

FLEXIBLE SCHREIBTISCHE

Stehplatz auf der Arbeit bevorzugt

VON MARCO DETTWEILER - AKTUALISIERT AM 18.10.2017 - 10:37



Die Deutschen sitzen zu viel. So viel steht fest. Sport in der Freizeit hilft, aber Bewegung am Arbeitsplatz noch viel mehr. Dafür gibt es höhenverstellbare Schreibtische.

Eigentlich hat der Zappelphilipp alles richtig gemacht. Weil der Junge nicht ruhig am Tisch sitzen wollte, hat er sich ständig mit seinem Stuhl bewegt. Hätten es ihm seine Eltern nicht verboten, wäre er während des Essens vermutlich auch aufgestanden. Der junge Philipp wollte in einer Position einfach nicht verharren. Aus pädagogischer Perspektive war es eher unklug, aus physiologischer Sicht jedoch der sinnvolle Ansatz. Das Problem der starren Haltung tritt heutzutage weniger im Esszimmer auf, **sondern am Arbeitsplatz, an dem in Deutschland knapp 20 Millionen Menschen mindestens acht Stunden täglich sitzen.**



Marco Dettweiler
Redakteur in der Wirtschaft.

In der Regel tun sie das auf einem Schreibtischstuhl vor einem Computermonitor. Viele Menschen kommen nur dann in Bewegung, wenn sie auf die Toilette gehen, den Drucker nutzen oder sich einen Kaffee holen. In der restlichen Zeit wird gegessen. Das muss eigentlich nicht sein. Man kann auch am Tisch im Stehen schreiben, lesen oder telefonieren. Für genau diesen Zweck gibt es höhenverstellbare Schreibtische.

Diese sind teurer als statische Tische. So dass sie in den Büros noch nicht zur Grundausstattung gehören. Dennoch gibt es einige Unternehmen in Deutschland, die Arbeitsplätze mit elektrisch höhenverstellbaren Schreibtischen ausstatten. Dabei muss noch nicht einmal die Option des Stehens der Grund für den Einsatz sein. Es geht manchen Unternehmen zunächst darum, wie man effizient das Konzept des geteilten Arbeitsplatzes umsetzt.

Unternehmen wie Microsoft Deutschland oder die Lufthansa weisen nicht mehr jedem Mitarbeiter einen festen Schreibtisch zu. In der „neuen Welt des Arbeitens“ oder dem „New Workspace“ suchen sich Mitarbeiter je nach Projekt oder Laune einen passenden Schreibtisch im Gebäude. Weil diese laut Gesetzgeber in einer Sitzhöhe zwischen 62 und 82 Zentimeter flexibel einstellbar sein müssen, wäre es recht aufwendig, diesen jedes Mal mit einer Kurbel zu justieren oder von einem Hausmeister einstellen zu lassen. Also statten manche Arbeitgeber schon allein aus diesem Grund die neuen Arbeitsplätze mit höhenverstellbaren Schreibtischen aus.



Dass an diesen auch im Stehen gearbeitet werden kann, ist umso besser. Wer an solchen Tischen arbeiten darf, wird die Abwechslung zum Sitzen nicht mehr missen wollen. Warum das so ist, spüren sensible Körper sofort und belegen Untersuchungen schon länger. Im Stehen wird der Kreislauf angeregt, die Atemzüge werden tiefer, weil der Bauch entspannter ist, die Herzfrequenz steigt, und der Körper verbraucht mehr Kalorien als im Sitzen. Die Unterschiede sind nicht gravierend, aber sie fördern die Gesundheit. Das gilt auch für den Aufbau der Muskulatur. Eine übliche Reaktion des Körpers ist die Reduktion all jener Partien, die über einen längeren Zeitraum nicht gebraucht werden. Beine oder Arme in Gips werden schon nach wenigen Wochen dünner. Wer den ganzen Tag sitzt, beansprucht die Stützmuskulatur im Rücken weniger, ihre Stabilität fehlt dann in anderen Situationen.

