

Zappeln und reckeln sind ausdrücklich erlaubt

Bitte setzen – aber richtig!

Sitzen ist bequem – glauben wir. 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 gibt die wichtigsten Antworten.



Lea
Medizin-
Expertin

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

Fachärzte empfehlen dynamisches Sitzen: immer mal wieder die Stellung wechseln

Warum ist denn das viele Sitzen so furchtbar 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 verschleifen sie. Insbesondere im hinteren Faserring können sich Risse bilden. Der Faserring aber stabilisiert die Bandscheibe, sodass der Gallertkern nicht nach außen dringen kann. Und: Nach jahrelangem Sitzen kann es zum Bandscheibenvorfall kommen.“

Kann lange Schreibtischarbeit wirklich das Leben verkürzen?

► „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 soll man aber tun, wenn der Job das Sitzen verlangt?

► „Dehnungsübungen in den Pausen, so oft wie möglich aufstehen und gehen, zappeln und reckeln.“

Wäre es denn besser, an Stehtischen zu arbeiten?

► „Stehtische fordern mehr Muskelaktivität. Einseitige Belastungen im Bereich der Lendenwirbelsäule, Bandscheibe und der Wirbelgelenke werden dadurch vermieden.“

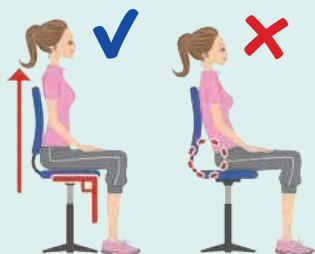
Gibt es eine bestimmte gute Haltung für Dauersitzer?

► „Das beste Sitzen ist Nichtsitzen.“

Welche Sportarten würden Sie als Ausgleich empfehlen?

► „Schwimmen und Walken, Radfahren und Joggen. Diese Sportarten belasten den Rücken wenig. Dazu gezieltes Rückentraining.“

Einseitige Belastungen verursachen Schmerz Die Dos and Don'ts im Büro



■ **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 unmöglich.

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



Sitzend mit den Händen einen Oberschenkel umfassen, möglichst weit zur Brust ziehen. Dabei den Rücken runden, die Lendenwirbel dehnen. Dann Seite wechseln. **Je 10-mal**

Die 3 besten Übungen für zwischendurch So bleiben Sie fit

■ Zu wenig Bewegung macht den Körper steif und unbeweglich. Auch durch Fehlhaltungen am Schreibtisch kommt es auf Dauer zu schmerzhaften Verspannungen. Da hilft nur eins: sich

regelmäßig recken und strecken! Diese schnellen Dehnübungen für zwischendurch entlasten Rücken- und Nackenmuskeln. Legen Sie doch einfach los, wenn Sie ohnehin eine kleine Pause

machen – mindestens zweimal am Tag. Falls es im Job nicht geht, können Sie die Übungen auch morgens und abends zu Hause machen. Und schon fühlen Sie sich viel entspannter!



◀ Im Sitzen mit der linken Hand zum Knöchel greifen, die rechte Hand nach oben strecken, auch der Blick geht mit. Die Dehnung spüren, dann zur anderen Seite wechseln. **Je 10-mal**



Die Arme über den Oberkörper nach oben strecken, so weit es geht. Dann mit den Händen nach oben greifen, als ob Sie an einem Strick ziehen würden. **1 Minute**

Bewegung für die Füße

■ 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 Haltung, jeder normale Bürostuhl kann damit zu einem ergonomischen Sitzplatz erweitert werden. Grundlage 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, Thrombosen vorzubeugen. Und: Das Kippeln soll sogar die Konzentration fördern. Das Sitboard (ca. 90 Euro) gibt's ab 9. Juni unter www.sitboard.com.



24 Jahre

unseres Lebens verbringen wir im Sitzen, haben Statistiker ausgerechnet. Ganz schön viel! Deshalb ist eine gute Sitzhaltung wichtig

Hämorrhoiden?

Hametum® – Die pflanzliche Therapie!*



▶ Hemmt Juckreiz ▶ Lindert Brennen ▶ Fördert das Abheilen kleinerer Wunden

Hametum® Hämorrhoidensalbe. Wirkstoff: Hamamelisblätter- und zweigedestillat. Anwendungsgebiete: Zur Besserung der Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidaliden. Hinweis: Blut im Stuhl bzw. Blutungen aus dem Darm-After-Bereich bedürfen grundsätzlich der Abklärung durch den Arzt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe H2/01/08/17/04

* Zur Besserung von Beschwerden in den Anfangsstadien von Hämorrhoidaliden.

