

Spezielles Möbiliar zum Korrigieren?

Beitrag von „Mikael“ vom 2. April 2013 18:28

Ich merke mittlerweile, dass Bürostuhl und Schreibtisch auf die Dauer für mich zu einer "ungesunden" Haltung beim Korrigieren führen. Manchmal fühle ich mich nach einer längeren Korrektursitzung körperlich unwohl.

Was für "Korrektur-Möbel" könnt ihr empfehlen? Sitzball? Stehpult? Spezieller Stuhl? Spezieller Tisch?

Wer hat Tipps? Ich will/muss das Ganze ja noch einigermaßen körperlich fit die nächsten Jahrzehnte durchhalten!

Gruß !

Beitrag von „SteffdA“ vom 2. April 2013 18:36

Ich habe den [Hokki](#) von VS.

Ich sehe grade, die URL enthält irgendwelche vermurksten Session-Ids, so dass man nicht direkt zur Produktseite kommt.

So ists zu finden: **VS-Seite --> Schule --> Hokki für alle.**

Grüße
Stefen

Beitrag von „Mikael“ vom 2. April 2013 18:42

Sitzt man dann nicht erst recht mit krummem Rücken am Tisch, so ganz ohne Rückenlehne?
Oder "zwingt" einen der Hocker zu einer "vernünftigen" Sitzhaltung?

Beitrag von „Schmeili“ vom 2. April 2013 18:42

Ich habe festgestellt, dass man sich sogar auf nem Sitzball "lummeln" kann, mein Rücken dankte es mir dann auch... *gnarf*

Ideal für mich ist ein Tisch, den man teilweise zum Stehpult hochschrauben kann, alternativ eben 2 verschiedene Arbeitshöhen, wenn dein Arbeitszimmer groß genug ist.

Beitrag von „raindrop“ vom 2. April 2013 18:46

Zitat von SteffdA

Ich habe den Hokkivon VS.

Sieht aus wie ein Folterinstrument 😊

Eine Kollegin von mir hat einen höhenverstellbaren Tisch, sodass man zwischendurch auch mal im stehen arbeiten kann.

Beitrag von „mimmi“ vom 2. April 2013 20:01

Ich habe es in [diesem](#) Thread (Beitrag Nr. 6) schon mal geschrieben, dass ich meinen [höhenverstellbaren Schreibtisch](#) nicht mehr hergeben würde.

Allerdings habe ich mittlerweile den [Schreibtischaufsatz](#), der extrem praktisch ist, durch einen Kniekissentisch ersetzt, da sich damit auch eine schiefe Ebene erzeugen lässt. Die ist wichtig gegen die Nackenschmerzen.

Edit: Einen anständigen Bürostuhl finde ich auch wichtig, da ich nicht nur im Stehen korrigiere, sondern abwechselnd im Sitzen und im Stehen.

Den hier [Blockierte Grafik: http://www.stuhlwelt.de/WebRoot/Store17/Shops/61565452/47B0/BA16/2BE4/7B37/555D/C0A8/28BD/748D/DUO_0020_BACK.] gebe ich auch nicht mehr her.... 😊

Beitrag von „CKR“ vom 2. April 2013 20:02

Ich favorisiere auch die Stehvariante. Ich habe folgende Lösung dafür:

*EDIT Stefan: Link war nicht mehr gültig und wurde entfernt (auf Wunsch des verlinkten Shopbetreibers) * EDIT

Die Fächer kann man sich individuell zusammenstellen, als Ergänzung kann man eine Platte nehmen, damit man auf der Oberseite eine plane Fläche hat. Für mich eine gute Lösung. So kann ich immer mal stehen und habe auch noch Stauraum. Tut meinem Rücken sehr gut.

Gruß

Beitrag von „Pausenclown“ vom 2. April 2013 21:54

Zitat von Mikael

Oder "zwingt" einen der Hocker zu einer "vernünftigen" Sitzhaltung?

Ohne Lehne bedeutet, dass die eigene Rückenmuskulatur etwas tun muss.

Ich habe im Arbeitszimmer einen Variable[1] von Stokke[2] und einen swopper.

Am Korrekturtisch habe ich (auch von stokke) so ein schräges Brett (Name vergessen).

Pausi

[1] Die Bezeichnung "Kniestuhl", die man gelegentlich liest, zeugt im Wesentlichen davon, das Konzept nicht verstanden zu haben.

[2] Heißt jetzt wohl anders, hat irgendwer aufgekauft.

