



Kaufberatung: Ergonomische Tastaturen

# GEGEN DIE SCHMERZEN

Wem eine gesunde Haltung an der Tastatur wichtig ist, der sollte sich vom Brettdesign verabschieden. Wir zeigen euch, wie es besser geht. Von Frederic Hamann

Wie viel Zeit verbringt ihr an der Tastatur? Wenn ihr im Büro arbeitet, summieren sich da täglich sicherlich einige Stunden. Auch wenn der Fleiß natürlich lobenswert ist, euer Körper findet das nicht ganz so toll. Im Gegenteil, die normale Tastaturhaltung am

Schreibtisch ist auf Dauer sogar ungesund. Wie es besser geht und warum ihr womöglich über ein Upgrade nachdenken solltet, zeigen wir euch in dieser Kaufberatung.

## Wie man eine Tastatur richtig benutzt

Bei der klassischen Tastatur habt ihr nur ein Brett vor euch. Ergonomisch ist das nicht, im Gegenteil: Eure Handgelenke sind immer ungesund abgeknickt. Die Arme führen von außen nach innen, die Hände zeigen aber relativ gerade von euch weg. Das reizt auf Dauer eure Sehnen, Gelenke und Muskeln. Und so wirklich gemütlich ist diese Haltung auch nicht. Darüber hinaus sind die Hände noch nach oben geneigt, was die ganze ungünstige Handposition weiter verschärft. Die meisten Tastaturen haben hinten sogar noch Aufsteller, um diesen Winkel weiter zu vergrößern. Das sollte umgekehrt sein, denn am besten ist die Tastatur abwärts geneigt, sodass die Handgelenke gerade und die Handoberflächen auf einer Linie mit den Unterarmoberseiten liegen.

## Was sollte man wissen?

Neben dem klassischen Tastatur-Layout gibt es auch noch die sogenannte ortholineare Tastaturen (siehe Bild links). Hier sind die Buchstaben nicht versetzt angeordnet, sondern gerade übereinander. Warum? Drehen wir die Frage um: Warum sehen klassische Tastaturen überhaupt so aus? Das ist auf die Schreibmaschinen zurückzuführen, bei denen alle Tasten mit einer Stange verbunden waren. Die durften sich nicht in die Quere kommen, weswegen man sie also versetzt anordnete. Das hat sich bis zu unseren Tastaturen heute durchgesetzt. Ob ortholineare Tastaturen wirklich besser sind, ist nicht erwiesen. Der Markt für ergonomische Tastaturen ist leider längst nicht so gefüllt, wie er es verdient, und noch weniger Hersteller scheinen das Thema ernst anzugehen. Das hat sich in den vergangenen Jahren zwar etwas gebessert, aber hier liegt noch viel Potenzial ungenutzt auf den Schreibtischen. In unserer Übersicht wollen wir euch zehn Alternativen vorstellen, die zumindest einige Punkte besser machen als das Brett. ★





## Die Bekannteste

Die wohl meistverkaufte und bekannteste ergonomische Tastatur kommt von Logitech. Die Ergo K860 hat die gängigste Form der ergonomischen Tastaturen, ist also konvex geformt, sodass ihr eure Hände nicht flach eindrehen müsst, sondern gerade in einer Linie mit dem Unterarm halten könnt. Sie bietet auch eine ergonomische Handablage und Aufsteller an der körpernahen Seite, damit auch der Winkel stimmt. Allerdings ist sie relativ teuer und bietet außer der Form wenige Zusatzfunktionen.

- + angenehme ergonomische Form
- + leicht zu reinigende Handauflage
- + Aufsteller für besseren Winkel
- relativ teuer für den Funktionsumfang
- Tippgefühl nicht zwingend hochwertig



## Das günstige Kombipaket

Günstiger ist die Periduo-606 von Perixx, einer Firma, die mit einigen unterschiedlichen ergonomischen Modellen am Markt ist. Besonders lobenswert ist, dass ihr einige Auswahlmöglichkeiten habt: mit oder ohne Kabel, mit oder ohne externem Numpad. Besonders das ist bei herkömmlichen Tastaturen gerne ein Problem für Rechtshänder, da es den Platz für die Maus versperrt. Außerdem gibt es im Bundle noch eine ergonomische Maus obendrein.



- + tolles Set aus Maus, Tastatur und Numpad
- + Rechtshänder haben mehr Platz für die Maus
- + Preis-Leistungs-Verhältnis
- Materialauswahl dem Preis entsprechend
- Tasten-Feedback nicht gut



## Die Trackball-Tastatur

Apropos Maus: Die Trackball-Tastatur Adesso TRU-Form Media 3150 will diese gleich ganz ersetzen. Unterhalb der Tasten ist ein kleiner Trackball mitsamt Mausrad, Rechts- und Linksklick angebracht. Ihr müsst also nicht mehr zwischen Maus und Tastatur wechseln, sondern könnt den Zeiger einfach mit kleinen Bewegungen eures Daumens steuern. Das ist nochmal deutlich ergonomischer, erfordert allerdings einiges an Eingewöhnung. Für den Preis könnte man auch eine höhere Materialqualität erwarten, die Alternativen bei solchen Kombis sind allerdings rar gesät.

