

Elektrisch höhenverstellbare Schreibtische – alles Wichtige auf einen Blick

Was ist ein elektrisch höhenverstellbarer Tisch?

Ein elektrisch höhenverstellbarer Schreibtisch ist ein moderner Arbeitstisch, dessen Höhe sich per Knopfdruck millimetergenau anpassen lässt. Im Tischgestell sind ein oder mehrere leistungsstarke, leise Motoren verbaut, die die Tischplatte von einer angenehmen Sitzhöhe bis zur ergonomischen Stehhöhe fahren – stufenlos, ohne Ruckeln und ohne Kraftaufwand. So können Sie Ihre Arbeitshöhe jederzeit an Ihre Körpergrösse, Ihre Tätigkeit oder Ihre Tagesform anpassen.

Im Unterschied zu einem festen Schreibtisch müssen Sie nicht mehr umständlich den Stuhl hoch- oder runterdrehen oder sich mit einer unpassenden Haltung abfinden. Mit einem Tastendruck wechselt der Tisch von der Sitz- in die Stehposition, und das in wenigen Sekunden. Ihre Unterlagen, Monitore und Arbeitsmittel bleiben dabei einfach auf der Platte stehen – nichts muss umgeräumt, neu eingerichtet oder verschoben werden.

Gerade im Büroalltag, in dem viele Stunden vor dem Bildschirm verbracht werden, ermöglicht ein elektrisch höhenverstellbarer Tisch einen flexiblen Wechsel zwischen Sitzen und Stehen, ohne den Arbeitsfluss zu unterbrechen. Das macht ergonomisches Arbeiten komfortabel und alltagstauglich – ob im Einzelbüro, Grossraumbüro oder im Homeoffice.

Warum ein elektrisch höhenverstellbarer Tisch besser ist als ein fixer Tisch

1. Weniger Rücken- und Nackenschmerzen

Langes Sitzen belastet Bandscheiben, Nacken und Schultern. Durch den regelmässigen Wechsel zwischen Sitzen und Stehen:

- wird die Wirbelsäule entlastet
- verbessern sich Haltung und Muskelaktivität
- können typische Büro-Beschwerden deutlich reduziert werden

2. Mehr Bewegung im Arbeitsalltag

Stehen allein ist nicht die Lösung – der Wechsel ist entscheidend. Elektrische Tische machen genau diesen Wechsel einfach:

- kurz aufstehen fürs Telefon
- Stehposition bei konzentrierter Arbeit
- wieder sitzen fürs Tippen oder längere Meetings

So bauen Sie mehr Bewegung in den Tag ein, ohne Ihre Arbeit zu unterbrechen.

3. Mehr Energie und Konzentration

Viele Nutzer berichten, dass sie im Stehen:

- wacher sind
- sich besser konzentrieren können
- weniger „Nachmittagsloch“ haben

Der Wechsel der Körperhaltung regt Kreislauf und Stoffwechsel an – das wirkt sich positiv auf die Leistungsfähigkeit aus.

4. Individuell einstellbar – für jeden Körper passend

Ob klein, gross, schlank oder kräftig: Ein elektrisch höhenverstellbarer Tisch lässt sich exakt auf Ihre Körpergrösse einstellen. Das ist besonders wichtig in:

- Bürogemeinschaften
- Shared-Desk-Konzepten
- Homeoffice, wenn mehrere Personen denselben Tisch nutzen

So nutzen Sie einen elektrisch höhenverstellbaren Tisch richtig:

Damit der Tisch seine Vorteile wirklich ausspielt, kommt es auf die richtige Einstellung an.

1. Richtige Tischhöhe im Sitzen

- Oberarme hängen locker an der Körperseite
- Ellbogen bilden etwa einen 90-Grad-Winkel
- Unterarme liegen entspannt auf der Tischplatte
- Schultern bleiben locker, nicht hochgezogen

2. Richtige Tischhöhe im Stehen

- Ebenfalls etwa 90 Grad Winkel im Ellbogen
- Beide Füße flach auf dem Boden, Gewicht ab und zu verlagern
- Knie leicht entspannt, nicht durchgestreckt

3. Sitz–Steh-Rhythmus

Eine einfache Faustregel:

- ca. 20–30 Minuten sitzen
- 10–15 Minuten stehen
- zwischendurch kurz bewegen (ein paar Schritte, Schultern kreisen)

Wichtig: Nicht von „nur sitzen“ auf „nur stehen“ umstellen – der Wechsel macht den Unterschied.

4. Monitor- und Tastaturposition

- Oberkante des Monitors etwa auf Augenhöhe
- Abstand zum Bildschirm: ca. eine Armlänge
- Tastatur und Maus so platzieren, dass Handgelenke gerade bleiben

Worauf sollte man beim Kauf eines elektrisch höhenverstellbaren Tisches achten?

1. Verstellbereich (Höhenbereich)

Der Tisch sollte sowohl fürs Sitzen als auch fürs Stehen und für Ihre Körpergröße geeignet sein. Ideal ist ein breiter Verstellbereich, z. B. ca. 65–130 cm.

2. Stabilität und Qualität des Gestells

- Steht der Tisch auch in hoher Position stabil?
- Wackelt er beim Tippen?
- Ist das Gestell solide verarbeitet?

Ein stabiles Gestell sorgt für angenehmes Arbeiten – gerade im Stehen.

3. Tragkraft

Achten Sie darauf, welche Last das Gestell tragen kann (Monitore, Dockingstation, Unterlagen, ggf. Drucker). Hochwertige Modelle kommen problemlos mit voll ausgestatteten Arbeitsplätzen zurecht.

4. Motoren und Bedienung

- Sanftes Anfahren, kein Ruckeln
- Möglichst leiser Motor (wichtig im Grossraumbüro oder Homeoffice)
- Übersichtliches Bedienelement
- Praktisch: Memory-Funktionen mit Speicherplätzen für Sitz- und Stehhöhe

5. Tischplattengrösse und -form

Je nach Arbeitsplatz:

- kompakte Platte fürs Homeoffice
- grosszügige Platte fürs Büro mit mehreren Monitoren
- Form (rechteckig, Winkel etc.) passend zum Raumkonzept

Praktische Tipps aus der Praxis

- **Langsam starten:** Zu Beginn lieber kürzere Stehphasen, dann steigern.
- **Bequeme Schuhe:** Im Stehen machen weiche Sohlen einen grossen Unterschied.
- **Anti-Ermüdungs-Matte:** Gerade bei längeren Stehphasen angenehm.
- **Kabelmanagement:** Achten Sie auf Kabelkanäle und genug Kabellänge, damit beim Hochfahren nichts spannt oder herausgezogen wird.

Kurz zusammengefasst

Ein elektrisch höhenverstellbarer Schreibtisch:

- unterstützt eine gesunde, wechselnde Arbeitshaltung,
- kann Rücken- und Nackenbeschwerden reduzieren,
- bringt mehr Energie und Konzentration in den Arbeitsalltag,
- lässt sich flexibel auf unterschiedliche Personen einstellen.