

ergonomie.blog

Unter Strom oder ohne Strom?

Zur ergonomischen Grundausstattung in einem Büro bzw. an einem PC-gebundenen Arbeitsplatz gehört heutzutage ein höhenverstellbarer Schreibtisch. Dessen Vorteile liegen klar auf der Hand: Er ist der Garant für einen Haltungswechsel während der Arbeit und ermöglicht PC-gebundene Arbeit sowohl im Sitzen als insbesondere auch im Stehen. Dieser Haltungswechsel bringt entscheidende gesundheitliche Vorteile, was wir in zahlreichen Beiträgen auf diesem ergonomie.BLOG in der Vergangenheit abgehandelt haben. Primär steigert der Haltungswechsel den Stoffwechsel. Denn ein Haltungswechsel vom Sitzen zum Stehen und wieder zurück ist nichts anderes als eine halbe Kniebeuge. Und je öfter wir in der Stunde diese Haltung wechseln, desto größer der Gewinn an Bewegung und Gesundheit. Wir müssen uns nur dazu bewegen, uns häufiger zu bewegen, der höhenverstellbare Tisch folgt uns treu und begleitet uns bei unseren halben Kniebeugen.

Schauen wir uns jedoch die Technik an, mit der unser höhenverstellbarer Schreibtisch uns beim Haltungswechsel folgt, so gibt es zwei Möglichkeiten bzw. zwei Konzepte höhenverstellbarer Tische, die u.a. beide von officeplus angeboten werden:

- höhenverstellbare Tischgestelle mittels Elektromotor
- höhenverstellbare Tischgestelle mittels Gasfeder

Was ist der Unterschied und wo liegen die jeweiligen Vorteile?

Am meisten Verbreitung unter den höhenverstellbaren Tischen in der modernen Bürowelt haben die elektrisch höhenverstellbare Tischgestelle. Hierbei muss der Anwender zur Höhenänderung der Arbeitsfläche einen Knopf (Up- and Down-Schalter) drücken und aus Sicherheitsgründen so lange gedrückt halten, bis die gewünschte Höhe erreicht ist (auch bei Schaltern mit Memory-Funktion). Das ist einfach, die entsprechenden Tischgestelle sind hoch belastbar (bis zu 150kg) und die

Geräusentwicklung hält sich in Grenzen, kann jedoch in Großraumbüros durchaus zu einer Geräuschbelastung werden.

Wer an einem elektrisch höhenverstellbaren Tisch arbeitet und diesen natürlich auch in seiner Liftfunktion nutzt wird bemerkt haben, dass der Tisch doch so seine Zeit benötigt, bis er in der entsprechenden Höhe angekommen ist. Eine verdammt langsame Kniebeuge...

In der Praxis geht das teilweise mit dem Nachteil einher, dass diese Zeit der Höheneinstellung zu lange ist, um konzentriert beim Arbeitsthema zu bleiben. Das Ergebnis ist dann, dass der Haltungswechsel nicht so häufig praktiziert wird, wie Ihr Körper das gerne hätte...

Alternativ bietet sich ein höhenverstellbares Tischgestell mit einer Gasfeder an. Der Hauptvorteil gegenüber dem elektrisch höhenverstellbaren Tischgestell: Das geht einfach schneller! Zur Höhenverstellung wird ein Hebel an der Tischplatte gedrückt und dann die Arbeitsfläche mit dem Aufstehen aus dem Sitzen mit nach oben gezogen bzw. beim Hinsetzen mit nach unten gedrückt. Der ganze Haltungswechsel geht also sehr schnell und ohne zeitliche Verzögerung gegenüber dem elektrischen Tischgestell vonstatten. Über einen Gewichtsausgleich kann die Gasfeder auf das Gewicht Ihrer Arbeitsmittel voreingestellt werden. Positiver Nebeneffekt: Kaum Geräusche bei der Höhenverstellung und Sie sind nicht auf eine Stromquelle angewiesen...

Fazit: Ein höhenverstellbares Tischgestell mit Gasfedertechnik ist eine echte Alternative zu einem elektrisch höhenverstellbaren Tischgestell. Es geht schneller, leiser und ökologischer!
--

Bleiben Sie in Bewegung!

Ihr officeplus-Team