

Schreibtischstuhl

Beitrag von „Sissymaus“ vom 20. Januar 2021 12:53

Ich habe die Suche schon bemüht, aber der letzte Thread dazu tauchte bei mir aus 2007 auf.

Ich habe keinen besonderen Schreibtischstuhl (IKEA). Bisher hat er für mich gereicht. Aber jetzt gibt er 1. seinen Geist auf (Gasfeder defekt) und 2. ist er nicht für tägliche Büroarbeit geeignet (Rücken etc). Geschäfte haben dicht, Schulschließung bleibt wohl auch noch ne Weile. Ich brauche also eine Lösung, die nicht Küchenstuhl heißt.

Ergo: ich hätte gern einen neuen, ohne ihn testen zu können. Wer kann mir einen empfehlen, der nicht so mega-teuer ist (<300€). Ich will jetzt keine 500-1000€ ausgeben, da ich normalerweise ja auch nicht so viel draufsitze. Wahrscheinlich gibts da keinen, aber ich dachte, ich nutze mal Euer Schwarmwissen.

Gibt es irgendwo einen Stuhl, der ergonomisch/rückengerecht ist und trotzdem nicht mehr als 300€ kostet?



Ich nehme gern Erfahrungsberichte an

Beitrag von „Valerianus“ vom 20. Januar 2021 13:05

Gaming Stühle sind nicht so teuer und darauf ausgelegt, dass man es darauf länger aushält ohne Rückenschäden zu riskieren. Ich hab einen von DXRacer, bin damit ziemlich zufrieden und die wären auch in deiner Preisklasse (falls du besonders groß und schwer wärst, wäre es etwas drüber, die haben aber relativ häufig Angebote bei denen man keine Farbauswahl hat, die dann 20-25% günstiger sind). Aber solange du da eine halbwegs etablierte Marke nimmst, kannst du nichts falsch machen.

Beitrag von „Kiggle“ vom 20. Januar 2021 13:28

Das Thema kam bei mir die Tage auch schon auf.

Bei so viel Schreibtisch wie jetzt, merke ich, dass meiner (ich glaube von Aldi) nicht mehr ideal

ist.

Ich lese daher mal mit.

Hatte mich aber auch schon im Bereich Gaming umgeschaut.

Beitrag von „Sissymaus“ vom 20. Januar 2021 13:42

Danke [Valerianus](#). Gaming ist ne Idee, aber was ist denn da eine etablierte Marke? ich hab mich damit noch nie beschäftigt. Wenn ich google befrage bekomme ich natürlich alles mögliche, aber ich kann da nicht bewerten.

Ist CLP oder AKRacing etwas etabliertes?

Besonders groß/schwer bin ich nicht. Da entstehen also keine besonderen Anforderungen.

Beitrag von „yestoerty“ vom 20. Januar 2021 13:51

Ich hab so einen (also meiner ist ewig alt, aber sieht so aus, musste ich letztens neu polstern):
https://www.wayfair.de/ClearAmbient----BSABEgLo5vD_BwE

Ich finde den sehr bequem. Meist knie ich, manchmal sitze ich im Schneidersitz.

Hatte mit dem hier geliebäugelt, aber das würde mir zu lange dauern, ist mir zu unsicher, auch ob der in meine Ecke hier passt.
https://www.indiegogo.com/projects/beyou...AAEgKsLvD_BwE#/

Beitrag von „O. Meier“ vom 20. Januar 2021 14:32

Ich habe kürzlich meinen zweiten Variable in Betrieb genommen. Früher von Stokke jetzt von Varier:

https://www.varierfurniture.com/de_de/unsere-s...riable-balans-r

Der erste ist mechanisch noch Ok, braucht aber neue Polster. Werde ich nich machen, weil der noch in Buche war.

Erlaubt aktives Sitzen und variable Sitzpositionen. Für mich immer noch der beste. Da er nicht starr ist, besser als die anderen Kniestühle. Wobei das eh die falsche Bezeichnung ist, man hat die Schienbeine auf den vorderen Polstern nicht die Knie.

Durch die Bewegung in sich knippst es einem nicht so die Beine ab. Ich sitze aber auch schon mal mit den Füßen den vorderen Polstern. Oder quer. Oder ganz andersherum. Oder.