Beitrag von „Hermine“ vom 4. April 2013 09:30

Ich habe auch einen swopper und bin damit super zufrieden. Allerdings habe ich die Erfahrung gemacht, dass man sich auf grundsätzlich jeder Sitzgelegenheit "hinlummeln" kann. Da muss man sich selbst schon immer wieder am Riemen reißen.

Beitrag von „Meike.“ vom 4. April 2013 22:58

Ich hab den [hier](#) und bin super zufrieden, und ich hab *richtig* Rücken!!

Beitrag von „Lollarossa“ vom 9. April 2013 15:24

Inwiefern die richtigen Sitzgelegenheiten und Tische längerfristig etwas zu einem gesunden Rücken beitragen können, weiß ich nicht. Ich vermute, dass sie bei Beschwerden Linderung verschaffen können. Ich habe ein korrekturintensives Fach und nur einen Ikeaatisch und Holzstuhl, lege aber nach jeder 30 Minuten-Korrekturphase für ein paar Yogaübungen (z.B. Kopfstand) eine kleine Pause ein. Hilft auch einen Rundrücken vorzubeugen und versorgt ein müdes Gehirn mit Sauerstoff.

Beitrag von „neleabels“ vom 9. April 2013 15:51

Ich habe mein Sofa zum Korrigieren im Liegen und mit Schreibbrett und bin zufrieden damit. Ob ich einen Kniestuhl "Variabel" nenne oder nicht, ist mir egal. Das Teil ist unbequem, verstandenes Konzept hin oder her.

Nele

Beitrag von „Pausenclown“ vom 9. April 2013 18:22

Zitat von neleabels

Ob ich einen Kniestuhl "Variabel" nenne oder nicht, ist mir egal.

Es ist kein Kniestuhl. Sollten man ihn als solchen verwenden, ist man selbst schuld.

Prost!

Pausi

Beitrag von „Pausenclown“ vom 9. April 2013 18:23

Zitat von Meike.

bin super zufrieden, und ich hab richtig Rücken!!

Du möchtest dein Rückenproblem als Beleg für die Qualität des Stuhles anführen? Alle Achtung.

Beitrag von „Meike.“ vom 9. April 2013 21:48

Zitat von Pausenclown

Du möchtest dein Rückenproblem als Beleg für die Qualität des Stuhles anführen? Alle Achtung.

Was'n jetzt dein Problem ? *lach* - Ich hab mir den Stuhl gekauft, **weil** ich Rücken hatte - und kann auf ihm gut sitzen, auf den meisten anderen Sitzmöbeln nicht/nicht lange.

Beitrag von „Piksieben“ vom 10. April 2013 19:03

Zitat von Lollarossa

Inwiefern die richtigen Sitzgelegenheiten und Tische längerfristig etwas zu einem gesunden Rücken beitragen können, weiß ich nicht. Ich vermute, dass sie bei Beschwerden Linderung verschaffen können. Ich habe ein korrekturintensives Fach und nur einen Ikea-Tisch und Holzstuhl, lege aber nach jeder 30 Minuten-Korrekturphase für ein paar Yogaübungen (z.B. Kopfstand) eine kleine Pause ein. Hilft auch einen Rundrücken vorzubeugen und versorgt ein müdes Gehirn mit Sauerstoff.

Auch meine Meinung: Zwischendurch aufstehen und bewegen hilft am meisten. Ich sitze zum Korrigieren oft am Küchentisch, das ist nicht so toll. Trotzdem macht mein Rücken keine

Probleme, ich mache halt viel Sport, und gerade Korrekturen halte ich gar nicht so lange aus, dass ich was im Rücken spüre ... da gehe ich lieber eine Waschmaschine anwerfen ...

An vernünftiger Bürostuhl, wippbar und mit Lehne muss natürlich trotzdem sein. Mit dem Sitzball habe ich auch schmerzhafte Erfahrung.

Beitrag von „Pausenclown“ vom 10. April 2013 20:24

Zitat von Meike.

Was'n jetzt dein Problem ?

Ich habe kein Problem. Ich möchte dich bitte, so etwas nicht anzudeuten.

Zitat von Meike.

Ich hab mir den Stuhl gekauft, weil ich Rücken hatte

Vorher schrieb's zu noch etwas anderes. Du hast das Präsens verwendet und deine Rückenprobleme mit dem Stuhl konnotiert.

Zitat von Meike.

und kann auf ihm gut sitzen, auf den meisten anderen Sitzmöbeln nicht/nicht lange.

Auch das stand nicht in deiner ursprünglichen Aussage.