Aus all diesen Gründen empfehlen viele Ärzte, Physiotherapeuten und Wissenschaftler, mindestens ein Viertel der Arbeitszeit nicht im Sitzen zu verbringen und sich zu bewegen. In der Wissenschaft wird dauerhaftes Sitzen sogar als Risikofaktor gewertet. Studien weisen nach, dass die Wahrscheinlichkeit für chronische Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck oder manche Krebsarten steigt, wenn während des Arbeitstages keine Abwechslung in der Körperhaltung stattfindet. In diesem Zusammenhang liest man immer wieder den Satz „Sitzen ist das neue Rauchen“.

Exemplarisch den Masterlift 4 von Inwerk getestet

Um sich das Sitzen abzugewöhnen, gibt es mehrere Möglichkeiten. Der Stehtisch zum Telefonieren oder Lesen ist eine. Praktizieren lässt sich dies kaum noch, weil der Computer das zentrale Arbeitsmittel ist. Deshalb gibt es elektrisch höhenverstellbare Schreibtische. Wir haben exemplarisch den Masterlift 4 von Inwerk getestet. Das Unternehmen sitzt in Meerbusch bei Düsseldorf und produziert ausschließlich in Deutschland. An diesem Produkt lassen sich die wichtigen Funktionen eines solchen Schreibtisches aufzeigen, die andere Hersteller ebenfalls

anbieten. Im Vergleich zum großen Teil der Konkurrenz sind die Inwerk-Produkte allerdings etwas günstiger.

Mehrere Wochen ging es werktäglich mehrmals pro Stunde hoch und runter. Dass der Masterlift 4 recht leise seine Position ändert, liegt an den zwei Motoren von Linak – jedes Bein hat seinen eigenen. Das Brummen bleibt unter 47 Dezibel, die Motoren mit insgesamt 300 Watt Leistung sind sehr laufruhig. Im Standby verbraucht der Tisch weniger als 0,1 Watt. Die Platte lässt sich auf 65 Zentimeter senken und auf 128 Zentimeter heben. Eher ungewöhnlich ist die maximale Belastbarkeit von 100 Kilogramm, man kann sich also selbst mal hochnehmen. Damit beim Auf und Ab nichts passiert, hat der Motor eine Schutzschaltung integriert. Zu starke oder ungleichmäßig Belastung führen dazu, dass die Tischplatte herunterfährt oder gar nichts mehr macht. Wie viele andere höhenverstellbare Schreibtische auch hat der Masterlift 4 ein kleines Steuerelement, das an der Vorderkante der Tischplatte angebracht ist. In dieser Ausführung lässt sich der Tisch durch einen Wippmechanismus mit einem Finger in Stellung bringen. Auf dem kleinen Display wird die Höhe in Zentimetern angezeigt.

Das Steuerelement hat drei weitere Funktionen. Ein Wecker erinnert den Nutzer in regelmäßigen Abständen ans Aufstehen. Vier Positionen können gespeichert werden. Und eine Bluetooth-Taste verbindet mit dem Smartphone, wenn die App „Desk Control“ von Linak installiert ist. Sie hat etwas mehr Funktionen wie etwa die Definition eines Tagesziels, „alle 45 Minuten für 15 Minuten aufzustehen“. Im Alltag hat sich gezeigt, dass das Steuerelement praktischer ist, weil der Griff zum Smartphone und das Öffnen der App zu lange dauern. Linak wird bald eine App für den Computer veröffentlichen. Dann wäre die Tischsteuerung nur zwei Mausklicks entfernt.

MEHR ZUM THEMA



ERGONOMIE AM ARBEITSPLATZ

Schmerzfrei im Büro arbeiten



COMPUTER UND SMARTPHONE

So viel Sicherheit muss sein



SPEKTAKULÄRE FASSADEN

Im Glashaus

Beim Masterlift 4 dient die Traverse unterhalb der Tischplatte auch als Leerraum, in dem Kabel versteckt werden können. Sie ist fest angeschraubt, so dass sich Kabel oder Steckdosenleisten nur etwas umständlich wechseln lassen. Zukünftig wird es optional einen weiteren Kabelschacht geben, der aufklappbar ist. Etwas altbacken wirkt die Vorrichtung zum Festschnallen eines Desktop-Computers unterhalb der Tischplatte, damit dieser mit hoch- und runterfahren kann. Die meisten Nutzer werden Rechner in dieser Größe gar nicht mehr einsetzen.