Ansonsten habe ich noch einen Swopper und ein Stehpult. Das Pult ist ein Schreibtischaufsatz. Das kann ich auch auf den Boden stellen und davor hocken.

Ich habe auch schon mal über einen Paleo Chair nachgedacht.

Beitrag von „Ketfesem“ vom 20. Januar 2021 14:34

Zitat von O. Meier

Ich habe kürzlich meinen

zweiten Variable in Betrieb genommen. Früher von Stokke jetzt von Varier:

https://www.varierfurniture.com/de_de/unsere-s...riable-balans-r

Erlaubt aktives Sitzen und variable Sitzpositionen. Für mich immer noch der beste. Ansonsten habe ich noch einen Swopper und ein Stehpult.

Ich muss jetzt ganz doof fragen: Ist sowas wirklich BEQUEM?

Ich glaube, mir würden die Beine ständig einschlafen, wenn sie so abgewinkelt sind... Aber vielleicht täusche ich mich auch, probiert habe ich das ja noch nie...

Beitrag von „yestoerty“ vom 20. Januar 2021 14:46

Ja, ich liebe meinen Kniestuhl!

Aber ich gebe zu nach stundenlangem Korrigieren stelle ich auch mal die Füße auf die Knieablage... Bei meinem kann ich auch einstellen ob die Sitzfläche höher oder niedriger sein soll.

Beitrag von „O. Meier“ vom 20. Januar 2021 14:52

PS: Für Abwechslung beim Sitzen habe ich noch einen Lümmel: als alleinigen Schreibtischstuhl bin ich mir aber nicht sicher. Mehr Anekdote als Empfehlung.

Beitrag von „O. Meier“ vom 20. Januar 2021 15:11

Zitat von Ketfesem

Ich muss jetzt ganz doof fragen: Ist sowas wirklich BEQUEM?

Ja, aber nicht für jeden. Es gibt Leute, die kommen nicht gut mit klar. Aber ich befürchte, das liegt daran, dass sie sich nicht genug Zeit lassen, sich daran zu gewöhnen. Wenn die Muskeln arg verkürzt sind, kommt man nicht gut in die Position. Wenn man sich aber darauf einlässt, werden die entsprechenden Partien schon gedehnt.

Die Beine schlafen aus zwei Gründen nicht ein: zum einen ist der Stuhl durch die gebogenen Kufen in sich beweglich. Anders als die Kniestühle, die das vordere Polster starr montiert haben. Dadurch bewegt man sich die ganze Zeit. Aktives Sitzen.

Zweitens erlaubt der Stuhl unterschiedliche Sitzpositionen. Getreu dem Motto „Die nächste Position ist die beste.“ wechselt man, bevor etwas komisch wird.

Der Punkt, der viele abschreckt, ist aber ein anderer. Da er keine Rückenlehne hat, muss der Rücken sich gegen die Bewegung des Stuhl aufrecht halten. Das ist für den Rücken optimal, wird aber als anstrengend empfunden (bis hin zu Muskelkater im Rücken bei Anfängern).

Die meisten Leute sitzen halt lieber den ganzen Tag passiv wie ein Sack auf der Couch. Naja, man kann ja bei der Volkshochschule einen Rückenkurs machen. Einmal die Woche 45 Minuten, das gleicht alles aus.

Aktives Sitzen heißt halt unten beweglich und oben nix (insbesondere keine Rückenlehne). Und da es aktiv ist, muss man das auch üben.

Ich weiß nicht, ob das jede hinkriegt. Aber für einen klassischen Bürostuhl gebe ich kein Geld mehr aus. Dann setze ich mich doch lieber auf einen ausgestopften Pappkarton (habe ich auch noch, war gar nicht so schlecht).

Im Lehrerzimmer haben wir Stühle, die 'ne Kollegin nach dem Aussehen ausgesucht hat („Die sehen total bequem aus.“) Na, das ist ein Kram.

Beitrag von „Der Germanist“ vom 20. Januar 2021 15:48

Zitat von O. Meier

Für Abwechslung beim Sitzen habe ich noch einen Lümmel:

... ich war beim Lesen kurz irritiert und bin es immer noch ein bisschen...

