



Sitzen mit
Köpfchen und
Rückgrat

BILDER: SEDUS; KLÖBER; FLOKK

Fünf Modelle, die sich fürs Homeoffice ergonomisch und ästhetisch bewährt haben. Alle lassen sich individuell einstellen. Die Preise beziehen sich auf typische Konfigurationen. Die Produktauswahl stammt von Roger Wenger.



Der Preis-Leistungs-Favorit:
Sedus quarterback 2
Hersteller: Sedus
Preis: ca. 700–900 Fr.
Durchdachtes Baukastensystem, mit und ohne Armlehnen. Ein solider Einstieg für ergonomisches Sitzen im Homeoffice.



Der Funktionelle:
Sedus black dot
Hersteller: Sedus
Preis: ca. 900–1300 Fr.
Patentierte Dorsokinetik-Rückenlehne, mehrfach designausgezeichnet. Für alle, die funktionell keine Kompromisse machen wollen.



Der Ergonomische:
Klöber Connex Mesh
Hersteller: Klöber
Preis: ca. 1000–1500 Fr.
Preisgekrönt, automatische Anpassung ans Körpergewicht, Netz- oder Polsterrückenlehne. In Weiss ein Hingucker fürs Homeoffice.



Der Klassiker:
HÅG Capisco (Plus)
Hersteller: HÅG/Flokk
Preis: ab rund 800 Fr.
Design-Ikone von 1984. Der sattelartige Sitz lädt zu wechselnden Positionen ein. Ideal mit Sitz-Steh-Tischen.



Der Allrounder:
Giroflex 40
Hersteller: Giroflex/Flokk
Preis: ab rund 900 Fr.
Zeitlose Schweizer Entwicklung mit Synchronmechanik und individuell einstellbaren Armlehnen.

Der Bürostuhl wird im Homeoffice oft unterschätzt. Dabei entscheidet er mit, ob der Arbeitstag entspannt oder verspannt endet. Zwei Fachleute erklären, was ein guter Bürostuhl ergonomisch, funktional und ästhetisch bieten sollte.

VON ALEXANDRA BUCHER

Eine kleine Desillusionierung vorweg: Gesundes Sitzen über längere Zeit gibt es nicht. Der Mensch ist für Bewegung gemacht, für wechselnde Positionen und unterschiedliche Körperhaltungen. Einen ganzen Arbeitstag starr vor dem Bildschirm sitzen? «War nicht die Idee», würde die Schöpfung wohl einwenden. Für die Stunden am Schreibtisch kann ein guter Bürostuhl dennoch viel bewirken. Er darf im Homeoffice gut aussehen und den Körper unterstützen, wo er es braucht.

Sitzen in Bananenhaltung

Die Realität sieht gerade in diesem Punkt oft anders aus: Viele sitzen vor dem heimischen Bildschirm weder bequem noch gesund. Das typische Bild: Arme durchgestreckt auf der Tischplatte, Oberkörper nach vorn geneigt, Kopf zum Bildschirm gereckt, Rücken rund. «Könnten die Leute auf einem Röntgenbild sehen, was diese Sitzhaltung mit der Wirbelsäule macht, würden die meisten erschrecken und sich wohl nie wieder so hinsetzen», sagt Roger Wenger, Gründer der Trispace AG und Bürostuhlspezialist bei MeFirst.

Die berühmte Bananenhaltung entsteht vor allem, wenn Schreibtisch, Stuhl, Bildschirm und Tastatur nicht zueinander passen. «Beim Probesitzen stellen wir oft fest, dass die Rückenlehne gar nicht genutzt wird, weil der Stuhl nicht auf die jeweilige Sitzposition eingestellt ist», sagt Wenger. Viele kennen zudem die Einstellmöglichkeiten ihres Stuhls kaum. «Oft merkt man erst im Showroom, was alles möglich ist – und dass es einen Stuhl gibt, der viel besser zu einem passt.»

