



Gesund, fit und aktiv durchs Leben



Dr. Reinhard Schneiderhan,
Orthopäde München/Taufkirchen.
Internet: www.orthopaede.com

Wenn es dem Rücken gut geht, macht die Arbeit umso mehr Spaß

1.000
Sitzhaltungen gibt es. Die ungesündesten: am Tisch, vor dem PC

Öfter mal die Stellung wechseln

So sitzen Sie gesund

Ja, so ein Sessel ist bequem und gemütlich. Doch wenn wir zu viel sitzen, schaden wir unserem Rücken. Das gilt inzwischen als erwiesen. Wie wir Schmerzen und Schäden vermeiden können? Unser Experte Dr. Reinhard Schneiderhan aus München gibt die wichtigsten Antworten.

Warum ist langes Sitzen so ungesund?

„Erstens verlangsamt sich der Stoffwechsel in der Versorgung der

Muskulatur, das kann zu Schmerzen und Verspannungen führen. Außerdem werden die Bandscheiben vermehrt belastet. Über die Jahre gesehen ist das Risiko höher, dass sie verschleifen. Insbesondere im hinteren Faserring können sich Risse bilden. Der Faserring aber stabilisiert die Bandscheibe, sodass der Gallertkern nicht nach außen dringen kann. Nach jahrelangem Sitzen kann es zum Bandscheibenvorfall kommen.“

Schreibtischarbeit – ist sie sogar gefährlich?

„Wenn das viele Sitzen nicht durch Bewegung ausgeglichen wird, kann es zu Folgeerscheinungen wie Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes kommen. Das beeinträchtigt die Gesundheit erheblich.“

Was tun, wenn der Job das Sitzen verlangt?

„Dehnungsübungen in den Pausen, so oft wie möglich aufstehen und gehen, zappeln und sich

ordentlich recken. Das ist schon eine gute Entlastung für den Rücken.“

Gibt es eine gesunde Haltung beim Sitzen?

„Das beste Sitzen ist Nichtsitzen. Aber wer sich mal entspannt zurücklehnt, entlastet die Wirbelsäule ebenfalls.“

Wäre es besser, am Stehtisch zu arbeiten?

„Stehtische fördern mehr Muskelaktivität. Einseitige Belastungen im Bereich

der Lendenwirbelsäule, der Bandscheibe und der Wirbelgelenke werden dadurch vermieden.“

Welche Sportarten sind rückenschonend?

„Schwimmen, Walken, Radfahren, Joggen. Das belastet den Rücken wenig. Dazu gezieltes Rückentraining, möglichst täglich. Wer sich damit nicht auskennt, sollte sich zunächst von einem Physiotherapeuten oder Trainer im Fitness-Studio anleiten lassen.“

Die 3 besten Dehnübungen für zwischendurch: Schnell und einfach locker werden

■ Zu wenig Bewegung macht den Körper steif und unbeweglich. Auch durch Fehlhaltungen am Schreibtisch kommt es zu schmerzhaften Verspannungen. Da hilft nur eins: sich regelmäßig recken und strecken! Diese schnellen Dehnübungen entlasten Rücken- und Nackenmuskeln. Legen Sie einfach los, wenn Sie ohnehin gerade eine Pause machen – zweimal am Tag. Falls es im Job nicht geht, können Sie die Übungen morgens und abends zu Hause machen.



◀ Im Sitzen vorbeugen, einen Arm senkrecht in die Höhe, den anderen Arm weit nach unten strecken, möglichst bis zum Fuß herab



◀ Im Stehen ein Bein mit der Hand nach hinten ziehen. Wer nicht ganz sicher steht, sollte sich mit der anderen Hand gut festhalten



◀ Ein Bein gestreckt auf den Stuhl. Nun versuchen, mit der Fingerspitze die Zehenspitzen zu erreichen. Die Seite wechseln

Fotos: AdobeStock (5), Ina Zabel, Sitboard

Nicht still sitzen, sondern ruhig

mal zappeln und reckeln ++ Sich

anzulehnen, schadet dem Rücken

nicht ++ Die Stuhllehne muss den

Rücken immer richtig abstützen

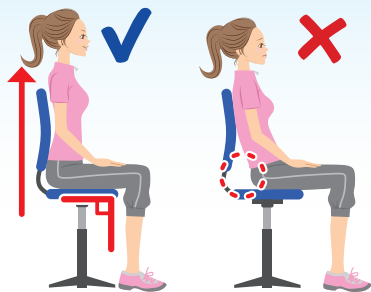
Damit Ihre Beine in
Bewegung bleiben

■ Ganz neu auf dem Markt ist das sogenannte Sitboard. Die Erfinder nennen es enthusiastisch die Sitzrevolution. Diese Fußstütze bringt Dauersitzer in eine aufrechte und gesunde Körperhaltung, jeder normale Bürostuhl kann damit zu einem ergonomischen Sitzplatz erweitert werden. Grundlage dieser Entwicklung sind die Erfahrungswerte und das Know-how von Physiotherapeuten, Sportwissenschaftlern und Ergonomie-Experten.

■ Und so funktioniert's: Das Sitboard ist rundum beweglich. Man kann es mit den Füßen ganz einfach vor und zurück oder zur Seite drücken. Das aktiviert die Venenpumpe und hilft dadurch auch, Thrombosen vorzubeugen. Und: Das Kippeln soll sogar die Konzentration fördern. Das Sitboard (ca. 90 Euro) kann man im Internet bestellen unter: www.sitboard.com



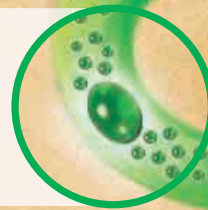
Darauf sollten Sie am
Schreibtisch achten



Richtig: Das Becken ist leicht nach vorn gekippt, Hüft- und Kniegelenk sind im 90 Grad-Winkel, die Beine leicht gespreizt: So richtet sich der Oberkörper automatisch auf. Falsch: Nur ein Drittel des Oberschenkels ist auf dem Sitz, die Oberschenkelmuskulatur wird so extrem beansprucht. Aufrechtes Sitzen ist nur sehr schwer möglich.

Wirkt direkt im Darm. Bei Blähungen und Völlegefühl.

Carmenthin®
löst sich gezielt
im Darm.



Carmenthin® wirkt pflanzlich:

- schmerzlindernd
- entblähend
- beruhigend

Carmenthin® bei Verdauungsstörungen / magensaftresistente Weichkapsel. Für Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren. **Wirkstoffe:** Pfefferminzöl und Kümmelöl. **Anwendungsgebiete:** dyspeptische Beschwerden, besonders mit leichten Krämpfen im Magen-Darm-Bereich, Blähungen, Völlegefühl. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**
Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG, Karlsruhe CA/01/11/17/03

