit ist eine Frage der Haltung**

*Ergonomie für Skeptiker: Höhenverstellbare Schreibtische sind eine einfache Art, mehr Dynamik ins Büro zu bringen*

von **Robert Chromow**

**akademie.de**

**akademie.de asp GmbH & Co. Betriebs- & Service KG**

Schlüterstr. 16, 10625 Berlin

Tel: (030) 61655-0 Fax: (030) 61655-120

<http://www.akademie.de> E-Mail: [info@akademie.de](mailto:info@akademie.de)

**Online auf [akademie.de](http://www.akademie.de):**

<http://www.akademie.de/wissen/erfahrungsbericht-alltagsergonomie>

## Über den Autor

### **Robert Chromow**



Robert Chromow ist gelernter Industriekaufmann, Betriebswirt und Politologe. Seit mehr als fünfzehn Jahren arbeitet er als freiberuflicher Journalist, Autor und Berater im eigenen [Redaktionsbüro](#)<sup>1</sup>. Print- und Online-Medien beziehen dort Fach- und Serviceartikel sowie Lernmaterialien. Außerdem schreibt er Handbücher, Webtexte und Newsletter für Unternehmen.

---

1) <http://www.projektbuero.de>

## Über akademie.de

akademie.de bietet [Praxis-Wissen](#)<sup>2</sup> in Form von Artikeln, ausführlichen Ratgebern, verständlichen Anleitungen und praxiserprobten Mustervorlagen.

Bei uns finden Sie Beiträge zu über 2.400 Einzelthemen: von Existenzgründung bis Umsatzsteuervoranmeldung, von Marketing bis Forderungsmanagement, von Soft Skills bis digitale Bildbearbeitung - und noch viel mehr.

An unseren [Online-Workshops](#)<sup>3</sup> können Sie bequem von jedem Rechner mit Internetzugang aus teilnehmen: von Experten angeleitet, mit persönlichem Feedback, bei freier Zeiteinteilung.

Testen Sie akademie.de zwei Wochen lang [kostenlos](#)<sup>4</sup>!

## Nutzungshinweise und Copyright: Was darf ich mit diesem Text machen?

Sie dürfen unsere Texte, Bilder, Programmcodes und Musterdateien speichern und für Ihren eigenen Gebrauch ausdrucken und nutzen.

Dagegen dürfen Sie unsere Inhalte nicht vervielfältigen, veröffentlichen oder als Unterrichtsmaterial o.ä. nutzen. Verstöße gegen das Urheberrecht können teuer werden. Besser: einfach fragen - per E-Mail: [service@akademie.de](mailto:service@akademie.de)<sup>5</sup> oder Telefon: (030) 616 55 - 0.

- 
- 2) <http://www.akademie.de/>
  - 3) <http://www.akademie.de/online-workshops>
  - 4) <https://www.akademie.de/user/mitglied-werden>
  - 5) <mailto:service@akademie.de>

# Höhenverstellbare Schreibtische: Entspannte, schmerzfreie Computer- und Büroarbeit ist eine Frage der Haltung

*Ergonomie für Skeptiker: Höhenverstellbare Schreibtische sind eine einfache Art, mehr Dynamik ins Büro zu bringen*

*Wer hört schon auf die Empfehlungen von Berufsgenossenschaften, Ärzten und Ergonomen zur Arbeit am Computer ... und dann hat man plötzlich "Rücken", der Büroalltag wird zur Qual. Robert Chromow, bekennender Ergo-Ignorant, berichtet von seinem schmerzhaften Wandel zum Schreibtisch-Dynamiker.*

Ja, ich gebe es zu: Bis vor ein paar Jahren habe ich mit großer Sorglosigkeit und Ignoranz Raubbau an meinem Körper betrieben. Die Zeit, die ich am Schreibtisch sitzend vor dem Bildschirm verbracht habe, ist im Laufe der Jahre auf sechs bis acht, manchmal sogar zwölf bis vierzehn Stunden pro Tag angewachsen. Das hat Spuren hinterlassen.

Die berufsgenossenschaftlichen Empfehlungen zur ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung haben mir früher allenfalls ein mildes Lächeln entlockt. Auf Hochglanz gedruckte Ermahnungen betrieblicher Gesundheitsapostel wanderten ungelesen in die Altpapiertonne. Nicht ohne Folgen: Schmerzen - insbesondere in der Hals- und Lendenwirbelsäule und in der Schultermuskulatur häuften sich. Mit andern Worten: Ich hatte "Rücken" und begann insgeheim, den rücksichtslosen Umgang mit meinem Körper zu bereuen.

Warum erzähle ich Ihnen das? Erfahrungen sind ja bekanntlich wie Kämmе für ausgefallene Haare, und wir Menschen werden immer erst aus Schaden am eigen Leib klug. Deshalb bekommen Sie jetzt nicht den bewährten Rat, regelmäßig <sup>6</sup>in die Rückenschule oder zum Yoga zu gehen. Das machen Sie ja doch nicht - bloß, weil es gesund ist und es Ihnen mal wieder jemand "wärmstens ans Herz legt".

Stattdessen eine Frage: **"Wer sagt eigentlich, dass Sie ständig am Schreibtisch sitzen müssen?"**

## **Lebenslänglich sitzen?**

Dass Büroarbeit notwendigerweise eine sitzende Tätigkeit ist, stimmt einfach nicht: In den klassischen Handelskontoren wurde zum Beispiel überwiegend

---

6) <http://www.akademie.de/wissen/fitness-macht-erfolgreich-0>

an Stehpulten gearbeitet. Bis weit ins 20. Jahrhundert war es für Arbeitgeber völlig selbstverständlich, dass Büro-Angestellte stehen mussten (!) - vor allem, um sie zu disziplinieren und vom allzu komfortablen Tagträumen abzuhalten.

