

Suche

## Suche bezahlbaren ergonomischen Schreibtischstuhl mit LWS-Unterstützung

Beitrag von „svcds“ vom 4. Februar 2024 21:11

Hi Leute,

ich suche nach einem Bürostuhl für meine Bedürfnisse, der bezahlbar ist und nicht jenseits der 2000€ liegt.

Ich bin 202 cm groß und wiege ca. 120kg. 2015 hatte ich einen Bandscheibenvorfall in der LWS. Ich sitze maximal 3 Stunden am Computer, ich besitze einen höhenverstellbaren Schreibtisch bereits.

Habt ihr eine Idee, welche Firma keine Stühle herstellt, die jenseits von 2000 Euro liegen? Hatte auch den Haider Bioswing mal getestet, aber so viel Geld gebe ich nicht aus.

Liebe Grüße

Knut

---

Beitrag von „O. Meier“ vom 5. Februar 2024 13:08

[Zitat von svcds](#)

Haider Bioswing

Das scheint der Name der Herstellerin zu sein, nicht des Modells. Ich sehe da ein breites Preisspektrum.

Ich daselbst habe diese

- [Swopper](#)
- [Variable](#)

Beide unter 2000. Beide bewusst ohne Rückenlehne, um der Rückenmuskulatur mal eine Chance zu geben, verwendet zu werden. Also das Gegenteil von Unterstützung.

### **Beitrag von „Conni“ vom 5. Februar 2024 13:26**

Ich finde aus der Ferne quasi unmöglich, einen Stuhl zu empfehlen. Ich habe mehrere Möbel-Geschäfte aufgesucht und probiert.

Am Ende war ich in einem großen Büromöbelgeschäft, habe eine ausführliche Beratung bekommen und konnte verschiedene Modelle ausprobieren. Fast alle probierten Stühle lagen unter 1000 €. Ich habe letztlich einen mit langer Rückenlehne mit Kopfstütze und seitlich flexibler Sitzfläche genommen, um nicht zu wackelig zu sitzen (schlechte Erfahrungen), aber auch nicht zu statisch.

Ich kann allerdings nicht sagen, wo die Gewichtsgrenzen der Stühle lagen.

---

### **Beitrag von „SwinginPhone“ vom 5. Februar 2024 22:19**

Ich bin etwas kleiner und habe mal in mehreren Büromöbelgeschäften probegesessen. Es gab keine passenden Stühle. In den guten Geschäften war man der gleichen Meinung, in den schlechten wollte man mir einen unpassenden Stuhl verkaufen.

Ich habe dann einen mit langer Lehne bestellt, der noch unter 1000€ lag. Da kann ich halbwegs auch mal ein paar Stunden am Stück drauf sitzen, gut ist das aber nicht.

---

### **Beitrag von „DFU“ vom 6. Februar 2024 16:34**

Ich kenne den als guten Stuhl: [https://www.my-hag.de/media/catalog/...\\_DE\\_digital.pdf](https://www.my-hag.de/media/catalog/..._DE_digital.pdf)

Aber ob er für dich auch gut ist, musst du ausprobieren. Es gibt ihn jedenfalls in unterschiedlichen Höhen und mit verschiedenen Gasfedern für verschiedene Massen.

---

### **Beitrag von „MarieJ“ vom 6. Februar 2024 19:49**

Ich habe auch die beiden Sitzmöbel, die [O. Meier](#) in Beitrag #2 schon verlinkt hat.

Der „Variable“ war früher „balans“, den ich zunächst in der zweiten Schwangerschaft angeschafft habe, da ich häufig Rückenschmerzen hatte. Der tut seit 36 Jahren gute Dienste. Der ist aber vermutlich für sehr große Personen nicht so geeignet.

Inzwischen sitze ich häufiger auf dem „swopper“, hilft mir auch bei Rückenproblemen und ist in mehr Richtungen beweglich. Für mich war es sozusagen die bessere Alternative zum Sitzball, der war mir zu unruhig.

Diese Art des Sitzens muss man aber mögen, um sich wohl zu fühlen. Ich kann es sehr empfehlen und bin überzeugt, dass man sich an den Swopper gut gewöhnen kann.

[state\\_of Trance](#) Willst du das evtl. mit mir diskutieren? ☐☐

---

### Beitrag von „state\_of Trance“ vom 6. Februar 2024 19:52

[Zitat von MarieJ](#)

[state\\_of Trance](#) Willst du das evtl. mit mir diskutieren? ☐☐

Ich wollte eigentlich nur anführen, dass bei Problemen mit der Lendenwirbelsäule allzu aktives Sitzen nicht unbedingt das richtige ist, da es da je nach Problem doch eher auf die Entlastung ankommt.

