



Öfter mal bewegen: Fachärzte empfehlen dynamisches Sitzen



Unser Experte Orthopäde Reinhard Schneiderhan

# Lieber gemütlich rekeln, als steif So nimmt Ihr Rücken das Sitzen

**S**itzen ist bequem – natürlich. Doch wenn wir zu viel Zeit auf Stühlen verbringen, schaden wir unserem Rücken massiv. Das gilt inzwischen als erwiesen. Wie wir Schmerzen und Schäden vermeiden können? Unser

Experte Dr. Reinhard Schneiderhan aus Taufkirchen bei München, weiß Rat.

Die Gründe, weshalb langes Sitzen so furchtbar ungesund ist, erklärt er so: „Erstens verlangsamt sich der Stoffwechsel in der Muskulaturversorgung, das kann zu Schmerzen und Verspannungen führen. Außerdem werden die Bandscheiben vermehrt belastet, über die Jahre verschleifen sie. Insbesondere

im hinteren Faserring können sich Risse bilden. Der Faserring stabilisiert aber die Bandscheibe. Nach jahrelangem Sitzen kann es dann leider zu einem Bandscheibenvorfall kommen.“

Eine weitere Gefahr, der viele Dauersitzer ausgesetzt sind:

**24**  
**JAHRE**  
des Lebens verbringen wir laut Statistiken im Sitzen. Eine gute Haltung ist also wichtig

Wenn in der Freizeit nicht für genügend Ausgleichsbewegung gesorgt wird, drohen Folgeerscheinungen wie zum Beispiel Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes. „Das beeinträchtigt die Gesundheit erheblich“, warnt der Experte.

Was soll man aber machen, wenn der Job langes Sitzen verlangt? „Dehnungsübungen in den Pausen, so oft wie möglich aufstehen und gehen, zappeln



## STARK GEGEN DURCHFALL – GUT FÜR DEN DARM

Gegen akuten Durchfall, Reisedurchfall und Antibiotika-Durchfall.

- + Bindet die Erreger und scheidet sie aus
- + Lindert Entzündungen und beruhigt den Darm
- + Stabilisiert die empfindliche Darmflora
- + Stärkt das Darm-Immunsystem

Wirksamkeit **mehrfach** klinisch belegt\*



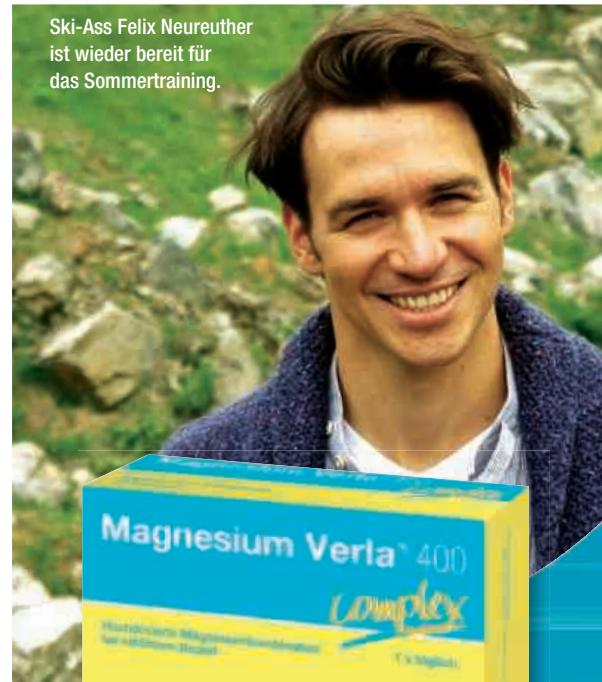
Natürlicher Wirkstoff • Gut verträglich • Auch für Kinder geeignet

\*Höchter, W. et al. Münch med Wochenschr. 1990, 132: 188–92. Kollaritsch, H. H. et al. Münch med Wochenschr. 1988, 38: 671–4. Shan, L. S. et al. Benef Microbes. 2013, 4: 329–34.