Zur Ausgangsfrage:

Nachdem ich vor einiger Zeit ebenfalls Rückenprobleme hatte, habe ich meinen IKEA-Büro-Stuhl (angeblich auch ergonomisch) nach einigen Recherchen gegen einen ergonomischen Stuhl von SIHOO (unter 250 €) getauscht und bin bis jetzt sehr zufrieden. Sicherlich gibt es bessere (und teurere) auf dem Markt, aber im Vergleich zu dem IKEA-Stuhl ist das eine ganz andere Liga.

Beitrag von „Humblebee“ vom 20. Januar 2021 16:46

Zitat von Der Germanist

... ich war beim Lesen kurz irritiert und bin es immer noch ein bisschen...

Dito 😅! O. Meier : Bitte um nähere Erläuterung!

Ansonsten vielen Dank für die bisherigen Tipps! ich benötige nämlich auch einen neuen Bürostuhl. Solch ein "Kniestuhl" kommt für mich aber wahrscheinlich wegen meiner Arthrose nicht in Frage.

Beitrag von „LalaSo“ vom 20. Januar 2021 16:49

Meine Osteopathin hat mir einen von Topstar empfohlen. Dort gibt's welche mit beweglicher Sitzfläche, was sehr rückenfreundlich ist! Und die sind echt nicht teuer!

Lg

Beitrag von „O. Meier“ vom 20. Januar 2021 16:52

[Zitat von O. Meier](#)

Lümmel

Wäre das jetzt nicht eigentlich die Stelle an der ich, um mich den Gepflogenheiten des Forums anzupassen, einfach schreiben sollte: „Google doch selbst, oder bist du zu doof dafür?“

Mach ich aber nicht, weil ich das immer noch unhöflich finde. Also:

<https://www.myluummel.de>

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 20. Januar 2021 16:56

Was es nicht alles gibt...

Ich würde mich Valnerius anschließen und einen Gamer-Stuhl empfehlen. Finde ich auch optisch ansprechender als die zahlreichen ... Experimente, die hier vorgestellt wurden 😂

Beitrag von „Sissymaus“ vom 20. Januar 2021 16:58

[Zitat von O. Meier](#)

Wäre das jetzt nicht eigentlich die Stelle an der ich, um mich den Gepflogenheiten des Forums anzupassen, einfach schreiben sollte: „Google doch selbst, oder bist du zu doof dafür?“

Mach ich aber nicht, weil ich das immer noch unhöflich finde. Also:

<https://www.myluummel.de>

Ich tippe, die meisten dachten, dass es sich um einen Insider handelt und nicht um einen Produktnamen.

Danke für Euren zahlreichen Meinungen. Da ich mit meinem Rücken schon die ein oder anderen Probleme hatte, überlege ich fast, mal so ein Knie-Dings zu versuchen. Eine Internetbestellung kann man ja auch zurückgeben.

Zitat von LalaSo

Meine Osteopathin hat mir einen von Topstar empfohlen. Dort gibt's welche mit beweglicher Sitzfläche, was sehr rückenfreundlich ist! Und die sind echt nicht teuer!

Lg

Meinst Du damit auch so einen Knie-Stuhl?

EDIT: habs gefunden. Das sind also normale Bürostühle. Die gibts auch in vielen Preisklassen von 90-.....€

Beitrag von „Sissymaus“ vom 20. Januar 2021 17:10

Aus einem anderen Hobby-Forum kam dieser Vorschlag:
<https://shop.raumweltenheiss.de/buerostuehle/h...8b75c08285679fd> Das Hobby ist auch eins, dass Sitzen am Tisch erfordert. Könnte also auch gut sein und erschwinglich allemal. Hat jemand mit sowas Erfahrung?

Beitrag von „O. Meier“ vom 20. Januar 2021 17:11

Zitat von state_of_Trance

optisch ansprechender

Ja, das ist sicherlich ein Kriterium für einen Stuhl.

Beitrag von „O. Meier“ vom 20. Januar 2021 17:15

Zitat von Sissymaus

Könnte also auch gut sein und erschwinglich allemal. Hat jemand mit sowas Erfahrung?

