

Stehen, sitzen, Rücken schonen: Wie viel Stehen ist wirklich gesund?

Sinnvolle Nutzung von höhenverstellbaren Schreibtischen

Höhenverstellbare Schreibtische sind längst in modernen Büros angekommen – doch eine neue Langzeitstudie der Universität Sydney hinterfragt ihre uneingeschränkte gesundheitliche Wirkung – mit einem erstaunlichen Ergebnis. Langes Arbeiten im Stehen ist nicht nur weniger gesund als gedacht, sondern kann auch schädlich sein. Aber was ist dann das Beste für uns?



Redaktion

Stand: 2.12.2024

Lesezeit: 02:30 min



Für die Studie wurden über einen Zeitraum von acht Jahren Daten von mehr als 80.000 Erwachsenen gesammelt, die spezielle Geräte ähnlich einer Smartwatch trugen. Die Auswertung zeigte: Wer täglich länger als zwei Stunden am Stück steht, hat ein höheres Risiko für Kreislauferkrankungen. Mit jeder weiteren halben Stunde Stehen über diese Grenze hinaus stieg das Risiko um 11 %.

Dennoch sollten wir nicht sofort wieder bequem in den Bürostuhl fallen. Unser moderner Lebensstil, in dem wir überwiegend bewegungsarm irgendwo herumsitzen – im Büro, auf dem Sofa, im Auto – ist nicht nur für den Rücken schädlich. Laut weiterer Studien begünstigt er unter anderem die Entstehung zahlreicher chronischer Erkrankungen, darunter Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar Krebs. Also was tun?

Stehen oder sitzen – was ist nun richtig?

Täglich sitzen wir im Schnitt bis zu 10 Stunden – am Schreibtisch, in Meetings, beim Pendeln. Die Folgen sind Rückenschmerzen, schlechtere Durchblutung, Konzentrationsverlust. Der Königsweg liegt wie immer in der guten Balance, denn falsches Sitzen sowie falsches Stehen kann die Gesundheit gefährden. Hier gilt es, sich selber zu beobachten und an seinen Gewohnheiten zu arbeiten.

Welcher Steh- oder Sitztyp sind Sie?

1. Der „Yogi-Standhafte“

Sind Sie immer in Bewegung – mal mit ausgestrecktem Bein, mal im Baum-Pose-Modus und haben eine Matte unterm Schreibtisch? Versuchen Sie, auch beim Stehen meditative Ruhe zu finden? Dann gehören Sie zu den Yogis unter den Stehenden.

2. Der „Schräg-Sitzer“

Sitzen Sie wie ein Fragezeichen halb auf der Stuhlkante, halb daneben? Finden Sie jede ergonomische Position unbequem und haben immer einen schiefen Blick auf den Bildschirm? Aber wenn der Chef vorbeigeht, sitzen Sie plötzlich kerzengerade. Achtung: Schräg sitzen ist gesundheitsschädlich!

3. Der „Marathon-Steher“

Sie halten stundenlang am höhenverstellbaren Schreibtisch durch, weil es ja anscheinend so gesund ist. Auch wenn die Beine müde werden – egal, als ginge es um einen Wettbewerb. Marathon-Steher sollten eine Balance zwischen Sitzen und Stehen finden!

4. Die „Steh-Schaukelnde“

Sie können nicht stillstehen und sind immer in Bewegung, von einem Bein aufs andere wippend. Die Kollegen fragen sich, ob Sie heimlich für einen Tanzmarathon trainieren. Wichtig sind die Abwechslung und die Haltung!

5. Der „Hocker-Wechsler“

Sie kombinieren schlau das Stehen mit halbsitzenden Positionen auf speziellen Hockern oder Gymnastikbällen? Flexibilität ist Ihr das Motto? Ein Hocker-Wechsler macht schon vieles richtig.

6. Der „Rückenlehner“

Sitzen Sie so weit hinten, dass die Stuhllehne fast nachgibt und machen eher den Eindruck, Sie lümmeln auf einem gemütlichen Sofa statt im Büro? Achtung, dass die Lehne nicht nachgibt!