Perenterol® forte 250 mg Kapseln. Beschwerden bei akuten Durchfallerkrankungen, Reisedurchfällen (Vorbeugung u. Behandlung) sowie Durchfällen unter Sondenernährung, Begleitende Behandlung bei Akne. Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: März 2014. MEDICE Arzneimittel, Iserlohn. [www.perenterol.de](http://www.perenterol.de)



Ski-Ass Felix Neureuther ist wieder bereit für das Sommertraining.



**NEU**

Die 1x täglich Kapsel mit 400 mg Magnesium bei erhöhtem Bedarf, z. B. für Sportler oder gestresste Personen.

Magnesium ist wichtig für unsere Muskeln und Nerven, den Energiestoffwechsel und Elektrolythaushalt. Je mehr wir leisten, umso mehr!

**Magnesium Verla® direkt**



- Praktisch für unterwegs
- Citrus- oder Himbeergeschmack

**Mineralstoff-Kompetenz**

Achten Sie zusätzlich auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Das blau-gelbe Magnesium aus Ihrer Apotheke  
Verla-Pharm Arzneimittel, 82324 Tutzing, www.verla.de

# verkrampfen Ihnen nicht krumm

Ergonomische Büromöbel haben den Vorteil, dass sie eine aufrechte Körperhaltung am Arbeitsplatz unterstützen



und rekeln“, so Dr. Schneiderhan. Er rät zudem dazu, Telefongespräche oder auch kleinere Besprechungen, wenn möglich im Stehen zu führen. „Die Arbeit an Stehtischen erfordert mehr Muskelaktivität. Einseitige Belastungen im Bereich der Lendenwirbelsäule, der Bandscheibe und der Wirbelgelenke werden dadurch vermieden.“

## Dynamisches Sitzen und viel Bewegung

Die Aufforderung „Sitz gerade!“ kennen viele noch aus Kindertagen. Für den Rücken ist das auch nicht schlimm. Allerdings wendet der Münchner Orthopäde ein: „Die Meinung von Fachärzten ist heutzutage, die Körperposition möglichst dynamisch zu halten und oft zu verändern. Wenn in den Schulpausen gerannt und gespielt wird, ist durchaus auch eine längere Sitzphase akzeptabel. Und bei viel Bewegung nach der Schule, ist auch gegen das Lümmeln auf der Couch nichts einzuwenden.“

## Die Rumpfmuskulatur gezielt stärken

Und welche Sportarten eignen sich zum Ausgleich nach einem langen Arbeitstag mit viel Sitzen besonders gut? „Schwimmen und Walken, Radfahren und Joggen sind ideal. Denn diese Sportarten belasten den Rücken nur wenig. Darüber hinaus zahlt sich ein gezieltes Rückentraining zur Stärkung der Rumpfmuskulatur aus. Bei bereits bestehenden Beschwerden sollten die Übungseinheiten allerdings vorab mit einem Orthopäden abgestimmt werden.“

## Übungen fürs Büro

1 Aufrecht auf einem ergonomischen Sitzball-Stuhl Platz nehmen (bei normalen Bürostühlen auf dem vorderen Drittel der Sitzfläche). Arme im 90-Grad-Winkel zum Körper verschränken. Oberkörper je 10-mal zu beiden Seiten drehen. 2 Einen großen Schritt machen, das vordere Bein belasten. Ferse des hinteren Beins Richtung Boden ziehen, der Rücken ist aufrecht. Je 10-mal.



## Keil- und Balancekissen – was bringen sie?

Die Funktion des Keilkissens besteht darin, die Sitzfläche im hinteren Bereich zu erhöhen. Das hat den Effekt, dass der Rücken aufrecht ist und die Wirbelsäule entlastet wird. Balancekissen fördern das aktive Sitzen. Wir bewegen uns damit automatisch mehr und wechseln öfter die Position.



Balancekissen sind mit Luft gefüllt. Beim Aufpumpen lässt sich bestimmen, wie „wackelig“ es werden soll

Fotos: AdobeStock (6), Getty Images, Ina Zabel