Pausi

Beitrag von „Pausenclown“ vom 10. April 2013 20:26

Zitat von Piksieben

Lehne muss natürlich trotzdem sein

Warum?

Zitat von Piksieben

Mit dem Sitzball habe ich auch schmerzhafte Erfahrung.

Sitzball taugt auch nicht, weil das Kippen der Hüfte von diesem nicht begrenzt wird. Man sitzt eigentlich nicht darauf -- insbesondere nicht sicher -- sondern eiert nur 'rum.

Pausi

Beitrag von „jotto-mit-schaf“ vom 10. April 2013 20:35

Zitat von Pausenclown

Ich habe kein Problem. Ich möchte dich bitte, so etwas nicht anzudeuten.

Vorher schrieb's zu noch etwas anderes. Du hast das Präsens verwendet und deine Rückenprobleme mit dem Stuhl konnotiert.

Auch das stand nicht in deiner ursprünglichen Aussage.

Pausi

Manche haben's halt nicht so mit der Lese- (und Sozial-)Kompetenz.
Und keine Bange, das ist keine Andeutung. Sondern genau das, was da steht.

Beitrag von „Pausenclown“ vom 10. April 2013 21:16

Zitat von jotto-mit-schaf

Manche haben's halt nicht so mit der Lese- (und Sozial-)Kompetenz.
Und keine Bange, das ist keine Andeutung. Sondern genau das, was da steht.

Dann ist das ja wohl auch so ein Forum, in dem Moderatoren das Recht haben, andere zu beleidigen. Wem's Spaß macht ...

Danke für die Ehrlichkeit.

Pausi

Beitrag von „jotto-mit-schaf“ vom 10. April 2013 21:22

Nicht beleidigen. Fakten nennen dürfen. Gern geschehen. Darfst aber gehen, falls es dir nicht passt.

Beitrag von „Pausenclown“ vom 11. April 2013 08:41

Zitat von jotto-mit-schaf

Nicht beleidigen. Fakten nennen dürfen.

Schade. Die ehrliche Variante in Richtung Willkürblabla gefällt mir besser.

Jeder so, wie er kann.

Pausi

Beitrag von „Adios“ vom 11. April 2013 11:27

Zitat von neleabels

Ich habe mein Sofa zum Korrigieren im Liegen

Bin ich jetzt beruhigt, dass du das zuerst geschrieben hast.

Läuft bei mir auch so, dazwischen mal Küchentisch, ... ich wandere gerne. Stundenlang am gleichen Platz würde ich durchdrehen!

Beitrag von „Meike.“ vom 11. April 2013 12:40

Pausi[/quote]

Zitat von Pausenclown

Ich habe kein Problem. Ich möchte dich bitte, so etwas nicht anzudeuten.

Vorher schrieb's zu noch etwas anderes. Du hast das Präsens verwendet und deine Rückenprobleme mit dem Stuhl konnotiert.

Auch das stand nicht in deiner ursprünglichen Aussage.

Pausi

Also nochmal langsam.

Ich schrieb

Zitat

Ich hab den hier und bin super zufrieden, und ich hab richtig Rücken!!

Diese Aussage beinhaltet, grammatisch und inhaltlich, dass ich chronisch Rücken habe. Und dass ich mit dem Stuhl sehr zufrieden bin.

Schlussfolgern muss/kann man: dass jemand, der chronisch Rückenschmerzen hat, aufgrund der Erkrankung relativ hohe Ansprüche an einen Stuhl stellen muss und nicht auf jedem Kram sitzen kann, folglich durchaus eine Empfehlung abgibt, die man als Mensch mit (beginnenden) Rückenproblemen ernst nehmen kann.

Scheint bis zu deinem ironisch/patzigen Kommentar Nummer 14

Zitat

Du möchtest dein Rückenproblem als Beleg für die Qualität des Stuhles anführen? Alle Achtung.

auch **jeder** verstanden zu haben.

Also liegt ein Problem vor. Nämlich bei dir

- a) im Leseverständnis
- b) im Umgangston.

Mein Anliegen war lediglich, eine Empfehlung für einen wirklich guten Stuhl auszusprechen. Die Verdrehung der Absicht (**Welche sollte das auch sonst sein** außer, dass ich helfen wollte - absichtlich beschissene Stühle zu empfehlen, damit andere auch Rückenprobleme bekommen??) fand durch deinen Kommentar statt, der unnötig und ...nennen wir es befremdlich war und dessen Abicht sich mir nicht erschließt - außer eben mal rumzustänkern.

Woraufhin ich fragte, was dein Problem sei.

