



Bildschön, bequem und beweglich

# GESUNDE SITZMÖBEL

SCHÖN SOLLTEN SITZMÖBEL SEIN UND NATÜRLICH BEQUEM. AUSSERDEM SOLLTEN SIE PERFEKT IN DAS GEWÜNSCHTE WOHNAMBIENTE PASSEN. DASS MÖBEL AUCH ZU DEN BEWOHNERN PASSEN UND EIN GESUNDES, ERMÜDUNGSFREIES SITZEN ERMÖGLICHEN SOLLTEN, KOMMT DEN WENIGSTEN VON UNS ADHOC IN DEN SINN. ROBIN SCHWIENHORST, JUNIOR-CHEF DES GLEICHNAMIGEN MÖBELHAUSES AN DER FRIEDRICH-EBERT-STRASSE, ERLÄUTERT, WORAUF ES BEI GESUNDEM SITZEN ANKOMMT.

Herr Schwienhorst, worauf sollte man beim Kauf eines Sitzmöbels achten, wenn man nicht nur möglichst schön, sondern auch möglichst gesund sitzen möchte?

„Das hängt sehr von der Situation ab, für die man das Sitzmöbel benötigt. Im Grunde kennen wir drei unterschiedliche Situationen: die Arbeitssituation, das kommunikative Sitzen am Tisch und ein entspanntes Sitzen. Wichtig für alle drei Situationen ist zunächst einmal, dass man ein möglichst angenehmes Körpergefühl beim Sitzen hat, dass man sich gut aufgenommen fühlt und auch nach einer Stunde noch keine Ermüdungserscheinungen auftreten. Sitzt man schlecht, gleicht der Körper das eine Zeit lang unbewusst aus, indem er häufig die Sitzposition wechselt. Das sollte aber nicht notwendig sein. Ein gutes Sitzmöbel sollte – egal für welche Situation es gedacht ist – aus sich heraus verschiedene Sitzmöglichkeiten oder -positionen anbieten, ohne dass man die Passform verlassen muss. Gerade im Arbeitsbereich, aber auch beim Sitzen am Tisch sollten Stühle alle Körperbewegungen mitmachen und unterstützen. Die ganze Bewegung läuft dann über den Stuhl, der zum Medium des Bewegens wird. Wenn ich esse oder mich unterhalte, sitze ich ja meist nicht zurückgelehnt, sondern den anderen

„Belastung und Entlastung ausbalancieren“



zugeneigt. Wenn der Stuhl das aufgreift und unterstützt, indem er mich nach vorne kippt, wenn ich mein Gewicht verlagere, ist das deutlich entspannter, als wenn ich bei einem steifen Stuhl nach vorne kippeln oder mich auf die Kante setzen muss, um diesen Effekt zu erreichen.“

Das heißt, ein guter Stuhl fordert den Körper dazu auf, sich auch mal anders zu bewegen?

„Das ist in 95 Prozent der Fälle genau das, was erwünscht ist. Eine Ausnahme stellen lediglich Menschen mit massiven Rückenschäden dar, für die Bewegung nur noch eingeschränkt möglich ist. Für alle anderen würde ich vorbehaltlos sagen: je mehr Bewegung, desto besser. Alles Statische ist auf Dauer schädlich. Kinder haben da noch einen direkten Zugang. Grundschüler ‚zappeln‘ auf ihren Stühlen, weil ihr Körper die Bewegung einfach braucht. Würde man ihnen Stühle anbieten, die schaukeln oder auf

sichere Art ‚kippln‘, wären sie ruhiger und konzentrierter.“

Worin unterscheiden sich gesunde Relax-Möbel von denen im Kommunikations- oder Arbeitsbereich?

