

DAS KREUZ MIT DEM KREUZ

Wer den Großteil seines Tagesablaufes sitzend verbringt, leidet häufig unter Rückenschmerzen und Verspannungen ...

Jeder Orthopäde kann ein Lied davon singen - Rückenschmerzen sind die Symptome der ernst zu nehmenden Belastung eines großen Teiles der Bevölkerung. Bis zu 80.000 Stunden sitzt der moderne Mensch während seines Arbeitslebens, in Ausbildung und Beruf. Wir sitzen nicht nur bei der Arbeit, wir sitzen auch in der Freizeit. Wir sitzen am Schreibtisch, am Wohnzimmertisch, am Esstisch. Rund 12 Stunden des Tages verbringt der durchschnittliche Mitteleuropäer sitzend - er ist im wahrsten Sinne des Wortes sesshaft geworden. Statistiken haben ergeben, dass über 65 Prozent aller Beschäftigten falsch sitzen. Wen wundert's noch, dass 80 Prozent der Bevölkerung zumindest ab und zu unter Rückenschmerzen leidet und bereits ein Drittel der 35- bis 50jährigen heute an chronischen Notalgien krankt. Die Folgen: Etwa 7 Mil-



lionen Tage Arbeitsausfall entstehen pro Jahr allein durch Muskelrheuma. Dabei gibt es eine recht einfache Therapie gegen Rückenschmerzen: Richtiges Sitzen.

BEWEGLICH SITZEN ...

Viele Hersteller von Sitzmöbeln haben sich denn auch folgerichtig darum bemüht, den durch die heutigen Arbeitsabläufe überwiegend zum Sitzen gezwungenen Menschen zumindest optimale Stühle zur Verfügung zu stellen. Das ließ auch den Düsseldorfer „Stuhlpapst“ Professor Dr. med. habil. Theodor Peters nicht ruhen. Als Facharzt für Arbeits- und Sozialmedizin suchte er eine innovativen Sitzmöglichkeit, die den menschlichen Körper bei der Arbeit an Schreibtisch und Computer entlastet. Nach jahrzehntelangen Forschungen wurde der Mediziner endlich fündig: Das Ergebnis - ein revolutionäres Stuhlsystem - präsentierte die Dortmunder Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin im Rahmen der EXPO 2000.

Siegfried Pürner, ein Statiker aus dem oberfränkischen Marktredwitz, hatte die zündende Idee von einem „biodynamischen Stuhl“, der vorbeugend gegen Verspannungen und Rückenschmerzen wirkt. „Biodynamisch“ sitzen heißt: Sitzen auf einer beweglichen Sitzunterlage und dadurch das Erhalten von Beweglichkeit in allen drei Dimensionen. Das bedeutet zugleich die Verminderung der von außen gesteuerten Reflexarmut, eine Vermehrung der Reflexreize und somit die Vermeidung des allmählichen Verkümmerns und Einschlafens der lebensnotwendigen Reflexvorgänge. Für die

Muskulatur bedeutet es: „Erhaltung der Muskelkraft durch fortlaufenden Gebrauch der Muskeln“. So beschreibt der Arzt für Orthopädie, Sportmedizin und Chirotherapie, Dr. med. Bernd Reinhard aus Bad Aibling, (das biodynamische Sitzsystem).

GANZHEITLICH ...

Das Pending-System, benannt nach dem Waldershofer Unternehmen, das diese Stühle herstellt (Pending-System, 95679 Waldershof, Tel. 09231-505850. www.pending.de), stimuliert die Muskeln so, dass eine positive Wirkung auf den Organismus sofort festgestellt werden kann. Auf dem Pending-System, das im übrigen wie ein völlig normaler, modern designer Schreibtischstuhl aussieht, wird sogar das Sitzen zur Bewegung. Dabei bekommt bei diesem dynamischen Sitzen niemand das Gefühl nicht ausreichend stabil zu sitzen. Denn stabil heißt nicht statisch, beurteilt Professor Peters den von ihm untersuchten Stuhl. „Sitzt man auf einem Stuhl mit Pending-Mechanik, so werden die auftretenden mehrdimensionalen Bewegungsabläufe als uneingeschränkt angenehm empfunden. Zudem tritt eine positive Wechselwirkung auf das Herz-Kreislaufsystem ein“, so der Sitz-Spezialist.

Die therapeutische Wirkung dieses Systems überzeugt Mediziner und Testpersonen gleichermaßen. Denn die permanente Bewegung trainiert einerseits die Muskulatur und entlastet somit die Wirbelsäule. Darüber hinaus führt diese Bewegung zu einer besseren Durchblutung und Sauerstoffversorgung, sie aktiviert Herz und Lunge und erhöht die Leistungsfähigkeit.

Rund 12 Millionen Menschen sitzen hierzulande ganztätig an ihrem Arbeitsplatz im Büro, 12 Millionen Schüler quälen sich durchschnittlich 35 Wochenstunden auf miserablen Stühlen, fast 9 Millionen Rentner sind nur noch selten aus ihren Sesseln zu bewegen. Fehlhaltung und mangelnde Bewegung führen bei unzähligen Menschen inzwischen nicht nur zu Bandscheibenschäden. Ischias und rheumatischen Beschwerden wie Muskelverspannungen, sondern auch zu funktionellen Störungen innerer Organe, wie beispielsweise der Atmung, der Herz- und Kreislauffunktion oder der Verdauung.

Endlich kann man etwas dagegen tun: Die Probleme und Störungen mit dem Pending-System im wahrsten Sinne des Wortes einfach „aussitzen“!

