

# Checkliste Kinderschreibtischstuhl



Darauf musst du bei einem Kinderschreibtischstuhl achten.  
Mit unserer Checkliste findest du den richtigen Schreibtischstuhl für dein Kind – einfach abhaken.

## 1. Ist der Kinderschreibtischstuhl in folgenden Einstellungen verstellbar?

- Sitzhöhe**  
Stelle die Höhe so ein, dass beim Sitzen zwischen Ober- und Unterschenkel ein „offener“ Winkel entsteht ( $> 90^\circ$ ).
- Gewichtseinstellung**  
Eine der wichtigsten Einstellungen, um dem Kind immer einen entsprechenden Sitzkomfort zu ermöglichen.
- Bewegungsradius**  
Mit der Einstellung auf das Bewegungsbedürfnis, können Kinder auch im Sitzen ihrem Bewegungsdrang nachkommen.

## 2. Prüfe, ob eine Rückenlehne für den Schreibtischstuhl wirklich notwendig ist?

**WICHTIG:** Auf Armlehnen sollte unbedingt verzichtet werden! Diese können dazu führen, dass man verkantet sitzt. Sitzen in einer solchen falschen Position ist besonders schädlich.

- Ohne Rückenlehne**  
Aktives Sitzen verbessert die Durchblutung des Gehirns, kräftigt die Rückenmuskulatur und verbessert die Haltung.
- Mit Rückenlehne**  
Hat der Stuhl eine Rückenlehne, sollte diese in Höhe und Neigungswinkel verstellbar sein. Ebenfalls wichtig: Eine Lordosenstütze.

## 3. Hat der Kinderschreibtischstuhl die richtige Sitzfläche?

- Konvexer Sitz**  
Eine konvex geformte Sitzfläche vermeidet Sitzmulden, Druckstellen sowie einen Rundrücken.  
  
**TIPP:** Für Schreibtischstühle ohne konvexe Sitzfläche kann ein konvexes Sitzkissen aufgelegt werden. So kannst du etwas für die Gesundheit deines Kindes tun.

## 4. Ist der Schreibtischstuhl mit dem richtigen Sitzbezug ausgestattet?

- Waschbar**  
Der Bezug sollte abziehbar und leicht zu reinigen sein.
- Weich und atmungsaktiv**  
Der Stoff sollte nicht kratzen, weich und am besten atmungsaktiv sein.
- Farbenfroh**  
Auf bunten Bezügen macht das Sitzen einfach mehr Spaß!

## 5. Sollte der Kinderschreibtischstuhl mit oder ohne Rollen sein?

- Mit und ohne Rollen**  
Egal ob mit oder ohne Rollen, wichtig ist, dass der Stuhl einen festen Stand hat und kippsicher ist.