„Im Arbeitsbereich allgemein ist Beweglichkeit ein großes Thema. Arbeitsstühle sollten ein freies, bewegliches Sitzen ermöglichen. Die Muskeln sollen während des Sitzens trainiert werden – dabei aber natürlich gestützt sein, damit sie sich auch entspannen können. Auch Ess- und Konferenzmöbel sollten eine Mischung aus guter Stütze und Bewegungsfreiheit bieten, allerdings ist die Gewichtung hier eine andere. Bei diesen Möbeln gelangt man zumeist nicht über eine Sitzdauer von zwei bis drei Stunden hinaus, so dass die Muskulatur in der Regel nicht aufgrund mangelnder Bewegung verspannt. Hier findet man häufig Stühle, die auf einem klassischen, entsprechend gepolsterten Brett aufbauen und die den Körper über die gesamte

Stuhlkonzeption zur Bewegung verleiten und gleichzeitig ein komfortables, entspanntes Zurücklehnen ermöglichen. Im Relaxbereich steht neben der Stützfunktion vor allem die Anpassung an den Körper im Vordergrund. Um dies zu erreichen, gibt es verschiedene Alternativen. Einmal kann ich dem Körper eine große Fläche mit kleinen Zubehören wie Kissen anbieten, auf der er frei agieren kann. Auf der anderen Seite gibt es Entspannungssessel, die der Körperform angepasst sind, dazu aber zumeist zwei Wechselpositionen anbieten – da es die perfekte Passform nicht gibt. Sitzsäcke gehören z.B. in diese zweite Kategorie. Aber auch da gilt: Der Körper braucht Bewegung und muss nach einer gewissen Zeit wieder andere Muskelpartien ins Spiel bringen, um Entlastung und Belastung neu auszubalancieren.“

Muss man im Wohnzimmer spezielle Gesundheits-Relaxmöbel haben oder reicht es, dem Körper mit unterschiedlich geformten Möbeln verschiedene Sitzmöglichkeiten anzubieten?

„Es müssen keine reinen Entspannungsmöbel sein, die Vielfalt an sich ist ein klares Plus. Wenn man keine klassische, L-förmige Sitzgarnitur aufstellen muss, um zur gleichen Zeit eine größere Personenzahl unterzubringen,



kann man natürlich sehr schön einen Spannungssessel, einen Sitzsack, Sofas und Allroundstühle miteinander kombinieren. Von solch einer individuellen Sitzlandschaft profitiert der Körper enorm. Je mehr Freiräume er hat und je mehr Möglichkeiten, sich zu entspannen und anders zu lagern, desto besser.“

Den Gegenpol zu perfekt angepassten Spannungssitzmöbeln bieten ja z.B. die Kniehocker, die den Körper auffordern, sich selbst zu tragen...

„Diese Stühle repräsentieren Gesundheitsmöbel in ihrer reinsten Form. Sie bauen Muskulatur auf und beugen so prophylaktisch Rückenschäden vor. Vom reinen Sitzkonzept her eignen sich Kniehocker vor allem für den Arbeitsbereich. Dort ist das Prinzip die erste Wahl. Man muss sich allerdings langsam an das Möbel gewöhnen und

kann nicht auf Anhieb einen Sechs- bis Acht-Stunden-Tag darauf verbringen. Das wäre zu ermüdend. Die Umgebung geht allerdings recht schnell, meist innerhalb von ein bis zwei Wochen. Neben dem Ursprungsmöbel gibt es heute auch Weiterentwicklungen des Prinzips, die mehr Komfort und Beweglichkeit bieten – wie zum Beispiel den ‚Swopper‘. Der markiert mit seiner dreidimensional beweglichen Art des Sitzens aktuell den Trend im Arbeitsbereich. Beim Swopper sitzt man auf einer Art Sattel, so dass die Beine abgewinkelt sind. Das Becken ist weit geöffnet und wird in seiner Beweglichkeit durch die Beine nicht behindert. Je offener das Becken ist, wenn ich mich vorneige, desto gerader ist der Rücken. Die Hersteller des Kniestuhls gehörten zu den ersten, die das erkannt und konsequent umgesetzt haben.“



Gesund sitzen am Arbeitsplatz. Was sollte man darüber hinaus noch beachten?