---

### Beitrag von „MarieJ“ vom 6. Februar 2024 20:03

[Zitat von state\\_of Trance](#)

Ich wollte eigentlich nur anführen, dass bei Problemen mit der Lendenwirbelsäule allzu aktives Sitzen nicht unbedingt das richtige ist, da es da je nach Problem doch eher auf die Entlastung ankommt.

Verstehe. Dann ist das Sitzen auf dem Variable vermutlich die bessere Variante, da das die LWS mehr entlastet als beim Swopper. Man hat da mehr Belastung auf den Knien.

---

## Beitrag von „svcds“ vom 6. Februar 2024 20:06

danke euch schon mal

---

## Beitrag von „O. Meier“ vom 6. Februar 2024 23:04

### Zitat von state\_of Trance

Ich wollte eigentlich nur anführen, dass bei Problemen mit der Lendenwirbelsäule allzu aktives Sitzen nicht unbedingt das richtige ist, da es da je nach Problem doch eher auf die Entlastung ankommt.

Kann sein, muss nicht. Wissen kennen den Einzelfall nicht wirklich.

Insofern können wir der TE auch nicht zu etwas raten, sondern nur Anregungen geben.

---

## Beitrag von „chemikus08“ vom 8. Februar 2024 11:49

Was mich bei dem Thema auch interessiert. Wenn man sich die Kommentierungen einschlägiger Anwaltskanzleien so durchliest, ergibt sich ggf. ein Erstattungsanspruch im Home-Office gegenüber dem Arbeitgeber. Hat das schon jemand durchgefochten?

---

## Beitrag von „chemikus08“ vom 8. Februar 2024 11:53

Alternativ finde ich für Tarifbeschäftigte das hier

<https://hevis.net/ratgeber/koste...ersicherung-driv>

Müsste doch auch fürs Home-Office gelten oder?

---

## Beitrag von „KevinK“ vom 15. Februar 2024 10:59

Im Beitrag von Hevis steht ganz oben, dass die Leistung von der Deutschen Rentenversicherung nicht mehr angeboten wird. Seit 2019 erhält man einen Zuschuss nur noch bei einer der folgenden Erkrankungen:

- Morbus Bechterew
- Skoliose mit einem Cobb-Winkel  $>4^\circ$
- Kyphoskoliose mit einem Cobb-Winkel  $>40^\circ$
- Hüft- und Kniearthrodese
- Girdlestone-Hüfte
- Spondylodese

Da Knut "nur" einen Bandscheibenvorfall hatte, gibt es leider keine Förderung mehr.

Ein Arbeitgeber hat keine Verpflichtung, einen Bürostuhl zur Verfügung zu stellen, außer die "Sicherheit" und "Gesundheit" ist am Arbeitsplatz gefährdet (BGB § 618 und ArbSchG §§ 3 und 4). Dies trifft z.B. auf übergewichtige Personen zu. Knut wiegt 120 kg, daher denke ich, kann es Sinn machen, einmal nachzufragen. [Werbung entfernt]

Wenn man sich den Stuhl selbst für das Home Office anschaffen muss, hat man die Möglichkeit, dies als Werbungskosten bei der Steuererklärung abzusetzen. Man bekommt also einen Teil über die Steuer zurück.

Damit es nicht erneut zu einem Bandscheibenvorfall kommt, ist es wichtig, dass die Lendenwirbelsäule und die Bandscheiben entlastet werden. Bis auf den Hocker (ohne Rückenlehne) sind die bisher hier empfohlenen Stühle gut geeignet. Wichtig ist eine verstellbare Lordosenstütze, die sich dem unteren Rücken anpasst.

Wichtig ist auf die Größen- und Gewichtsempfehlung des Herstellers zu achten. Bei den meisten Stühlen liegt das maximal empfohlene Gewicht bei 120 kg oder darunter. Dies wäre für Knut zu wenig. Ein Modell, was ich empfehlen kann, ist der hjh Office Instructor, der als einer von wenigen Stühlen bis 2,10 m geeignet ist und ein Gewicht bis zu 220 kg trägt. Preislich kostet er je nach Ausstattung 450 - 600 €.

Ansonsten ist probesitzen bzw. die Beratung in einem Fachgeschäft vor Ort empfehlenswert.