

GESUNDHEIT

ARTHROSE: NEUE HOFFNUNG BEI GELENKVERSCHLEISS**OSTEOPOROSE: ANTIKÖRPER STÄRKEN DEN KNOCHEN / ELLENBOGEN HEILEN****ÄRZTE & KLINIKEN****TOP-EXPERTEN**FÜR RÜCKEN, HÜFTE,
SCHULTER, HAND,
KNIE, ELLENBOGEN
UND FUSS**KÜNSTLICHE
GELENKE**SCHONENDE OP
MIT HIGHTECH-
IMPLANTATEN**SPORTVER-
LETZUNGEN**NUTZEN SIE
DIE METHODEN
DER PROFIS

GESUNDER RÜCKEN

WAS DEN SCHMERZ LINDERT,
WIE DIE ÄRZTE HELFEN UND
WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

Alles, nur nicht still sitzen

Bewegung ist Medizin – das gilt auch am Schreibtisch.

Dynamisches Sitzen bewahrt vor Rückenleiden, Thrombose, Bluthochdruck, Diabetes und Krebserkrankungen

Jetzt bleib doch mal ruhig sitzen!“, heißt es, wenn Kinder ständig von einer Pöbcke auf die andere schaukeln oder vom Esstisch aufspringen. Pädagogisch gesehen ist das Stillsitzen eine Tugend. Medizinisch betrachtet ist es ein Desaster. Zentnerschwere Gewichte lasten auf den unteren Bandscheiben, während wir es uns bequem machen. „Bei Vielsitzern verkümmern zudem Bauch- und Rückenmuskeln, die die Wirbelsäule wie einen Schiffsmasten in Position halten sollen“, erklärt Reinhard Schneiderhan, Orthopäde aus München und Präsident der Deutschen Wirbelsäuligen. Auch der Stoffwechsel erlahmt. Neben Verspannungen, Haltungsschäden und Bandscheibenvorfällen drohen Thrombose, Bluthochdruck, Diabetes und Krebserkrankungen. Wer mehr als sechs Stunden täglich sitzt, hat ein um 40 Prozent höheres

Risiko, in den nächsten 15 Jahren zu sterben, als ein Mensch, der weniger als drei Stunden pro Tag im Sitzen verbringt, fanden britische Wissenschaftler bei der Auswertung von Studien mit fast 800 000 Probanden heraus. Büroarbeiter verweilen pro Tag durchschnittlich 11,5 Stunden auf Sitzmöbeln – den Fernsehabend auf dem Sofa eingerechnet.

Das Schädliche am Sitzen ist das Stillsitzen. Während wir in stoischer Haltung unsere Brötchen verdienen, verhungert die Bandscheibe, die sich nur durch Bewegung ernähren kann. „Beim Gehen werden die Bandscheiben rhythmisch zusammengedrückt und entlastet. Dabei nehmen sie wie ein Schwamm Nährflüssigkeit aus dem umgebenden Gewebe auf und geben Stoffwechselprodukte ab“, erklärt Orthopäde Schneiderhan.

Fehlt diese Stimulation, werden die Puffer dünn und spröde. „Ihre Stoßdämpferfunktion versagt, die Wirbelkörper reiben aufeinander, der Rücken schmerzt“, so der Experte. Auch ergonomisch korrektes Sitzen mit aufrechtem Oberkörper verhindert das nicht. Selbst Freizeitsportler können sich nicht entspannt zurücklehnen: Joggen und Fitnessstraining gleichen die Schäden des Dauersitzens nicht aus.

Laut Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin klagen zwei Drittel der Bildschirmarbeitskräfte über Schmerzen im Stütz- und Bewegungsapparat. Höchste Zeit also, im Job öfter mal die Position zu wechseln. Bürosthühle mit flexiblen Unterbau, die aktives Sitzen einfordern, halten die Muskeln in Bewegung und den Rücken stark. Wer den bewegten Büroalltag schätzen gelernt hat, will ihn offenbar nicht mehr missen. Besitzer höhenverstellbarer Schreibtische bescheinigen im aktuellen Report „Wie gesund lebt Deutschland?“, dass das Hinsetzen für sie an Selbstverständlichkeit verloren hat. Warum nicht mal am Stehtisch brainstormen? Büromaterialien, Papierkorb und Drucker außer Reichweite zu deponieren schafft Bewegungsanreize. Der Vorwurf, das sei ineffizient, lässt sich leicht entkräften. Denn nicht nur Muskeln und Stoffwechsel erlahmen beim Stillsitzen, sondern auch das Denken. ■



SITZEND IN BEWEGUNG BLEIBEN

- 1 Verspannungen lösen sich oder bleiben aus.
- 2 Trainierte Rumpfmuskeln stützen die Wirbelsäule.
- 3 Die Bandscheiben bleiben elastisch.
- 4 Geringe Druckbelastung auf das Gewebe senkt die Thrombosegefahr.

