

Österreichische Möbelindustrie: Tipps für schonendes Arbeiten zu Hause**Ergonomisch korrekt im Homeoffice**

Flexibles Arbeiten im persönlichen Wohlfühlambiente – das Homeoffice gehört gerade jetzt für viele zum festen Arbeitsalltag. Neben viel Platz, Sauberkeit und Ordnung garantiert ein ergonomisch korrekter Arbeitsplatz einen effizienten und vor allem gesundheitsschonenden Workflow. Auch die Hersteller der Österreichischen Möbelindustrie kennen die vielfältigen Anforderungen an ein modernes Homeoffice. Sie verbinden Ergonomie mit smarten Funktionen und exklusivem Design – und schaffen so bis ins Detail durchdachte Einrichtungssysteme für den Arbeitsplatz zu Hause. Dabei kommt es aber auch auf die richtige Nutzung an. Wenn am Ende des Tages der Rücken schmerzt und der Nacken steif ist, muss nachjustiert werden: Schon kleine Änderungen in der Sitzhöhe können einen gewaltigen Unterschied machen.

Volle Unterstützung: ergonomische Stühle für ein gesundes Sitzen

Richtiges Sitzen ist ein bedeutender Faktor, wenn es um gesundheitsschonendes Arbeiten geht. Ein ergonomischer Bürostuhl ist deshalb das A und O: Er passt sich jeder Bewegung an und stützt die Körperhaltung. Die sogenannte „Synchronmechanik“ sorgt durch die synchrone Neigung von Sitzfläche und Rückenlehne für dynamisches Sitzen. Über eine höhenverstellbare Sitzfläche wird die Sitzposition an die jeweilige Beinlänge angepasst. Optimal ist, wenn die Füße flach auf dem Boden stehen, sodass sich die Fersen direkt unter den Knien befinden.

Die Rückenlehne des Bürostuhls ist idealerweise leicht federnd und anatomisch geformt mit einer Lordosenstütze. Dadurch wird die S-Form der Wirbelsäule unterstützt und der Lendenwirbelbereich entlastet. Um den ganzen Körper richtig zu stützen, reicht die Rückenlehne mindestens bis zu den Schultern. Zudem entlasten höhen- und breitenverstellbare Armlehnen den Schultergürtel und beugen Verspannungen vor. Eine komfortable Polsterung der Sitzfläche und Rückenlehne verteilt den Druck des Körpergewichts, sodass Druckspitzen vermieden werden und die Durchblutung gefördert wird.

In puncto Ergonomie haben die individuell anpassbaren Büromöbel der österreichischen Hersteller klar die Nase vorn. Die Bürostühle überzeugen mit höchstem Sitzkomfort und einer Vielzahl smarter Funktionen. Während der Rücken im Sitzen ermüdungsfrei und entspannt ist, kommen auch das Design nicht zu kurz: Eine moderne Formensprache und klare Linienführung zeichnen die Bürostühle aus. So lässt es sich bequem und stilvoll zugleich sitzen.

Die Mischung macht's: Arbeiten im Sitzen und Stehen mit höhenverstellbaren Tischen

Ebenso wichtig wie richtiges Sitzen ist regelmäßiges Aufstehen während der Arbeit. Denn selbst wenn der Stuhl noch so ergonomisch designt ist: Ununterbrochenes Sitzen führt auf Dauer zu körperlichen Beschwerden. Es ist daher empfehlenswert, gelegentlich kleine Pausen einzulegen, um sich kurz die Beine zu vertreten. Auch das Arbeiten an einem höhenverstellbaren Schreibtisch fördert eine gesunde

Steh-Sitz-Dynamik. Ganz gleich, ob im Sitzen oder im Stehen: Die Höhe des Tisches ist richtig eingestellt, wenn die Unterarme waagrecht auf der Tischplatte aufliegen. Im Stand schont eine alternierende Gewichtsverlagerung von einem Fuß auf den anderen zusätzlich den Rücken.