- + schnelle Umgewöhnung
- + Trackball und Mausrad perfekt platziert
- + ergonomische Form
- Preis zu hoch für Materialauswahl
- kein Numpad



## 4 Die Ergonomische von Microsoft

Auch Microsoft will im Ergo-Genre mitspielen und bietet die Sculpt Ergonomic an, die als Bundle erhältlich ist, das eine ergonomische konvexe Tastatur, eine Maus sowie ein externes Numpad enthält. Hier hat man versucht, ein schlankes, optisch ansprechendes Modell zu konstruieren, das dennoch die klassischen Eigenschaften erfüllt. Für den Preis ist das Bundle eine Empfehlung wert, allerdings gilt auch hier: Die Materialqualität könnte etwas besser sein, trotz Pianolack.

- starke ergonomische konvexe Form
- tolles Bundle mit Numpad und Maus
- Preis-Leistung sehr fair
- Tastenaufdrücke nutzen sich ab
- Maus nicht sonderlich gut



**PREIS:**  
ca. 130 Euro

## 5 Split-Tastatur für Gamer

Ein bisschen stylischer, ein bisschen mehr Gaming und ganz viel Ergonomie. Die Epomaker Faker Alice ist eine hochwertige ergonomische Tastatur mit geteiltem Tippfeld, das eine möglichst natürliche Handhaltung ermöglichen soll. Das Highlight ist die RGB-Beleuchtung. Sie kann über Bluetooth 5.0, 2,4 GHz WiFi sowie USB-C verbunden werden und macht nahezu alles richtig. Einzige die fehlende Handballenauflage sowie der nicht verstellbare Neigungswinkel abseits des Körpers sind hier zu bemängeln. Ansonsten aber ein tolles Gerät!



- schickes Design mit RGB
- angenehme Form für natürliche Haltung
- leise, aber qualitativ hochwertig
- keine Handballenauflage
- Neigungswinkel nur in eine Richtung verstellbar
- teuer

**PREIS:**  
ca. 170 Euro

## 6 Die Split-Tastatur

Unser Ergonomie-Favorit sind die Split-Tastaturen wie die von R-Go. Hier hat man gelernt zu teilen, und die Tastatur wird zwischen den Tasten TGB und YHN getrennt. So umgeht man das Problem, dass die Unterarme immer nach innen gewandt sind. Stattdessen platziert ihr die beiden Hälften jeweils frontal vor den Schultern, wodurch ihr automatisch eine geradere Haltung, besonders im Schulter-Nacken-Bereich, einnehmt. Allerdings hat der Spaß seinen Preis.

- perfekt für Schultern, Nacken, Handgelenke
- leicht zu transportieren
- hochwertige Verarbeitung
- Tasten eher schwer- als leichtgängig
- Kabel sind verbesserungswürdig



**PREIS:**  
ca. 110 Euro

# 7

## Die mechanische Split-Tastatur

Nochmal ein paar Münzen mehr verlangt dasselbe Prinzip in mechanisch. Hier könnten wir natürlich in den heiligen Glaubenskrieg zwischen den präferierten Tastaturversionen einsteigen, aber wie im echten Leben darf jeder seine eigene Wahl treffen. Die Kinesis Freestyle 2 gibt es im deutschen Layout, auch abseits davon bietet sie sonst die identischen Funktionen.

- + perfekt für Schultern, Nacken, Handgelenke
- + zusätzliche Tastenreihe links
- + gute Verarbeitung
- Layout-Änderungen nicht eingängig
- hoher Preis



**PREIS:**  
ca. 160 Euro

# 8

## Die geformte Split-Tastatur

Über Design lässt sich bekanntlich nicht streiten. Also, doch, lässt es sich schon, aber das führt meistens zu nichts. Deswegen sprechen wir mal weniger über die Optik als die Funktionalität. Kinesis hat mit der Advantage 2 eine klassische Tastatur im Split-Design entworfen. Besonders aber wurde das Tastenlayout nochmal komplett überarbeitet. Sie hat den Vorteil, dass ihr einige Buttons als Daumentasten habt. Allerdings sind Preis und Eingewöhnungszeit gleichermaßen üppig.

- + kompromisslos ergonomisch
- + schönes Tasten-Feedback
- + Multifunktions Tasten am Daumen
- Preis sehr hoch
- Layout nicht jedermanns Sache
- kein Numpad



**PREIS:**  
ca. 820 Euro

# 9

## Die Außerirdische

Die ZSA Moonlander hat sich innerhalb kürzester Zeit einen Namen gemacht – und das, obwohl die Firma dahinter noch recht klein und jung ist. Ihr könnt die Tastatur perfekt für eure Arbeit einstellen, sie hat ein ortholineses Tastatur-Layout, RGB, Daumentasten und ist in mehreren Farben erhältlich. Mal ganz abgesehen von der Funktion sieht sie auch noch verdammt schick aus! Der Preis ist allerdings auch relativ überirdisch.

- + hochwertige Verarbeitung
- + tolle Einstellmöglichkeiten
- + perfekt für Schultern, Nacken und Handgelenke
- hoher Preis
- kein Trackball für Daumentasten wählbar



**PREIS:**  
ca. 360 Euro