

Nehmen Sie gesund Platz!

Laut aktueller Studien sitzt der moderne Mensch zu viel und zu lange. Die meisten Arbeitsplätze (ca. 18 Millionen in Deutschland) erfordern eine sitzende Haltung und nach Feierabend können sich viele nicht mehr dazu motivieren, sich zu bewegen. Also sitzen sie wieder, wenn auch auf anderen Stühlen oder der Couch. Bei der Anschaffung der benötigten Sitzmöbel geht es um viele Entscheidungspunkte. Für welche Nutzung werden die Möbel benötigt, gefällt das Design sowie das verwendete Material und stimmt der Preis. Nur wenige Käufer nehmen Platz und überprüfen, ob das Sitzmöbel auch ergonomisch zu ihnen passt.

Thomas Menke, der Inhaber des Fachgeschäfts „Die Rücken-Wohltat“, berät in seinem Recklinghäuser Ladenlokal die Kunden von der Ergonomie ausgehend. „Wer einen guten Schuh kaufen will, mit dem man Belastungen ausgleichen kann und den man viele Stunden tragen muss oder will, der probiert diesen erst einmal an und überprüft die Passform und den Tragekomfort. Ähnlich verhält es sich mit einem Sitzmöbel“, erläutert Thomas Menke. „Egal, ob ein Bürostuhl, Esstischstuhl oder Sessel benötigt wird. Die Ergonomie des Möbels muss man zunächst erleben.“

Lange Zeit galten Sitzbälle als optimale Lösung für ermüdungsfreie und den Bewegungsapparat bestmöglich stimulierende Lösung. Viele Nutzer berichteten doch nach einiger Zeit, dass die starke Labilität und die ständige Gefahr des Umkippens eher destabilisierend und ermüdend wirkten.

Thomas Menke präsentiert deshalb das BIOSWING®-Pendelprinzip. Dieses Prinzip erinnert an Schwingstäbe. Es ermöglicht schon bei kleinsten Bewegungen des Sitzenden eine kontrollierte Bewegungsfreiheit durch gezielt gedämpfte, kleine Bewegungen der Sitzfläche. Der Rücken wird unbewusst dynamisch stabilisiert. Obwohl die Wirbelsäule ständig minimal in Bewegung ist, kommt, im Gegensatz zu den Sitzbällen, während der ganzen Zeit kein Gefühl der Unsicherheit auf.

Mit Hilfe des Pendelprinzips bekommt das unvermeidliche Sitzen also Trainingscharakter. Die synchron reflektierenden Bewegungsimpulse des Stuhls stimulieren u. a. Muskeln, Wirbelgelenken und auch die Haut, da vermehrt Impulsfolgen über dynamische Zustände im Bewegungsapparat zum Rückenmark und Gehirn gesendet werden. Sie wiederum aktivieren die motorischen Steuerungs- und Regelzentren im Zentralnervensystem und befähigen sie, Haltungen und Bewegungen effektiv und energiesparend zu steuern. Zudem führen die vermehrten Impulsströme zu einer Mitaktivierung der Regelsysteme für den Blutkreislauf, den Stoffwechsel sowie den Atem- und Herzrhythmus und wirken somit gegen Ermüdung.

Gerade bei der Auswahl des am meisten genutzten Arbeitsgeräts sollte man also großen Wert auf eine nachhaltige Wahl legen und intelligenten Sitzsystemen den Vorzug geben. Die etwas höhere Investition zahlt sich durch eine nachgewiesene* geringere Belastung der Gesundheit aus.

* Der BIOSWING® erhielt in der aktuellen BGIA-Studie „Ergonomische Untersuchung besonderer Büroarbeitsstühle“ der DGUV (Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung) in allen geprüften Faktoren die höchsten Benotungen und erzielte insgesamt den 1. Platz.

Thomas Menke
Die Rücken-Wohltat



VERLOSUNGSAKTION BIOSWING®



Trainieren Sie das komplexe Zusammenspiel von Nerven und optimieren so Ihre Haltung und das Bewegungsverhalten.

Gemeinsam mit der Rücken-Wohltat verlost die BKK VDN ein Exemplar des BIO-SWING Improve®.

Beantworten Sie uns die Frage:

Welche Regelsysteme des Körpers werden durch das Sitzen auf dem BIOSWING® mit aktiviert?

Senden Sie uns die Antwort per Mail an:

sitzen@vertrauen-durch-naehe.de

oder schicken Sie uns eine Postkarte mit der Lösung an:

BKK VDN, Mitgliedermagazin, Rosenweg 15, 58239 Schwerte.

Einsendeschluss ist der 31.07.2015