Abbildung: Aktiv-Stuhl swopper von aeris mit 3-D-Technologie

Einfach hinsetzen und viel bewegen.

Mit den Aktiv-Stühlen **swopper** und **3Dee** von **aeris** bewegen Sie sich mehr und befreien sich vom starren Dauersitzen am Arbeitsplatz. Die patentierte 3D-Bewegungstechnologie trainiert Ihre Muskeln, regt Stoffwechsel und Kreislauf an, entlastet Rücken, Bandscheiben und Gelenke.

Das fühlt sich richtig gut an. Und sieht auch so aus.



aeris®

Leben in Bewegung

3Dee®
Active Office Chair

swopper®
Ihrem Rücken zuliebe



Mehr Informationen und beste Beratung erhalten Sie bei den **aeris-Top-Partnern**:



Leben in Bewegung

Ihr Partner in
Mittelhessen

Hutloff GmbH
Lebenswert einrichten
Lockwitztalstraße 20
01259 Dresden

das stuhlhaus
wohnen und arbeiten
Nicolaisstraße 1
01307 Dresden

Janik Büroausstattungen
Kompetenzzentrum für Ergonomie
Kurt-Eisner-Straße 48
04275 Leipzig

HOFMANN & WÖLFEL
Büroorganisation
Jörnitzer Straße 117
08525 Plauen

Büroland GmbH
Beckerstraße 13
09120 Chemnitz

sitz-art
Umlandstraße 159
10719 Berlin

ergosedia Office GmbH
Alexandrinestraße 2-3
10969 Berlin Kreuzberg

Lindemann GmbH & Co. KG
Heusingerstraße 12-16
12107 Berlin

Wallenfels
Lorenzstraße 71
12209 Berlin

Bettenhaus Zehlendorf
Karin Schmitt GmbH
Tetower Damm 28
14169 Berlin Zehlendorf

famos liegen & sitzen
Dortustraße 66
14467 Potsdam

info Büro-Organisation GmbH
im ITC Haus 2
Hansestraße 21
18182 Bentwisch

Ergotrading GmbH
Burchardstraße 6
20095 Hamburg

Helmut Schulze GmbH
Moderne Bürowelt
Lüneburger Schanze 25
21614 Buxtehude

Büromöbel Sofort-Markt Müller GmbH
Rugenberg 81
22549 Hamburg

KEITEL Büro-Ausstattung
Großflecken 52a
(Zufahrt Waschpohl)
24534 Neumünster

Udo Stähling ... alles fürs Büro
Engelsbyer Straße 7
24943 Flensburg

Möbel HESSE GmbH
Robert-Hesse-Straße 3
30827 Garbsen

Büro Systeme Jäkel GmbH
Lilienthalstraße 1
30916 Isernhagen

Plan B GmbH & Co. KG
Büro- und Objekteinrichtungen
Friedrich-List-Straße 29
33100 Paderborn

Betten Vikings
Jöllnbecker Straße 534
33739 Bielefeld

bleiter-büro GmbH
Büro- und Objekteinrichtungen
Ludwig-Ernard-Straße 8
37131 Kassel

Bürocenter Butzbach
Andreas Chrometz & Annette Klaus GbR
Zum Bahnhof 12
35510 Butzbach