Besonders komfortabel sind elektromotorische Tische, deren Höhe sich per Knopfdruck an die jeweilige Körperhaltung anpasst. Auch hier bieten die österreichischen Büromöbelhersteller hochfunktionale Schreibtische an, die sich perfekt in das wohnliche Ambiente einfügen: einfach zu bedienen, stufenlos verstellbar und komplett leise. Einige der Arbeitstische sind zudem mit einer Reihe innovativer Gadgets ausgestattet, die den Workflow zusätzlich erleichtern – von der praktischen Kabelwanne über die anklimpbare Pinnwand bis hin zum montierbaren Monitorschwenkarm. Ob mit oder ohne Zubehör, elektromotorisch oder manuell: Die höhenverstellbaren Tische bringen eine gelungene Abwechslung in den Arbeitsalltag.

Schon gehört? Smarte Akustiklösungen für ein konzentriertes Arbeiten

Lärm wirkt sich deutlich auf die Konzentration und den kreativen Gedankenaustausch aus. Um der häuslichen Geräuschkulisse zu entfliehen, ist ein separates Büro die beste Lösung. Wer jedoch – wie wohl die meisten – in Wohnzimmer oder Küche arbeitet, sollte Vorkehrungen für eine gute Raumakustik treffen. Oft lässt sich das schon mit einfachen Mitteln machen. Vorhänge und Teppiche ebenso wie Bilder helfen dabei, den Schall zu dämpfen, und geben dem Raum zudem ein wohnliches Flair. Für eine deutlich messbare Reduzierung des Geräuschpegels haben die Office-Experten aus Österreich einige intelligente Akustiklösungen entwickelt. Einfach an der Wand oder Decke montiert, wirken die Akustik-Paneele nicht nur schallabsorbierend, sondern sind zugleich moderne Designelemente. Modulare Stoffwände minimieren den Lärm und werden gleichzeitig zum Raumteiler für mehr Privatsphäre. Schränke mit perforierter Front und hinterlegtem Akustikvlies helfen bei der Klangverbesserung und bieten Stauraum. Auch in puncto Design sind die professionellen Akustiksysteme auf alles vorbereitet: In knalligen Farben und ikonischen Formen setzen sie ein Statement – oder sie fügen sich ganz dezent in die Architektur des Raumes.

Bildergalerie:



Höhenverstellbarer Tisch und abschirmender Screen für konzentriertes Arbeiten (Foto: Wiesner-Hager)



Wechselndes Arbeiten im Sitzen und Stehen (Foto: Bene GmbH)



Ergonomischer Drehstuhl mit Sitztiefen-, Sitzhöhen-, Sitzneigeverstellung sowie Auto-Synchronmechanik (Foto: Neudoerfler)



Voll ausgestatteter Sekretär im wohnlichen Design (Foto: TEAM 7)



Viel Platz und Stauraum für optimale Organisation (Foto: P.MAX)



Individuelle Lösungen kreieren mit flexiblen Bausteinen (Foto: Bene GmbH)



Schranksysteme bieten Stauraum und können für die Zonierung eingesetzt werden (Foto: Wiesner-Hager)



Elektrisch höhenverstellbarer Arbeitstisch
und ergonomischer Sattelstuhl (Foto: Neudoerfler)



Integriert im Kleiderschrank: smarte
Home-Office-Lösung für wenig Platz (Foto: TEAM 7)



Harmonisch integrierte Arbeitsplatzlösung im
Wohnzimmer (Foto: P.MAX)

Die Österreichische Möbelindustrie ist eine Berufsgruppe des Fachverbandes der Holzindustrie. Zu ihr zählen 49 Betriebe mit rund 6.000 Mitarbeitern. Die überwiegende Anzahl dieser Unternehmen sind mittelständische Betriebe, die sich in privater Hand befinden. Österreichische Möbelhersteller stehen mit ihren Produkten für hohe Qualität, traditionelles Handwerk, modernste Präzisionstechnik, ökologische Verantwortung und ein Möbeldesign, das durch künstlerische Strömungen im ureigenen Land entstanden ist. www.moebel.at

Rückfragehinweis

**Die Österreichische Möbelindustrie
A-1030 Wien, Schwarzenbergplatz 4**

E-Mail	snoy@holzindustrie.at
Web	www.moebel.at
Telefon	+43(0) 1 / 712 26 01-21
Telefax	+43(0) 1 / 713 03 09

**GeSK Agentur für Public Relations
D-10117 Berlin, Ziegelstraße 29**

E-Mail	pr@gesk.berlin
Web	www.gesk.berlin
Telefon	+49(0) 30 / 217 50 460
Telefax	+49(0) 30 / 217 50 461