Nein, kenne ich nicht. Sieht mir aber so aus, als wenn er aktives Sitzen ermögliche.

Beitrag von „Sissymaus“ vom 20. Januar 2021 17:22

https://www.varierfurniture.com/de_de/unsere-s...recline/ekstrem

Sehr geil 😊

Beitrag von „O. Meier“ vom 20. Januar 2021 17:26

Zitat von Sissymaus

Sehr geil

Ja, hab' ich. Steht zusammen mit einem Gravity und einem Garden im Wohnzimmer. Damals noch von „Stokke“.

Als Schreibtischstuhl eher nix. Ist halt ein Sessel.

Beitrag von „state_of_Trance“ vom 20. Januar 2021 17:32

Zitat von O. Meier

Ja, das ist sicherlich ein Kriterium für einen Stuhl.

EIN Kriterium mit Sicherheit 😊 Sicher nicht das alleinige.

Beitrag von „Sissymaus“ vom 20. Januar 2021 17:47

Zitat von state_of_Trance

EIN Kriterium mit Sicherheit 😊 Sicher nicht das alleinige.

Optik gehört für mich auch immer dazu. Sonst könnte ich mich auch in ein Bettlaken mit Ärmeln hüllen.

Beitrag von „Humblebee“ vom 20. Januar 2021 17:55

Zitat von Sissymaus

Ich tippe, die meisten dachten, dass es sich um einen Insider handelt und nicht um einen Produktnamen.

Genau das! Oder um einen Tippfehler.

Beitrag von „Valerianus“ vom 20. Januar 2021 17:59

Ich bin ja selbst bei DXRacer gelandet, weil die halt Modelle angepasst an Körpergröße und Körpergewicht verkaufen ([Seat Guide](#)), du kannst ein Modell nehmen bei dem Gerüst und Fuß

komplett aus Metall sind (+ Dekokunststoff), die Armstützen sind in mehrere Richtungen anpassbar, es sind einstellbare Kissen für den unteren Rücken und den Nacken dabei, das hat für mich halt den Ausschlag gegeben, zur Not könnte ich auf dem Ding schlafen... 😊

Andere gute Marken (aber da halt keine eigene Erfahrung) für Gaming Stühle: Secretlab, noblechairs, Omen, AKRacing (die ganzen Racer/Racing Firmen basieren ihre Modelle immer ein bisschen auf Sportautositzen, ich find's gut, aber ist schon eine spezielle Optik)

Du musst auch immer schauen was du gerne möchtest. Ich wollte z.B. auf keinen Fall Kunstleder, weil ich damit im Sommer ziemlich sicher wahnsinnig geworden wäre, deshalb hab ich einen mit textiler Bespannung...es gibt aber auch dazu [Guides...](#)

Beitrag von „Sissymaus“ vom 20. Januar 2021 18:03

Vielen Dank für den ausführlichen Bericht!

Beitrag von „LalaSo“ vom 20. Januar 2021 19:34

Hallo!

Ich meinte den Topstar Sitness 15. Der hat eine 3D-Sitzfläche.

Lg

Beitrag von „O. Meier“ vom 20. Januar 2021 19:37

Zitat von LalaSo

Der hat eine 3D-Sitzfläche.

Wow.

Beitrag von „LalaSo“ vom 20. Januar 2021 19:38

Ich zitiere hier nur den Hersteller 

Beitrag von „MarieJ“ vom 20. Januar 2021 21:01

Ich habe in meiner zweiten Schwangerschaft auch einen Balans von Stokke (so n Kniestuhl für mehr Bauchfreiheit) geschenkt bekommen und hab den lange als Bürostuhl genutzt. Seit gut 10 Jahren bin ich aber auf den Swopper umgestiegen.

Von dem bin ich begeistert, denn er ist sehr beweglich, dabei aber standfester als z. B. ein Sitzball. Inzwischen gibt es da kostengünstige Alternativen zum Original.

Sehr preiswerte Lösung ist aber tatsächlich ein Sitzball evtl. mit Ring zum Auflegen, damit er nicht wegrollt.

Mein Schwiegersohn hat auch Rückenprobleme und daher inzwischen einen Schreibtisch, den man hoch- und runterfahren und auch schrägstellen kann, dazu so einen „Stehstuhl“, eher so eine Anlehnhilfe.