Man sollte bei der Auswahl der Hersteller darauf achten, dass sie Tische in unterschiedlichen Plattengrößen im Programm haben. Inwerk bietet für den Masterlift 4 Breiten von 160, 180 und 200 Zentimeter an, die Tiefe ist immer 80 Zentimeter. Der Tisch ist ab 832 Euro zu bekommen. Steuerelemente mit Höhenanzeige oder Kabelsammler kosten noch einmal extra. Die günstigste Variante ist der Masterlift 2, der bei knapp 600 Euro beginnt. Wer sich für die Arbeit privat einen Tisch kauft, kann bei der Rentenversicherung einen Zuschuss beantragen. Wie das funktioniert, steht im folgendem Kasten.

So beantragt man einen Zuschuss

Die **Deutsche Rentenversicherung bezuschusst** „technische Hilfsmittel“ für den Arbeitsplatz. Das können orthopädische Bürostühle, Stehpulte und eben höhenverstellbare Schreibtische sein.

Voraussetzung für eine Bewilligung ist eine **gesundheitliche Einschränkung** wie etwa ein Rückenleiden. Eine solche „Behinderung“, wie sie in den Unterlagen der Deutschen Rentenversicherung etwas missverständlich genannt wird, muss beispielsweise durch ein ärztliches Attest belegt werden.

Es gibt keine festgelegte Höhe der Förderung, sie hängt vom Einzelfall ab. Als empirische Grundlage gibt die Deutsche Rentenversicherung bei höhenverstellbaren Schreibtischen einen **maximalen Zuschuss von 800 Euro** an. Ein Kostenvoranschlag muss nicht vorgelegt werden.

Auf deutsche-rentenversicherung.de finden sich **zwei Formulare**, die ausgefüllt werden müssen. Das ist das Antragsformular G0100 und die Anlage zum Antrag auf Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben G0133.

Quelle: F.A.S.

WEITERE THEMEN



FAHRBERICHT FORD KA+

Ohne Windel erwachsener

Fords Kleinster versucht erst gar nicht, cool und trendy zu sein. Stattdessen gibt er sich grundsollide und bietet das beste Raumangebot seiner Klasse.



ANZEIGE

Was kostet eine Photovoltaik-Anlage?

Solaranlagen-Angebote können stark variieren. Jetzt bis zu 32% sparen!



FILMKRITIK „KÖRPER UND SEELE“

Einer der großen Kunstfilme dieses Jahres

Der Film „Körper und Seele“ erzählt von einer Verbindung zweier Menschen, die man sich intimer kaum vorstellen könnte. Die Hauptcharaktere Mária und Endre haben immer denselben Traum.



KUNDENDATEN ALS WÄHRUNG

Von Kilowatt zu Kilobyte

Stromkonzerne wissen wahnsinnig viel über ihre Kunden. Mit diesen Daten wollen sie jetzt Geld verdienen. Das Silicon Valley weiß, wie es geht.



ANZEIGE

Was kostet eine Photovoltaik-Anlage?

Solaranlagen-Angebote können stark variieren. Jetzt bis zu 32% sparen!



BODYPAINTING

Verblüffende Kunst am eigenen Körper

Mirjana Milosevic, alias Kika, kann Knoten in ihren Körper machen oder den Kopf abtrennen. Die Serbin schafft perfekte Illusionen. Sie bemalt ihren eigenen Körper so, dass der Betrachter seinen Augen kaum traut.

KURSE UND FINANZDATEN ZUM ARTIKEL MICROSOFT DEUTSCHE LUFTHANSA

ÄHNLICHE THEMEN DEUTSCHLAND MICROSOFT DEUTSCHE LUFTHANSA ALLE THEMEN