

# Mit Steh-Sitz-Tischen ergonomisch arbeiten

Einfach zu verstellende Steh-Sitz-Tische gelten als das Nonplusultra für ergonomisches Arbeiten im Büroalltag. Wir zeigen, wer was bietet.

AUTOR



Dipl.-Ing. (FH) Monika  
Zwettler  
Redakteurin  
konstruktionspraxis

Die Volkskrankheit Rückenschmerzen breitet sich schon seit vielen Jahren aus, vor allem in den Büros und vor den Bildschirmen. Es ist heute unbestritten, dass starre Arbeitshaltungen, Dauersitzen und die damit ver-

bundenen sehr einseitigen Belastungen eine der wesentlichen Ursachen dieser negativen Entwicklung sind. Die Lösung lautet: Mehr Bewegung im beruflichen Alltag. Denn unser Körper braucht Abwechslung - gerade wenn wir länge-

re Zeit am Bildschirm arbeiten. Das Stichwort heißt Ergodynamik, also die Kombination aus Ergonomie und Dynamik.

## Vorteile bei regelmäßigem Wechsel

Der Begriff „Ergodynamik“ verbindet Ergonomie und Dynamik. Die Ergonomie verarbeitet humanwissenschaftliches Wissen mit dem Ziel, eine Anpassung von Arbeit, Arbeitssystem und Umgebungen an die physischen und psychischen Fähigkeiten des Menschen herbeizuführen. Wichtige Aspekte sind dabei die ergonomische Gestaltung der Arbeitsplätze. Arbeitstische, die einen unkomplizierten Haltungswechsel zwischen Sitzen und Stehen zulassen, bieten einen echten Qualitätssprung hinsichtlich einer dynamischen Arbeitsweise. Denn das regelmäßige Wechseln zwischen Sitzen und Stehen löst mehr positive Effekte im Körper aus als der Wechsel zwischen verschiedenen Sitzhaltungen. So wirkt aufrechtes Arbeiten durch Rückenentlastung dem Rückenschmerz entgegen und entlastet den Nacken. Stehen ist die natürliche Haltung des Menschen. Idealerweise geht man beim Grübeln ein paar Meter vor und zurück, verlagert das Gewicht von einem Bein auf das Andere. Dies ermöglicht ein viel vitaleres Arbeitserlebnis und verleiht vielen Menschen im Beruf neuen Schwung. Kreislauf, Muskulatur und Wirbelsäu-

le werden signifikant entlastet, die bekannten Nachteile des Bewegungsmangels, gerade an Bildschirmarbeitsplätzen, werden so deutlich abgemildert. Das allgemeine körperliche Wohlbefinden und damit auch die mentale Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit verbessern sich spürbar.

## Auswahl des richtigen Steh-Sitz-Tisches

Moderne Einrichtungssysteme bieten flexibel plan- und gestaltbare Mehrflächenarbeitsplätze, die den organisatorischen Anforderungen Rechnung tragen. Der Arbeitsplatz muss diese Anordnung zulassen, d. h. das Platzangebot muss ausreichend und der Aufgabe angepasst sein. Wichtige Kriterien für die Auswahl eines Steh-Sitz-Tisches sind: Individuelle Anpassbarkeit, zum Beispiel der Arbeitsflächenhöhe, unkomplizierter Wechsel zwischen Sitz- und Stehhaltung, bewegungsgerechter Beinraum und aufgabenorientierte Arbeitsfläche, die das flexible Anordnen der benötigten Arbeitsmittel ermöglicht.

Damit die Möglichkeiten der Steh-Sitz-Dynamik von den Mitarbeitern wirklich genutzt werden, muss der Aufwand für den Haltungswechsel zudem so gering wie möglich gehalten werden. Diesen Anspruch erfüllen motorisch verstellbare Tische am besten.

## Höhenverstellbare Steh-Sitz-Arbeitstische

	Leuwico GmbH	Mauser Einrichtungssysteme GmbH & Co. KG	Kiefler Industry GmbH & Co. KG	Krieg Industriegeräte GmbH & Co. KG	BZ Plankenhorn GmbH & Co. KG
Website	www.leuwico.com	www-mauser-moebel.de	www.kiefler.de	www.krieg-online.de	www.bz-plankenhorn.de
Produktname	iMOVE-C	varitos.c	varitos.c	Arbeitsstisch E-Line	Libero CAD-Arbeitsplatz
Preis	auf Anfrage	ab 1477 €	ab 599 €	ab 483 €	auf Anfrage
Schreibtischform	Rechteck und weitere Formen	Rechteck, Freiform, Winkel- oder Linearverkettung	Rechteck, Winkel, 135°-Eck und weitere Formen	Rechteck	Rechteck, Trapez
Gestellform	C-Fuß, optional Aluminium poliert	C-Fuß	T-Fuß	T-Fuß	T-Fuß
Tischgröße	1600 mm x 900 mm und weitere Größen möglich	Breite 600 mm - 2200 mm, Tiefe 600 mm - 1000 mm	1000 mm x 800 mm bis 2600 mm x 2600 mm	1800 mm x 1000 mm	1600 mm x 1000 mm
Elektrische, stufenlose Verstellung	ja	ja	ja	ja	ja
Verstellbereich elektrisch	680 mm - 1200 mm	650 mm - 1250 mm	600 mm - 1300 mm, 720 mm - 1200 mm, 720 mm - 1240 mm und 650 mm - 1310 mm	um bis zu 600 mm	620 mm - 1270 mm
Tragkraft	120 kg statisch belastbar	75 kg	100 kg	120 kg	80 kg
Lärmpegel beim motorischen Verstellen	55 dB	40 dB	unter 50 dB	50 dB	50 dB
Memoryfunktion	ja	ja	ja	nein	ja
Auffahrschutz	ja	ja	ja	nein	ja
Motivationssoftware für Haltungswechsel	Nein	ja	ja	nein	nein
Anzahl der Arbeitsebenen	1	1	2	2 - 3	2
Arbeitsebenen getrennt verstellbar				ja	ja
Arbeitsebenen neigbar				ja	ja
Quertraverse im Fußraum	ja	nein	ja	ja	ja
Fußstütze vorhanden?	nein	nein	ja	nein	ja
Befestigung des Monitors am Schwenkarm möglich	ja	ja	ja	ja	ja
Sonstiges Zubehör	Kabeldurchlassdosen, Organisationsbohrungen, Kabelschächte, Turnboxen, CPU-Halter, Monitorhalterungen, Ankettsche, Besprechungstische, Aufsatz- und Rückwände, Kabelketten, etc.	Elektrifizierung/Kabelmanagement, CPU-Halter, Druckerablage, Sichtschutz-/Akustik-Verblendung 3. Ebene, Ergänzungsplatten	Kabelmanagement, CPU-Halter, Monitorhalterung	Kabelwanne, Kabelspirale, CPU-Halter, Tablet-Halter, Tisch-Toolbar	Kabelmanagement (Kabelausschdose, Kabelkanal horizontal klappbar, Kabelkanal vertikal), CPU-Halter