Beitrag von „SwinginPhone“ vom 20. Januar 2021 22:30

„3D-Sitzfläche“ ... Paradoxon? Oxymoron?

Beitrag von „Piksieben“ vom 20. Januar 2021 23:49

Wir haben in der Familie inzwischen alle den Markus von Ikea und sind mit dem sehr zufrieden. Er ist leicht und beweglich. Ich brauche auch die Höhenverstellbarkeit und mich mal nach hinten lehnen und die Füße hochlegen zu können.

Ich habe keine Rücken- oder Nackenprobleme. Als die Schwimmbäder zu machen, habe ich gedacht, ich kriege welche. Aber nein. Statt dessen tut mir der Hintern weh, total bescheuert. Ich versuche wirklich, genügend Bewegung zu bekommen, aber ich fühle mich nach einem Tag wie diesem mit langen Stunden am PC buchstäblich plattgesessen. Ein höhenverstellbarer Tisch würde vielleicht helfen, aber das ist doch ziemlich aufwendig und ich stehe eigentlich auch nicht gerne.

In der Schule ist das immer genau richtig in der Dosierung. Die völlig unergonomischen Stühle in den Klassenräumen sind mir wurscht, ich bin eh meistens in Bewegung. Und jetzt sitzt und starrt man. Ich drehe am Abend noch mal eine Runde, trotzdem, doofes Gefühl.

Kennt das wer 😞

Beitrag von „Kiggle“ vom 21. Januar 2021 07:15

[Zitat von Piksieben](#)

Kennt das wer 😞

[Zitat von Piksieben](#)

Statt dessen tut mir der Hintern weh, total bescheuert.

Jap, ich auch. Die Alltagsbewegung (Aufstehen, zur Bahn/aufs Fahrrad, Pause zum Lehrerzimmer, zum Kopierer, Klassenbuch holen/wegbringen, Kollegen suchen) fehlt mir enorm. Ich fahre Fahrrad, ich versuche viel zu Fuß zu erledigen, aber trotzdem, man sitzt sich den Hintern platt.

Beitrag von „O. Meier“ vom 21. Januar 2021 07:45

[Zitat von Piksieben](#)

sind mit dem sehr zufrieden.

[Zitat von Piksieben](#)

ich fühle mich nach einem Tag wie diesem mit langen Stunden am PC buchstäblich plattgesessen.

Aha. Wenn das ein Maßstab für Zufriedenheit ist, dann bin ich vielleicht lieber unzufrieden.

Beitrag von „Kalle29“ vom 21. Januar 2021 08:25

Die Gamingstühle werden eher kontrovers diskutiert. Ich mach jetzt mal schamlos kostenlose Werbung für einen Dienst, den ich vor einigen Tagen genutzt habe:

<https://www.inventarkreisel.de/Bueromoebel-Gebraucht>

(sicherlich gibt es da auch viele andere Anbieter, vermutlich sogar lokal)

Dieser Dienstleister kauft geleaste oder aus insolventen Firmen kommende professionelle Bürostühle auf, bereitet sie auf und verkauft sie für ungefähr 1/3 des Wertes wieder. Gute Bürostühle, wie sie in Firmen eingesetzt werden (also quasi überall, wo nicht die Arbeitskraft das eigene Material kauft) sind im Rahmen von 600€ aufwärts zu haben. Die haben dann aber auch alle möglichen Einstellungen, sind ewig haltbar und einfach gute Ware.

Ich habe dort einen gebrauchten Interstuhl (ja, komischer Name) für 200€ gekauft, Neupreis vor vier Jahren wäre ca 700€ + Steuer gewesen. Der Stuhl war als "Zustand: Sehr gut" gekennzeichnet und bis auf die Rollen, an denen man natürlich sieht, dass sie mal gerollt sind, ist der Stuhl nicht von Neuware zu unterscheiden. Er riecht sogar neu.

Im Vergleich zum Markus liegen dazwischen mehrere Welten (auch wenn Markus keine schlechte Wahl ist - er kostet nur kaum weniger als der Interstuhl).