Anpassungsfähig

Das A und O: Der Bürostuhl muss zu Körpermass und Proportionen passen. Dann braucht es keine Keilkissen, Polster oder Schemel, um eine ungünstige Sitzhaltung auszugleichen. «Nur wenn die einzelnen Elemente des Arbeitsplatzes aufeinander abgestimmt sind und der Bürostuhl richtig eingestellt ist, lässt sich eine gesunde Körperhaltung einnehmen, die der natür-

«Ein Bürostuhl ist heute mehr als ein Werkzeug zum Sitzen. Er ist ein Objekt, das im Raum steht und das ich gern anschauen will.»

Roger Wenger, Bürostuhlspezialist

lichen Anatomie möglichst nahekomm», erklärt Carolin Heitz vom Institut für Physiotherapie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. Die Betriebsergonomin und Physiotherapeutin berät Firmen und Einzelpersonen zur gesunden Arbeitsplatzgestaltung. Entscheidend sind Sitzhöhe, Sitztiefe und eine gute Unterstützung im Lendenbereich: Die Sitzhöhe stimmt, wenn die Füsse entspannt auf dem Boden stehen und Ober- und Unterschenkel ungefähr einen rechten Winkel bilden. «Den Stuhl stellt man möglichst hoch ein, aber nur so hoch, dass die Ferse immer noch gut Kontakt mit dem Boden hat. So drückt es der Nutzerin, dem Nutzer nicht in die Oberschenkel und die Blutzirkulation wird nicht beeinträchtigt», sagt Heitz. Bei der Sitztiefe sollten zwischen Sitzkante und Kniekehle oder Wade zwei bis drei Finger Platz bleiben. Eine zu grosse Sitzfläche ist besonders für kleinere Menschen problematisch: Sie können oft nicht weit genug nach hinten rutschen, um die Rückenlehne zu nutzen.

Kein Bürostuhl von der Stange

Hersteller bauen Bürostühle so, damit sie möglichst vielen Menschen passen. «Selbst der einfachste aller Bürostühle ist konzipiert, um möglichst vielen zu dienen», sagt Wenger. Und dennoch: Einen Bürostuhl von der Stange, der für alle genau passt, gibt es nicht, denn jeder Körper ist anders. Ein Modell erfüllt seinen Zweck erst, wenn es sich an den Menschen anpas-

sen lässt – nicht umgekehrt. Wenger formuliert es so: «Der Stuhl will an möglichst vielen Stellen Kontakt zum Körper haben, dann sprechen wir von einer ergonomisch idealen Anpassung.»

Ebenso wichtig wie Sitzhöhe und Sitztiefe ist die Rückenlehne. Sie sollte einstellbar sein und den Rücken dort stützen, wo er ein leichtes Hohlkreuz bildet. Eine flexible Lehne, die sich mitbewegt, ermöglicht dynamisches Sitzen. «Dazu muss man den Widerstand der Rückenlehne bei jedem Stuhl an die eigene Statur und das eigene Körpergewicht anpassen», sagt Heitz. Über Stunden hinweg kerzengerade zu sitzen, schafft kaum jemand. «Die meisten Leute halten das vielleicht zehn Minuten durch, danach sacken sie zusammen», sagt Heitz. Wichtiger als die vermeintlich ideale Haltung ist deshalb der regelmässige Positionswechsel. Denn jede Haltung, die über Stunden unverändert bleibt, kann Muskeln und Bänder überlasten. Die Devise: in Bewegung bleiben. Mal aufrecht sitzen, mal nach vorn rutschen und den Rücken durchstrecken, dann wieder zurücklehnen. Dazwischen aufstehen, sich lockern und kurze Bewegungspausen einbauen. Auch Bürostuhlspezialist Roger Wenger hält solche Wechsel für zentral. Einen Espresso holen, beim Telefonieren umhergehen oder kurz den Briefkasten leeren: Kleine Unterbrechungen gehören für ihn zu einem gesunden Homeoffice-Alltag – ebenso wie ein guter Bürostuhl.

Armlehne: Fluch oder Segen?

Bei Armlehnen gehen die Meinungen der Experten auseinander. Heitz findet, sie stünden oft im Weg oder seien zu weit auseinander. Nützlich seien sie vor allem bei schmalen Tischen sowie für Menschen mit kräftigerem Oberkörper oder grösserem Bauchumfang. Wenger sieht weitere Vorteile: «Sind sie passend, tappt man nicht in die Falle, auf dem Tisch nach vorne zu lehnen.» Ideal sei ein nahtloser Übergang zwischen Armlehne und Tischplatte.