Nun ist andauerndes Stehen weder gesünder noch bequemer als Sitzen - das Heil liegt vielmehr in der Abwechslung. Deshalb habe ich auch immer wieder einmal mit einem zusätzlichen Stehpult experimentiert. So wohltuend der regelmäßige Wechsel zwischen sitzender und stehender Bildschirmarbeit für mich war: Bis Tastatur, Bildschirm, Maus und Telefon an der gewünschten Stelle waren, verging mir einfach viel zu viel Zeit. Ein spontaner Wechsel fand also letztlich doch nicht statt. Außerdem beansprucht ein zusätzlicher Steh-Arbeitsplatz Stellfläche, die in meinem Heimbüro nun einmal rar ist.

### **Sitz-Stehkomfort durch Schreibtisch-Aufzug**

Als echter Glücksgriff hat sich deshalb für mich eine höhenverstellbare Sitz-Steh-Schreibtischkombination erwiesen: Mit einem kleinen Handgriff und ohne jeden Kraftaufwand wird aus meinem Schreibtisch (per Gasdruckfeder) innerhalb von Sekunden ein Stehpult - und zwar in jeder beliebigen Höhe zwischen etwa 65 und 120 cm Höhe. Bildschirm, Tastatur, Maus und sämtliche Unterlagen schweben auf- und abwärts einfach mit:



Pneumatik-Schreibtisch "Helos"

Der minimale Verstellaufwand sorgt dafür, dass ich meine Arbeitshaltung spontan wechseln kann. Vor allem aber: Ich tue es auch! Denn selbst nach Jahren hat mein pffiger Schreibtisch-Aufzug kein bisschen von seiner Faszination eingebüßt. Das gute Stück bringt nicht nur gesunde Abwechslung ins Arbeitsleben, sondern ist ein echter Spaßmacher und Hingucker: Ich bediene den bequemen Bürolift nach wie vor mit kindlicher Freude. Auch die Besucher meines Heimbüros interessieren sich oft mehr für das ungewöhnliche Möbelstück als für meine Arbeit.

Nachdem ich Sitzen und Stehen anfangs auf ganz bestimmte Tätigkeiten verteilt hatte (Telefonate, E-Mailbearbeitung und Verwaltungstätigkeiten eher im Stehen, Online-Recherchen, Artikelschreiben und Besprechungen im Sitzen), wechsele ich die Haltung inzwischen ganz nach Lust und Laune. Ergebnis: Meine Rückenbeschwerden sind spürbar geringer geworden.

## Und was kostet der Spaß?

Bei Neupreisen zwischen 2.000 und 3.000 Euro waren "ergodynamische" Sitz-Steh-Kombinationen früher kein ganz billiges Vergnügen. Aktuelle Nachfolgemodelle auf Pneumatik-Basis (wie das Leuwico-Schreibtischmodell [go2move](#)<sup>7</sup>) gibt es mittlerweile aber bereits für 1.200 Euro. Optisch und technisch etwas schlichtere Lösungen sind schon für 500 bis 1.000 Euro zu haben: So verlangt ein bekanntes schwedisches Möbelhaus für seinen elektrisch höhenverstellbaren Schreibtisch "[Galant](#)"<sup>8</sup> derzeit 539 Euro.

Viel wichtiger: Nur wer überhaupt von der Existenz dynamischer Arbeitsplatz-Lösungen weiß (was immer noch bei viel zu wenigen Menschen der Fall ist!), kann nach günstigen Bezugsquellen Ausschau halten. Zwar finden sich die praktischen Schreibtisch-"Aufzüge" bei Ebay, Amazon & Co. noch nicht wie Sand am Meer. Versuchen Sie es aber ruhig einmal mit Suchbegriffen wie "*elektrisch höhenverstellbarer Schreibtisch*" oder "*Sitz-Steh-Kombination*": Mein eigenes Exemplar habe ich auf genau diesem Weg erstanden. Kostenpunkt: 450 Euro - ein echtes Spaß- und Gesundheitsschnäppchen!

Ganz gleich, welche Variante für Sie infrage kommt: In Anbetracht der Nutzungshäufigkeit und heilsamen Wirkung ist so oder so jeder Cent gut angelegt.

### Heimwerker-Variante



- 
- 7) [http://www.leuwico.com/bueromoebel/buero\\_moebel/bueromoebel\\_ausstellung/go2\\_bueromoebel/go2\\_move\\_buero\\_moebel/](http://www.leuwico.com/bueromoebel/buero_moebel/bueromoebel_ausstellung/go2_bueromoebel/go2_move_buero_moebel/)  
8) <http://www.ikea.com/de/de/catalog/products/S59888577/>

Schreibtisch plus Stehpult: Illustration

Falls Sie sich die Investition in eine integrierte Kombilösung nicht leisten können oder wollen, kommt für Sie ja vielleicht ein Eigenbau aus Schreibtisch plus zusätzlichem Stehpult in Frage: Wenn Sie Telefon und TFT-Monitor auf einem höhenverstellbaren Schwenkarm platzieren, ist der Komplett-"Umzug" mit kabelloser Tastatur und Maus auch noch einigermaßen schnell bewerkstelligt.

### **Fazit**

Sie haben keine Lust, lebenslänglich "im Büroknast" zu sitzen? Dann versuchen Sie es doch einmal mit regelmäßiger Abwechslung zwischen sitzender und stehender Arbeit. Mich begeistert die ebenso schlichte wie naheliegende Lösung nach wie vor. Nicht weil es objektiv gesünder ist und von Fachleuten empfohlen wird - sondern weil's Spaß macht und es mir spürbar besser geht. "Rücken" hatte ich schon lange nicht mehr.