

Checkliste Möbelkauf für große Menschen

Diese Liste hilft dir im Möbelhaus beim Probesitzen und Probeliegen. Miss vorher zu Hause deine eigenen Maße und den Lieferweg, damit du vor Ort direkt vergleichen kannst.

Vorher zu Hause messen

- ☐ Eigene Maße notieren: Körpergröße, Unterschenkellänge (Kniekehle bis Boden, mit Schuh) und Oberschenkellänge (Gesäß bis Kniekehle).
- ☐ Vorhandene Möbel messen: Sitzhöhe deiner Stühle, Tischhöhe und Abstand vom Boden bis zur Unterkante der Zarge.
- ☐ Lieferweg messen: Haustür, Treppenhaus, Aufzug, Flur und Zimmertür, auch Kurven und Treppenabsätze.
- ☐ Stellfläche messen: Ein Bett mit Kopf- und Fußteil ist länger als seine Liegefläche.

Sofa und Sessel

- ☐ Sitzhöhe testen: Die Füße stehen flach auf dem Boden, die Oberschenkel liegen etwa waagerecht.
- ☐ Sitztiefe testen: Die Oberschenkel liegen fast bis zur Kniekehle auf, ohne dass die Vorderkante drückt.
- ☐ Rückenlehne prüfen: Sie stützt die Schultern, und du kannst den Kopf anlehnen (hohe Lehne oder verstellbare Kopfstütze).
- ☐ Polster prüfen: Sinkst du stark ein, sitzt du tiefer, als die Sitzhöhe im Datenblatt angibt.
- ☐ Zum Hinlegen: Liegefläche etwa 10 bis 20 cm länger als du (Richtwert), Kopf und Füße liegen frei.
- ☐ Beim Relaxsessel: Die ausgefahrene Fußstütze reicht bis zu den Fersen.
- ☐ Aufstehen testen: Kommst du ohne Schwung und ohne Abstützen hoch?

Esstisch und Stühle

- ☐ Stuhl: Füße stehen flach, Oberschenkel liegen waagerecht, die Lehne reicht über die Schulterblätter.
- ☐ Tisch: Bei lockeren Schultern liegen die Unterarme entspannt auf der Tischplatte.
- ☐ Zarge: Zwischen Oberschenkel und Zarge passt noch eine flache Hand.
- ☐ Gestell: Knie und Füße stoßen nicht an Tischbeine, Kufen, Fußplatte oder Ausziehmechanik.
- ☐ Armlehnen der Stühle passen unter Tischplatte und Zarge.
- ☐ Tisch zu niedrig? Prüfen, ob er sich mit Möbelerhöhern oder einem höhenverstellbaren Gestell anpassen lässt.

Bett und Matratze

- ☐ Bettlänge wählen: Körpergröße plus mindestens ca. 20 cm (Richtwert), bei 2,00 m also 220 cm.
- ☐ Matratze, Lattenrost und Topper in derselben Länge bestellen (Sondermaß 210 oder 220 cm) und Lieferzeit erfragen.
- ☐ Fußteil prüfen: Stoßen deine Füße im Liegen dagegen oder ragen darüber hinaus?
- ☐ Auf der Bettkante sitzen: Die Füße stehen flach, und das Aufstehen gelingt ohne Schwung.
- ☐ Mit Zeit und Kopfkissen probeliegen, in deiner typischen Schlafposition, und die Position dabei wechseln.
- ☐ Bettdecke und Bettwäsche in Überlänge (z. B. 155 x 220 cm) gleich mit einplanen.

Alle Werte sind Richtwerte. Entscheidend ist, wie du dich beim Probesitzen und Probeliegen fühlst. Passende Rechner (Bettgröße, Küchen-Arbeitshöhe, Autogrößen-Checker) findest du auf grosse-menschen.info/tools/.

Gemessene Maße im Vergleich

Möbelstück / Modell	Sitzhöhe	Sitztiefe	Länge	Notizen

Notizen