Einig sind sich beide in einem Punkt: Bei aufrechter Haltung sollten die Arme entspannt auf Tisch oder Armlehnen liegen, die Ellbogen etwa im rechten Winkel.

Sonst droht die Bananenhaltung – mit Nacken- und Kopfschmerzen sowie Augenbeschwerden. Deshalb ihr gemeinsamer Rat: vor dem Kauf unbedingt Probe sitzen.

Mehr als eine Sitzgelegenheit

Im Büro teilen sich oft mehrere Mitarbeitende Arbeitsplatz und Stuhl. Deshalb muss er vielen passen. Zu Hause darf er individueller sein. «Ich suche mir einen Bürostuhl, der genau zu mir passt und der «mein» ist», sagt Wenger. Das zeigt sich auch im Design: Statt fast nur Schwarz gibt es heute helle Farben, hochwertige Stoffe, besondere Webtechniken und Muster. «Ein Bürostuhl ist heute mehr als ein Werkzeug zum Sitzen. Er ist ein Objekt, das im Raum steht und das ich gern anschauen will», sagt Wenger. Viele Hersteller bieten deshalb Onlinekonfiguratoren für individuelle Modelle an. Doch die Vielfalt erschwert die Wahl. Wer aus bis zu 16 Optionen wählen kann, verliert schnell den Überblick. Welche Faktoren sind wichtig, welche passen zu den eigenen Bedürfnissen? Eine fachkundige Beratung

und ausgiebiges Probesitzen helfen, die Auswahl einzuzugrenzen.

Preisunterschiede

Was kostet ein guter Bürostuhl? «Für rund 800 Franken bekommt man einen soliden Bürostuhl», sagt Wenger. Deutlich darunter müsse man oft Abstriche machen. Deutlich darüber zahle man nicht zwingend für mehr Funktion, sondern mitunter für Marke und Marketing. Heitz führt Preisunterschiede vor allem auf Materialqualität, Stabilität, Einstellmöglichkeiten und Langlebigkeit zurück. Günstigeren Modellen fehlen etwa eine verstellbare Sitztiefe, ein variabler Lendensupport oder eine flexible Rückenlehne. Wenger ergänzt: «Ein hochwertiger Stuhl lässt sich reparieren und muss nicht gleich entsorgt werden, wenn ein Teil kaputtgeht. Er kostet anfangs mehr, kann über seine Lebensdauer aber günstiger sein.»

Ein Bürostuhl fürs Homeoffice muss zweierlei leisten: Er muss zum Körper passen – und zum Zuhause. Dann ist er beides: Körperschmeichler und Augenweide. ■

Die drei wichtigsten Kaufkriterien

- Sitzhöhe:** einstellbar, sodass die Füsse flach aufstehen und Ellbogen sowie Knie einen rechten Winkel bilden.
- Sitztiefe:** Zwischen Kniekehle und Sitzkante bleiben zwei bis drei Finger Platz.
- Rückenlehne:** S-förmige, anpassbare Wölbung für die Lendenstütze, dazu einstellbarer Widerstand fürs dynamische Sitzen.

Fünf typische Fallen

- Erst den Tisch einstellen, dann den Bürostuhl. Richtig ist es umgekehrt: Stuhl auf den eigenen Körper anpassen, danach die passende Tischhöhe bestimmen.
- Online zum Schnäppchenpreis kaufen – ohne Beratung oder Probesitzen. Ob Sitzhöhe und Sitztiefe wirklich passen, zeigt sich erst beim Sitzen.
- Sich auf Design oder Marke verlassen. Auch teure Designerstühle bieten mitunter kaum mehr als eine Rückenneigung und eine Höhenverstellung.
- Mit Schemel, Polster oder Keilkissen nachbessern, statt den Stuhl richtig einzustellen. Ein guter, anpassbarer Bürostuhl braucht solche Hilfsmittel nicht.
- Beim Kauf sparen und die Langlebigkeit ausser Acht lassen. Wer den Stuhl viele Jahre nutzt, fährt mit einem hochwertigeren Modell langfristig günstiger.