Wie gesagt, den Laden habe ich persönlich getestet und war sehr zufrieden. Lieferzeit war zwei Werktagen (Donnerstag abend auf Samstag morgen). Vorsicht: Rücksendekosten trägst du, das Paket der Lieferung war schon ziemlich groß.

Beitrag von „O. Meier“ vom 21. Januar 2021 09:20

Ich möchte da keine großartige Diskussion draus machen. Aber es scheinen sich doch aber zwei Sichtweisen herauszukristallisieren: Bequem und aktiv.

Ich gehöre wohl zur Fraktion, die aktives Sitzen bevorzugt. Der Unterschied besteht darin, dass man dem Rücken wenig Unterstützung gibt und er sich selbst kümmern muss. Das stärkt den Rücken.

Meine Überzeugung ist, dass die zunächst als unbequem empfundene Herausforderung an die eigene Muskulatur sich auf Dauer auszahlt. Das ist eigentlich wie bei allem. Use it or loose it.

Gaming-Stühle scheinen mir so ausgelegt zu sein, dass man während des Spielens gut darauf sitzt. Man kriegt die Unterstützung und Bewegungsfreiheit, die man zum Spielen braucht. Ob das auf Dauer für den Rücken gut ist, ist etwas anderes. Eine Fußballerin trägt beim Spielen auch keine orthopädischen Schuhe. Oder habt ihr euch mal angesehen, in was die Klettererinnen sich quetschen? Wirkt auf mich nicht wie ein Alltagsschuh. In der Kategorie könnten für mich auch die Gaming-Stühle spielen. Da ist doch die Ausgleichsgymnastik schon eingepreist.

Ich bin weder Orthopäde noch Physiotherapeut, insofern kann ich keine fundierte Empfehlung abgeben. Mir ist das auch wurscht, wer auf was sitzt. Mag sich jede um ihre Gelenke kümmern. Für mich bleibt aber klar, dass ich beim aktiven Sitzen bleibe.

Beitrag von „Kiggle“ vom 21. Januar 2021 10:28

Zitat von Kalle29

Die Gamingstühle werden eher kontrovers diskutiert. Ich mach jetzt mal schamlos kostenlose Werbung für einen Dienst, den ich vor einigen Tagen genutzt habe:

<https://www.inventarkreisel.de/Bueromoebel-Gebraucht>

(sicherlich gibt es da auch viele andere Anbieter, vermutlich sogar lokal)

Danke für den tollen Tipp. Liebäugel ja auch schon lange mit einem höhenverstellbaren Tisch. Da ist so etwas eine tolle und günstige Möglichkeit.
Mir wären ja sogar Macken egal.

(Mein Schreibtisch ist noch aus meinem Jugendzimmer ...)

Beitrag von „Valerianus“ vom 21. Januar 2021 10:30

Jeder ergonomische Bürostuhl ermöglicht dynamisches Sitzen, weil er folgende Anforderungen erfüllt (das meiste davon gilt auch für Gaming-Stühle):

- individuell einstellbare Armlehnen
- Synchronmechanik die sich auf das Körpergewicht einstellen lässt
- atmungsaktive Rückenlehne (na gut, das hat nicht jeder Gaming-Stuhl)
- Rückenlehne ist in verschiedenen Positionen arretierbar (muss man natürlich auch nutzen, sonst wird es schnell statisch)

Optimal wäre dazu noch ein höhenverstellbarer Schreibtisch, damit man teilweise auch stehend arbeiten kann, aber das muss man mögen. Und dein Beispiel mit den Fußballern hinkt etwas, hast du mal Fußballschuhe getragen? Die kannst du auf roter Erde oder Rasen (je nach Schuh) sehr bequem den ganzen Tag tragen. Damit auf Asphalt zu laufen ist ziemlich unbequem, aber sonst? 😊

Beitrag von „Kalle29“ vom 21. Januar 2021 10:32

Gerne 😊 Vielleicht kann der ein oder andere auch sowas nutzen. Die Steuerabschreibungen bei unseren Anschaffungen entsprechen ja maximal 42%, deshalb kann man hier auch mal sparen.