Beitrag von „Linna“ vom 11. April 2013 14:24

Zitat von Annie111

Bin ich jetzt beruhigt, dass du das zuerst geschrieben hast.

Läuft bei mir auch so, dazwischen mal Küchentisch, ... ich wandere gerne. Stundenlang am gleichen Platz würde ich durchdrehen!

sagt mal, schlaft ihr da nicht ein? ich würde mir beim korrigieren/arbeiten im liegen maximal 40 min geben und dann wäre ich im reich der träume.

Beitrag von „Friesin“ vom 11. April 2013 14:29

im Liegen korrigieren?

Verknickt da nicht alles, vom Heft bis zur Halswirbelsäule?

Schreiben, Fehler unterstreichen, Fehler anmerken, Kommentare schreiben... alles im Liegen?
Hut ab!

Beitrag von „Adios“ vom 11. April 2013 16:30

Na, für die erste Durchsicht oder Vokabeltests, etc. reicht das. Ansonsten habe ich noch ein paar andere Tische incl. Arbeitszimmer, aber das mag ich nicht.

Beitrag von „Meike.“ vom 11. April 2013 19:14

Ich versuch's auch ab und zu im Liegen, wenn der untere Rücken wirklich akut ist, aber dann krieg ich in der Tat Hals/Nackenverspannungen und Kopfschmerzen. Im Sommer im Kipp/Liegestuhl im Garten geht's im (fast) Liegen aber ganz gut.

Mit so 'nem aufklappbaren doppelseitigen Klemmbrett gehts auch ohne Verknicken/Verrutschen.

Beitrag von „Pausenclown“ vom 11. April 2013 20:36

Zitat von Meike.

Also liegt ein Problem vor. Nämlich bei dir

Wegen meiner soll das so sein. Dann hast du Recht und ich meine Ruhe.

* PLONK *

Pausi

Beitrag von „Meike.“ vom 11. April 2013 20:44

Ich fand, dass ich das jetzt wirklich geduldig und freundlich erklärt habe. Du kannst, wenn du offensichtlich inhaltlich nichts mehr beizusteuern hast, aber auch gerne nochmal patzig werden...

Beitrag von „Jo-Nathan“ vom 16. April 2013 13:29

Hallo alle zusammen! Ich bin überzeugt vom Stehpult! Die sind einfach viel entspannender für Rücken und Halswirbelsäule. Habe meins [hier bitte keine Werbelinks](#) gekauft und bisher noch keine Probleme mehr mir Rückenschmerzen gehabt. Habe es nun schon knapp 1 Jahr

(Mod-Edit: bitte nur links zu bestimmten Stühlen/Pulten einfügen, nicht zu großen Anbietern diverser Materialien, das riecht nach Werbung).

Beitrag von „Miauu“ vom 16. April 2013 21:43

Zitat von Annie111

ich wandere gerne. Stundenlang am gleichen Platz würde ich durchdrehen!

Ich auch, würde ich nicht aushalten. Wenn das Wetter es zulässt auch gerne auf dem Balkon, sonst immer in der Küche, im Wohnzimmer oder im Bett.

Beitrag von „neleabels“ vom 17. April 2013 07:43

Ich kann am besten im Gehen nachdenken - wenn ich etwas Komplexeres konzipiere oder umsetze, stehe ich alle zwei bis drei Minuten auf und gehe umher.

Nele

Beitrag von „Linna“ vom 17. April 2013 15:03

ja, wenn ich denken muss ohne zu schreiben, dann hält mich auch nix auf dem stuhl.

gestern habe ich zum ersten mal mittags draußen gesessen und schülerhefte nachgesehen!
das war supi, egal wie ungesund ich gesessen habe! 

Beitrag von „Frisch“ vom 19. April 2013 13:15

Hello Mikael

ich kenne dein Problem nur zu gut. Habe auch jedesmal damit Probleme.

Nach der 6. Klausur wird das sitzen einfach nur noch eine Qual.

Dabei ist die Sitzghaltung für einen gesunden Körper das A und O. Leider neige ich, so wie viele andere immer zum krum sitzen.

Das liegt dann teilweise auch an der falschen Stuhl oder Tisch Einstellung.

Mithilfe dieses [Leitfadens](#) kannst du dir mal angucken wie man optimal sitzt. Verusche mich jetzt auch immer daran zu halten. Kann ja nur besser werden 😊

Achja anbei schicke ich dir noch eine Seite mit [verschiedenen Rückenübungen](#), die du nach einem langen Arbeitstag zur Entspannung machen machen kannst

Viel Erfolg