

# Gesundes Sitzen – Rückenschmerzen ade

Falsche Körperhaltung und falsches Sitzen haben fatale Folgen für den Behandler. Dem kann entgegengewirkt werden.

Von Dr. Hans H. Sellmann, Nortrup, Deutschland.

Die vorbildliche Körperhaltung von Reitern ist bewundernswert. Warum nur sitzen sie so gerade? Ganz sicher nicht, weil es zu einer Art reiterlicher

Rückenschmerzen beim zahnärztlichen Team ein grosses Problem sind. Und die resultieren zumeist aus einer falschen Körperhaltung und noch

## Für jeden die passende Sattelsitz-Ausführung

Es gibt verschiedene Varianten des Bambach Sattelsitzes. Mit Rü-

rations-Spezialsitz ist mein Favorit, da ich seine Höhe mit dem Fuss einstellen kann. Ausserdem kann die Sitzfläche in ihrer Neigung auch verstellt werden. Unterschiedlich grosse Menschen profitieren von den auswählbaren Säulenhöhen, die ebenfalls entsprechend der Körpergrösse auswählbar sind. Die Sitzfläche ist aus atmungsaktivem Leder und stammt seit Neuestem aus der Herstellung nobler deutscher Automobilbauer. Selbst bei längeren Behandlungen wird Ihnen ein angenehmes Sitzen ermöglicht. Zudem kann der Sitz in Ihrer Wunschfarbe, passend zu Ihrer Behandlungseinheit, bezogen werden. Ich habe den Bambach jetzt auch bei längeren Narkosebehandlungen, bei denen man kaum zwischendurch eine Pause macht, ausprobiert. Er hat bestens funktioniert.

stuhl sitzen, auf dem Rücken eines Pferdes ohne Stütze sitzen konnten und Reiter mit einem Rückenleiden auf dem Pferd sitzend schmerzfrei waren. Was Mary Gale dann mit dem Bambach erlebte, können Sie in dem Buch und Prospekt zu diesem Sitz nachlesen. Literatur und einen Demotermin können Sie bei Hager & Werken ([www.hagerwerken.de](http://www.hagerwerken.de), Tel.: +49 203 99269-56) kostenlos anfordern.

Viele aktive Senioren können sich wegen falscher Körperhaltung nicht mehr schmerzfrei bewegen. Wollen Sie das auch? Nein? Dann setzen Sie sich vernünftig hin. Mit dem Bambach! 

Hager & Werken GmbH & Co. KG

Tel.: +49 203 99269-0  
[www.hagerwerken.de](http://www.hagerwerken.de)

## Richtige Körperhaltung mit dem Bambach Sattelsitz

Es wäre gut, wenn sich die Leute mehr Gedanken über ihre Sitzmöglichkeiten machen würden. Geschätzte fünf bis sechs Milliarden Euro könnten wir uns sparen. Die nämlich werden jedes Jahr aufgewendet, um die Folgen von Rückenproblemen, häufig induziert durch falsche Stühle, zu therapieren bzw. die daraus resultierenden Arbeitsausfälle zu bezahlen.

Mary Gale, eine australische Ergotherapeutin und Erfinderin des Bambach Sattelsitzes, untersuchte die Sitzhaltung auf Pferden und warum Menschen, die in einem Roll-



1



2

Abb. 1: Falsche Sitzhaltung auf einem herkömmlichen Stuhl. – Abb. 2: Die optimale Sitzhaltung mit dem Bambach Sattelsitz.

Etikette gehört. Das Geheimnis ist der Sattel. Sie werden jetzt vielleicht einwerfen: „Irrtum, Lucky Luke sitzt auf Jolly Jumper auch nicht unbedingt gerade.“ Zugegeben. Man kann, mit Gewalt, auch die physikalischen Gegebenheiten eines Sattels ausser Kraft setzen. Aber dazu muss man sich schon mächtig anstrengen. Ich habe zwar nie auf einem Pferd gesessen, aber vom Geradesitzen und dem Sattel kann ich Ihnen jetzt etwas erzählen.

## Rückenschmerzen durch falsche Körperhaltung

Wieso ist das Buch „Rückenschule für das zahnärztliche Team“ ein solcher Verkaufserfolg? Nun, weil

mehr aus einem falschen Sitzen bei der Behandlung, und das nicht zuletzt wegen eines falschen (Behandler-)Stuhls. Ich weiss, wovon ich rede. 30 Jahre Zahnarztleben haben irreversible Spuren an meinem Körper hinterlassen. Und erst jetzt zum Ende meines Berufslebens habe ich etwas gefunden, was das alles vermieden hätte: den Bambach Sattelsitz. Ich kann die Aussage auf dem Prospekt nur unterstreichen: „[...] verändert Ihr Leben.“

Mein Vater, auch Zahnarzt, hatte sich bereits in den Sechzigerjahren des vergangenen Jahrhunderts, als alle Zahnärzte noch stehend behandelten, wegen seiner Körperbehinderung einen speziellen Sitz an seine Behandlungseinheit bauen lassen. Ich kann mich noch vage erinnern. Bereits dieser hatte die Form eines Sattels.

Ich habe vor einiger Zeit den Bambach Sattelsitz zur Erprobung bekommen und muss die Quintessenz dieser speziellen praktischen Sitzphilosophie bestätigen: „Der Bambach Sattelsitz dient zur Beseitigung und Vorbeugung von Rückenschmerzen und mindert signifikant den Bandscheibendruck. Er erhält beim Sitzen die natürliche Becken- und Wirbelsäulenposition.“

Abb. 3: Der Bambach Sattelsitz ist inspiriert von der aufrechten Sitzhaltung von Reitern. Der Stuhl ist in vielen verschiedenen Farben und Ausführungen erhältlich und passt somit in jedes Behandlungszimmer.



ckenlehne oder mit zusätzlicher Armlehne oder, wie ich ihn bevorzuge, ganz klassisch ohne alles. Der „Cutaway“, der Sitz mit der schmalen Wölbung, eignet sich v. a. für Frauen, d. h. für Personen, die etwas kleiner und schmaler gebaut sind. Der Ope-

EINMALIG.

E-Max-Krone  
SFr. 295.00\*  
\*exkl. MwSt.



EINZIGARTIG.

Zirkonkrone  
SFr. 320.00\*  
\*exkl. MwSt.



Clear Flex  
SFr. 390.00\*  
\*exkl. MwSt.

© Original-Patientenarbeiten aus DLZ-Produktion

ERFOLGREICH.



DLZ Dentales Logistik Zentrum Schweiz

DLZ Dentales Logistik Zentrum Schweiz GmbH

Kernserstrasse 29 | CH-6061 Sarnen

Tel.: +41 41 660 75 67 | Fax: +41 41 660 75 68

info@dlz-schweiz.com | [www.dlz-schweiz.com](http://www.dlz-schweiz.com)

ANZEIGE



Dr. med. dent. Hans H. Sellmann

Jagdstr. 5  
49638 Nortrup, Deutschland  
Tel.: +49 5436 8767  
dr.hans.sellmann@t-online.de