Die Büromöbel dort haben höhere Versandkosten, da muss man abschätzen. Ich empfehle dir/euch, auf den Webseiten der Hersteller oder im Fachhandel nachzuschauen, was das Produkt damals neu gekostet hat. Und wie gesagt, es gibt diese Anbieter auch lokal, wenn man vorher Probe arbeiten möchte.

Macken wären mir übrigens auch egal - ich hab den Stuhl jetzt eine Woche und meine doofe Katze hat schon ihr halbes Fell darauf verloren und sich in der Rückenlehne festgekrallt. Meistens sehen Gegenstände nach ein paar Wochen eh nicht mehr gut aus 😊

Beitrag von „O. Meier“ vom 21. Januar 2021 11:05

Zitat von Valerianus

Jeder ergonomische Bürostuhl ermöglicht dynamisches Sitzen, weil er folgende Anforderungen erfüllt (das meiste davon gilt auch für Gaming-Stühle):

Ich sprach von aktivem Sitzen als Konzept. Das Vorhandensein von Rücken- und Armlehnen widersprechen dieser Idee. Das hier erwähnte dynamische Sitzen scheint dann doch noch etwas anderes zu sein.

Und was die Fußballschuhe anbetrifft, bei denen mir tatsächlich die individuelle Erfahrung fehlt, [do](#) mag das ja sein, dass die bequem sind. Das müssen sie wohl auch sein. Genau glaube ich, dass sich auch das Sitzen in einem Gaming-Stuhl sich angenehm anfühlt, so dass man es gemeinhin als bequem bezeichnen wird.

Ich bezweifle aber, dass diese Bequemlichkeit die optimale Umgebung für den Bewegungsapparat ist. Insbesondere bei Daueranwendung.

Um es mal etwas plump auszudrücken, der Fahrstuhl ist au bequemer als die Treppe.

Beitrag von „Sissymaus“ vom 21. Januar 2021 11:43

Das aktive Sitzen ist vermutlich für mich genau das richtige. Ich glaube, ich werde da mal klein anfangen und so einen Hocker bestellen. Erfahrungsbericht folgt!

Beitrag von „Valerianus“ vom 21. Januar 2021 16:09

Bequem und gut für den Rücken schließen sich aber nicht aus, das ist eher ein Trugschluss. Eine gute Matratze samt Bettgestell ist dem Schlafsack im Zelt auf steinigem Boden definitiv in beiden Punkten überlegen. 😊

Das wichtige ist, dass man sich auf seinem Stuhl irgendwie bewegt, du kannst aber auch auf einem Gummiball schlecht sitzen. Es gibt doch genug Ratgeber zu ergonomischem und orthopädisch korrektem Sitzen im Internet, da würde ich eher da nachschauen (und da kommen meine Listen für die Stühle her). 😊

Beitrag von „O. Meier“ vom 21. Januar 2021 16:18

Ich habe meinen Ausführungen nichts hinzuzufügen. Ich komme klar und eure Bewegungsapparate sind mir egal.

Beitrag von „primarballerina“ vom 23. Januar 2021 12:14

Zitat von O. Meier

Ich komme klar und eure Bewegungsapparate sind mir egal.

So sehe ich das auch. ABER interessiert das hier überhaupt jemanden? 

Beitrag von „O. Meier“ vom 23. Januar 2021 12:36

Zitat von primarballerina

So sehe ich das auch. ABER interessiert das hier überhaupt jemanden?

Ich hatte einne Moment lang den Eindruck, eine Gesprächsteilnehmerin wolle mich davon überzeugen, dass sie "richtig" sitze. Das muss sie ja nicht.

Beitrag von „s3g4“ vom 26. Januar 2021 18:17

Ich habe mir vor ein paar Jahren diesen Stuhl gekauft.

Bürostuhl

Der ist echt super, hat damals um die 400€ gekostet. Mir war es wichtig, das ich die Sitzfläche und die Lehne lösen kann. Die bewegen sich mit meinen Bewegungen mit und ich bin gezwungen relativ aufrecht zu sitzen. Ich hatte damals im Büro einen ähnlichen Stuhl und konnte dann mit dem billigen Stuhl nicht mehr leben.

Gamingstühle habe ich auch ausprobiert, aber das fand ich das Preis/Leistungsverhältnis nicht gut.