HARALD BAIER BÜROEINRICHTUNGEN
Petersberger Straße 66
36037 Fulda

Maßlös
Johannes Flintrop Straße 14
40881 Mettmann

Der Andere Laden
sitzen-schlafen-gehen
Neuenhofer Straße 14
42657 Solingen

KREUZFIDEL
sitzen, entspannen und mehr ...
Girardetstraße 2-38
45131 Essen

Klimpel & Jacobs GmbH
Koloniestraße 88
47057 Duisburg

Rohlmann GmbH
Emsstraße 92-94
48429 Rheine

TOP Büromöbel
Oskar-Jäger-Straße 117-123
50825 Köln

Büro + Ergonomie Lothar Jux
Odenthaler Straße 138
51465 Bergisch Gladbach

möbel schwienhorst
Horster Straße 12
59075 Hamm-B.-Hövel

Menzel & Woelke GmbH
Werler Landstraße 4a
59494 Soest

balans GmbH
Bleichstraße 17
60313 Frankfurt

Bürodirekt GmbH
Rudolf-Diesel-Straße 29
64331 Weiterstadt

Möbelstudio Riemenschneider
Bahnhofstraße 19-21
65185 Wiesbaden

Sallai KG
Hedwig-Laudien-Ring 43
67071 Ludwigshafen

Zeilfelder Vertrieb GmbH
Dudenstraße 52
68167 Mannheim

SL Medizintechnik GmbH
Im Langen Feld 4
71711 Murr

Calypto
Naturbetten Möbel Ergonomie
Strohstraße 14
73728 Esslingen

Waldenmaier GmbH
Wannenackerstraße 51
74078 Heilbronn

Ergonomie & Wohnen
Möbelhandels GmbH
Waldstraße 44
76133 Karlsruhe

becker
Wir richten Büros ein
Waidweg 7
76189 Karlsruhe

büero:heuser, Roland Heuser
Kaiserstraße 103
76646 Bruchsal

MÖBEL KOCH Einrichtungshaus
Hauptstraße 82
77855 Achern

Naturkonzept Frank Jahnle e.K.
Rudolf-Diesel-Straße 1a
78467 Konstanz

Hirsche GmbH
Wohnen mit der Natur
Günterstalstraße 29
79102 Freiburg

Muckenthaler.de
in der Maxburg
Pacellistraße 5
80333 München

GEA Gehen - Sitzen - Liegen
Weißburger Platz 1
81667 München

Schwadke Büroeinrichtungen
Pichlmayrstraße 27
83024 Rosenheim

Feierabend GmbH
Gewerbering 24
83646 Bad Tölz

BÜRO OPTIMAL
Planungs- und Einrichtungs-GmbH
Porschestraße 21
84030 Landshut

BBT Biedersberger Bürotechnik GmbH
Lauterbachstraße 43
84307 Eggenfelden

Hillenbrand GmbH & Co. KG
Zainerstraße 5-7
85053 Ingolstadt

Kutscher + Gehr GmbH & Co. KG
Eichleitnerstraße 6
86199 Augsburg

Staehtlin Einrichtungskultur
In der Brandstatt 7
87435 Kempten

Penzel für Ihr Büro GmbH
Fraunhoferstraße 12
87700 Memmingen

BLA Büro-Licht-Ausstattung
Am Bleicher Hag 54
89075 Ulm/Donau

bsk büro + designhaus GmbH
Kressengartenstraße 2
90402 Nürnberg

Betten Bühler GmbH
Hauptstraße 2
91054 Erlangen

DER HILNER
Freiherr-vom-Stein-Straße 2
93049 Regensburg

FREY-WOHNNEN
Mittelweg 21
93413 Cham

Möbel Wanninger e.K.
Aiterhofener Straße 222
94315 Straubing

Hertel Möbel e.K.
Bayreuther Straße 1
95494 Gesees

Das Bett by Möbel Schott
Spiegelstraße 15-17
97070 Würzburg

bueroboss.de/gieglar
Friedrich-Gauß-Straße 1
97424 Schweinfurt

Höchmer Büro GmbH & Co. KG
Mangelsfeld 10
97708 Bad Bocklet

by Land Möbelstudio GmbH & Co. KG
Rudolstädter Straße 29
99444 Blankenhain

Gerlach Büro & Technik
Albert-Träger-Straße 1
99734 Nordhausen

Profi-Line Gotha
Inh. Antje Wessely
Gayerstraße 45
99867 Gotha

Österreich

Ergo-Office David Gaidn
Engerthstraße 145
1020 Wien

Entspannungsdesign
Ing. Hansjörg Moosbrucker
Innrain 11a, Ursulinenhof
6020 Innsbruck

Armin Sautter
Alles fürs Büro
Römerstraße 13
6900 Bregenz

Schweiz

solergo - mehr freude beim arbeiten
Seetalstraße 5
5630 Muri

ErgoPoint
Ergonomie Kompetenzzentrum
Wallisellenstraße 453
8050 Zürich-Oerlikon

Paul Morger AG
Rapperswilerstraße 59
8630 Rütli

Campus Equipment
Dipl. Ing. FH (Medizintechnik) Georges Vorburger
Kerbelweg 2
9470 Buchs SG

Hersteller

aeris GmbH
Hans-Stiefberger-Straße 2a
85540 Haar bei München · Deutschland
www.aeris.de