„Das Wichtigste ist, dass der Stuhl genau an den Körper des Benutzers angepasst ist. Lordose-Stützinstrumente, Federwiderstände und die Rückenlehnhöhe sollten individuell einstellbar sein, damit der Stuhl seinen Zweck erfüllt. Außerdem sollte er ein großes Maß an Bewegung ermöglichen. Je früher man damit beginnt, desto mehr geht man Haltungsschäden und arbeitsplatzbedingten Rückenbeschwerden aus dem Weg. Was viele nicht wissen: Renten- und Krankenkassen zahlen Menschen mit Rückenschäden und vorwiegend sitzender Tätigkeit rückengerechte Stühle und entsprechende Schreibtische als ‚Arbeitsmittel‘ – allerdings nicht prophylaktisch, sondern erst, wenn ein ärztlich attestiertes Leiden vorliegt.“

Thema früh übt sich: Wie wichtig ist gesundes Sitzen für Kinder?

„Sehr wichtig, weil das Sitzverhalten nicht angeboren ist, sondern antrainiert wird. Kinder und junge Erwachsene, die ihr Sitzverhalten auf guten Stühlen erworben haben, wissen die Beweglichkeit eines guten Stuhles zu nutzen und zu schätzen. Ein versteiftes Sitzen, das sich über viele Jahre verfestigt hat, trainiert hingegen das Ignorieren des Schmerzimpulses. Damit gibt man von Anfang eine falsche Richtung vor. Man sollte den Kindern zu Hause im Sitzbereich so viel Abwechslung wie möglich bieten. Desto länger man ihnen gute Sitzgelegenheiten vorenthält, desto unnatürlicher wird ihr antrainiertes Sitzverhalten.“

Robin Schwienhorst



**Ahlers & Lambrecht GmbH**

Dahlweg 85, Münster (Ecke Friedrich-Ebert-Str.)  
 Mi.-Fr. 15.00-18.30 Uhr, Sa. 10.00-13.00 Uhr  
 0251 2101139  
 www.al-parkett.de

**Listone Giordano®** Das Parkett

## SITZKULTUR



*Flower Power in jedem Wohnraum: Ähnlich einer Tulpe mit halbgeöffneten Blütenblättern breitet sich der „Tulip“ wärmend und einladend um den Sitzenden herum aus. Zusammen mit dem eleganten Fußbänkchen ergibt sich eine ausdrucksstarke und wahrlich bequeme Kombination. Gesehen bei **krukenkamp am kai**, Hafengeweg 14, 48155 Münster, [www.krukenkamp.de](http://www.krukenkamp.de).*



*Pure Form, reduziert auf das Wesentliche – so hat schon Le Corbusier seine Möbel entworfen. Dass seine Ideen bis heute nichts von ihrer Aktualität verloren haben, zeigt dieses Sofa, das Designer Niels Bendtsen exklusiv für das niederländische Label Linteloo konzipiert hat. Natürlichkeit, Schlichtheit in Form und Farbe, Langlebigkeit und ein hoher Sitzkomfort zeichnen „Lobby“ aus. Gesehen bei **Nische & Co.**, Kappenberger Damm 172, 48151 Münster, [www.nischeundco.de](http://www.nischeundco.de).*



*Optimale Entspannung in elegant-moderner Form: „Peel“ von Variér. Dank individuell einstellbarem Doppelfedersystem ändert man seine Sitzposition im komfortablen Sessel ganz nebenbei und völlig mühelos. Gesehen bei **Möbel Schwienhorst**, Friedrich-Ebert-Str. 120, 48153 Münster, [www.moebel-schwiehorst.de](http://www.moebel-schwiehorst.de), [www.ergo-furniture24.de](http://www.ergo-furniture24.de).*



*Blieben Sie gesund! Der „Swopper“ – der weltweit erste, dreidimensional bewegliche Sitz – hält Muskeln, Bänder und Gelenke fit, beugt Bandscheibenschäden und Venenleiden vor, bringt den Kreislauf in Schwung und sorgt für gute Laune. Und das Beste: Bequem ist er auch noch! In verschiedenen Farben und Ausführungen **erhältlich bei Möbel Schwienhorst**, Friedrich-Ebert-Str. 120, 48153 Münster, [www.moebel-schwiehorst.de](http://www.moebel-schwiehorst.de), [www.ergo-furniture24.de](http://www.ergo-furniture24.de).*