7. Der „Kaffeebar-Sitzer“

Positionieren Sie sich am höhenverstellbaren Tisch, als wären Sie an einer Theke? Haben Sie dabei immer einen Kaffee oder Snack zur Hand und plaudert gern mit vorbeigehenden Kollegen? Als geselliger Stehtyp freunden Sie sich auch mit geselligem Sitzen an.

8. Der „Wechsel-Champion“

Halten Sie sich an alle Empfehlungen: mal sitzen, mal stehen, regelmäßig bewegen. Dann sind Sie wirklich diszipliniert und haben das ergonomische Arbeiten perfekt verinnerlicht. Das Vorbild für alle!

Stehen ja – aber richtig!

Machen Sie es wie der Wechsel-Champion! Ein gesunder Arbeitsalltag lässt sich durch die richtige Balance aus Sitzen, Stehen und Bewegung gestalten. Ein hilfreicher Ansatz ist die 20-8-2-Regel: Verbringen Sie 20 Minuten im Sitzen, gefolgt von 8 Minuten im Stehen und 2 Minuten Bewegung. Dieses Muster, über den Tag verteilt, bringt Abwechslung in den Arbeitsalltag und schont den Körper. Achten Sie außerdem darauf, nicht

länger als zwei Stunden am Stück zu stehen. Nach dieser Zeit empfiehlt es sich, eine Pause einzulegen und entweder kurz zu sitzen oder sich zu bewegen, um Kreislaufprobleme zu vermeiden.

Die richtige Einstellung Ihres höhenverstellbaren Schreibtischs ist entscheidend für eine gesunde Arbeitsweise. Die Tischhöhe sollte so angepasst sein, dass Ihre Unterarme im 90-Grad-Winkel auf der Tischplatte liegen, während die Hände entspannt auf Tastatur oder Maus ruhen. Für Frauen liegt die optimale Tischhöhe bei 90-105 cm, für Männer bei 95-115 cm – abhängig von der individuellen Körpergröße. Auch der Bildschirm muss passend ausgerichtet sein: Die oberste Bildschirmzeile sollte sich auf Augenhöhe befinden, damit der Kopf weder geneigt noch angehoben werden muss. Der Abstand zum Bildschirm sollte etwa eine Armlänge betragen (50-70 cm), und eine leichte Neigung des Monitors von 10-20 Grad reduziert störende Blendungen. Mit diesen einfachen Anpassungen wird das Arbeiten im Stehen deutlich angenehmer und gesünder.

Regelmäßige Mikro-Pausen können ebenfalls Wunder wirken: Stehen Sie alle 30 Minuten für einen Moment auf, strecken Sie sich oder lockern Sie Ihre Muskulatur. So schaffen Sie ein dynamisches Gleichgewicht im Büroalltag!

Die Schreibtisch-Challenge

Viele Arbeitnehmer nutzen Ihren höhenverstellbaren Schreibtisch kaum oder nicht richtig. Fordern Sie als Betriebsrat ihre Kollegen zu einer Gesundheits-Challenge auf. Motto: „Teste deinen höhenverstellbaren Schreibtisch eine Woche lang aktiv! Wechsle alle 30 Minuten zwischen Sitzen und Stehen – stelle dir dazu einen Timer oder nutze eine Erinnerungs-App. Beobachte, wie sich dein Wohlbefinden verändert, und finde heraus, welcher Rhythmus für dich am besten funktioniert.“

Nach einer Woche gibt es eine Umfrage, was sich verbessert oder geändert hat. So aktivieren Sie das Bewusstsein Ihrer Kollegen, stehend und sitzend gesund zu arbeiten.

Fazit: Der Mix sowie die Haltung macht's! Und höhenverstellbare Schreibtische sind ein großartiges Werkzeug – aber nur, wenn sie aktiv und bewusst genutzt werden. Bewegung bleibt dabei unerlässlich, um nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Leistungsfähigkeit zu fördern. (sw)

Kontakt zur Redaktion

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!

redaktion-dbr@ifb.de