EIN BEITRAG VON
MARLENE HARTINGER

Was sollte in schicken Praxisräumlichkeiten nicht fehlen? Unsere Antwort: Eine zeitgemäße Bestuhlung im Backoffice, denn gesundes Sitzen bei Bürotätigkeiten gehört heutzutage zu einem modernen Ambiente einfach dazu. Dabei müssen gar keine Abstriche beim Look gemacht werden, sogenannte Aktiv-Bürostühle sehen gut aus und halten gesund. Der Gesundheits- und Bewegungswissenschaftler Dr. Dieter Breithecker gibt im Kurzinterview Auskunft zu gesundem Sitzen und Aktivsitzmöbeln.



Aktiv-Bürostühle fördern bewegtes Sitzen, Konzentration und Kreativität – ideal für rückenfreundliches Arbeiten.

Das Beste aus zwei Welten:

Aktives Sitzen in schönen Räumen

Herr Dr. Breithecker, langes, starres Sitzen schadet nicht nur dem Rücken, sondern auch dem Gehirn. Worin genau liegt die Kraft eines beweglichen Sitzens?

Grundsätzlich führt das sogenannte „sedentary behavior" (statische, inaktive Sitzverhalten), besser bekannt als „Sitzen ist das neue Rauchen", zu gestörten Stoffwechselprozessen also auch die neurokognitiven Prozesse betreffend. Ein körperlich-mentaler Abbau ist die Folge. Der menschliche Körper ist genetisch so eingerichtet, dass wir zur Aufrechterhaltung unserer physiologischen Stoffwechselfunktionen einen gewissen und vor allem regelmäßigen Energieumsatz auf der Grundlage muskulärer Kontraktionen brauchen. Dies muss also auch regelmäßig im Sitzen erfolgen können. Also einfach gesagt: „Bewege deinen Körper und dein Geist wird dir folgen" oder „Nur wer sich bewegt, kann etwas bewegen".



DR. DIETER BREITHECKER

Gesundheits- und Bewegungswissenschaftler

„Aktiv sitzen, ohne es zu merken" – so beschreiben Sie die Wirkung moderner Aktiv-Bürostühle. Worauf sollte man bei der Auswahl eines wirklich ergonomischen Stuhls besonders achten?

Ein physiologischer und intuitiver Bedarf nach Bewegung bzw. Belastungswechsel erfolgt immer sehr individuell, spontan und unbewusst. Dies äußert sich in Mikro- wie auch Makrobewegungen. Hierbei handelt es sich um eine wichtige Reaktion auf subtile Körpersignale zur Aufrechterhaltung unserer inneren Balance, unseres körperlichen, geistigen und emotionalen Wohlbefindens. Ein Bewegungsbedarf entsteht also exakt dann, wenn diese Balance verlassen wird. Das beste Beispiel hierfür ist das ständige Pendeln um die Körperlängsachse bei einem freistehenden Menschen. Diese natürliche und intuitive Selbstorganisation unseres Verhaltens muss sich konsequenterweise auch während des Sitzens entfalten können. Daher benötigen wir dringend sitzkinematische Lösungen – dreidimensional bewegliche Sitzfläche mit progressiver Dämpfung-, welche bedarfsgerechte Positionswechsel zulassen und nicht blockieren.

* Die Beiträge in dieser Rubrik stammen von den Anbietern und spiegeln nicht die Meinung der Redaktion wider.

ANZEIGE

„AKTIV“ NICHT GLEICH GUT

Nicht jeder Stuhl, der sich „aktiv“ nennt, ist auch wirklich gut für den Rücken. Bei der Auswahl hilft das Aktion Gesunder Rücken(AGR)-Gütesiegel: Nur Stühle, die von unabhängigen medizinischen und wissenschaftlichen Experten nach strengen Kriterien geprüft wurden, bekommen das begehrte Zertifikat. Wichtige Kriterien sind unter anderem:

- Leicht verstellbare Sitzhöhe und Sitzfläche
- Mehrdimensionale Beweglichkeit der Sitzfläche
- Fließende Anpassung an intuitive Lageveränderung
- Klimafreundliche und rutschfeste Polsterung
- Fester Stand – damit man beim Schwung nicht gleich durch die Praxis rollt!

Besonders wichtig: Viele Aktiv-Bürostühle lassen sich individuell einstellen – zum Beispiel mit einer Unterstützung der Lendenlordose. Sie passt sich der Vorwölbung der Lendenwirbelsäule optimal an und verbessert den Sitzkomfort in einer angelehnten Sitzposition.

In Ihrer Arbeit betonen Sie das Zusammenspiel von Körper und Geist – Stichwort „Embodiment“. Welche Rolle spielt aus Ihrer Sicht ein dynamischer Haltungswechsel im Büroalltag für langfristige Gesundheit und Kreativität?
Embodiment bezieht sich auf die enge Wechselwirkung zwischen Körper, Geist und Umwelt – also darauf, dass Denken, Fühlen und Handeln untrennbar mit dem Körper verbunden sind. Durch ein „Embodiment“-gestaltetes Design (bewegungsfördernde Raumkonzepte und Organisationsformen wie z.B. Aktivsitzmöbel, Stehpulte, Stand-up-Meetings, Walk and Talk) werden regelmäßig muskuläre Kontraktionen generiert. Diese fördern den Blutkreislauf und damit eine verbesserte Sauerstoffversorgung. Außerdem werden molekulare Botenstoffe (Proteine) angeregt, die unser Gehirn alerter (bessere Denkflexibilität) machen, da sie als neurotrophe Faktoren einen direkten Einfluss auf die Plastizität des Nervensystems haben.

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V.

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. ist ein unabhängiger Verein mit dem Ziel die Rückengesundheit zu fördern. Dazu hat die AGR das Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ als Entscheidungshilfe für Verbraucher entwickelt. Hiermit werden ausschließlich Produkte ausgezeichnet, die als „rückengerecht“ eingestuft werden.

Weitere Infos auf:
agr-ev.de

* Die Beiträge in dieser Rubrik stammen von den Anbietern und spiegeln nicht die Meinung der Redaktion wider.

12:43 Architekten

Wenn’s schön werden darf.

12.43