**Stillsitzen war gestern:**

**Warum bewegtes Sitzen für den Kinderrücken so wichtig ist**

**Fast alle Kinder erwarten den ersten Schultag voller Vorfreude und Ungeduld – schließlich ist die Einschulung ein ganz besonderer Tag für sie, an dem sie sich groß und stolz fühlen können. Am meisten freuen sich die Schulanfänger darauf, in der Schule endlich lesen, schreiben und rechnen zu lernen. Doch es gibt noch etwas, das sie lernen müssen, obwohl es auf keinem Stundenplan steht: das viele Sitzen. Keine leichte Aufgabe für die ABC-Schützen. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. zeigt, wie Schulkinder richtig sitzen – und warum ein Ausgleich dazu wichtig ist.**

Schulunterricht findet bereits in den ersten Klassen die meiste Zeit im Sitzen statt. Dabei ist Sitzen, und das ist mittlerweile hinlänglich bekannt, auf Dauer eine Belastung für den Körper – insbesondere für den Rücken. Bei Kindern trifft dies umso mehr zu, denn die kindliche Wirbelsäule muss sich erst noch entwickeln und wird beim Sitzen oft in eine unnatürliche Haltung gezwungen. Dazu kommt: Kinder sind gar nicht in der Lage, für längere Zeit still zu sitzen und konzentriert zu sein: Je jünger das Kind desto größer ist sein natürlicher Bewegungsdrang. Dies bestätigt auch Dr. Dieter Breithecker, Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung: „Fünf- bis neunjährige Kinder können höchstens fünf Minuten lang konzentriert still sitzen und selbst bei 13- bis 18-Jährigen sind es nur rund 15 bis 20 Minuten.“ Die Realität sieht allerdings häufig anders aus: Nachmittagsunterricht gehört bereits in der Grundschule zum ganz normalen Alltag. Umso wichtiger ist es, dass die Sitzmöbel kindgerecht sind – und das bedeutet vor allem eines: Dass Bewegung und Sitzen sich nicht ausschließen.

**Bewegtes Sitzen stärkt den Rücken**

Dies gelingt vor allem durch bewegliche Elemente in Sitzfläche und Rückenlehne. Was das sogenannte „aktive“ oder „bewegte“ Sitzen bewirkt, ist beachtlich: „Muskeln und Gehirn werden besser durchblutet, der Rücken wird dynamisch be- und entlastet, das Wohlbefinden und die Konzentrationsfähigkeit steigen merklich“, so Breithecker.

Nicht nur in der Schule, auch bei den Hausaufgaben ist das Konzept des bewegten Sitzens wichtig. Wenn Eltern zum Schulstart einen neuen Schreibtisch und passenden Stuhl kaufen, sollten sie deswegen auf das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken achten. Das renommierte Siegel wird nur an ausgewählte Produkte verliehen, die von einem unabhängigen Expertengremium als besonders rückengerecht bewertet werden. Um mit dem Siegel ausgezeichnet zu werden, müssen Kindermöbel wie Stühle und Schreibtische zahlreiche Kriterien erfüllen. Am wichtigsten sind vielseitige Verstellmöglichkeiten, damit die Möbel mit dem Kind „mitwachsen“ und individuell angepasst werden können. Außerdem können Stuhl und Schreibtisch so eine voll verstellbare Einheit bilden. Folgende Konzepte sind ergonomisch und kindgerecht:

* Bei den Sitzarbeitsplätzen der Firma VS – Vereinigte Spezialmöbelfabriken ([www.vs.de](http://www.vs.de)) sind die AGR-zertifizierten Stühle mit patentierter dreidimensionaler Wippmechanik, Seitwärtsneigung und Federung ausgestattet und ermöglichen so bewegtes Sitzen. Die Tische des Herstellers sind in der Höhe und in der Neigung der Arbeitsplatte einstellbar und wurden deswegen ebenfalls mit dem Gütesiegel der AGR ausgezeichnet.
* Die stabilen Kinderdrehstühle des Herstellers moll Funktionsmöbel ([www.moll-funktion.com](http://www.moll-funktion.com)) verfügen über einen Stoßdämpfer und sind in Sitztiefe, -höhe und in der Lehnenhöhe verstellbar. Schreibtische mit vielen Verstell- und Anpassungsmöglichkeiten vervollständigen den Kindgerechten-Arbeitsplatz mit AGR-Gütesiegel.
* Die Firma Moizi ([www.moizi.de](http://www.moizi.de)) begünstigt „beschwingtes“ Sitzen durch Schreibtischstühle, die mit leicht geschwungenen Kufen ausgestattet sind. Ein Dämpfungssystem ermöglicht auch seitliche Bewegungen – die Rückenmuskulatur wird dadurch kontinuierlich gefordert. Ein Schreibtisch, der durch seine Erweiterungsmöglichkeiten und Höhenverstellung bis zum Erwachsenenalter mitwächst, rundet den AGR-zertifizierten Kinder-Arbeitsplatz ab.
* Beweglich nach vorne und hinten, nach oben und unten und zu allen Seiten: Das ermöglicht der Aktiv-Kinderdrehstuhl swoppster von aeris ([www.aeris.de](http://www.aeris.de)), der für sein 3D-Sitzkonzept mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet wurde. Stillsitzen gehört mit diesem Sitzmöbel der Vergangenheit an – was sich sowohl auf die Wirbelsäule als auch auf die die Konzentrationsfähigkeit der Kinder positiv auswirkt.

**Bewegtes Sitzen und aktiver Alltag**

Genauso wichtig wie die richtigen Sitzmöbel ist ein aktiver Ausgleich zum Sitzen. Das betont auch Dr. Breithecker: „Viele Kinder sitzen leider nicht nur in der Schule und bei den Hausaufgaben, sondern auch in der Freizeit, etwa vor dem Fernseher, der Spielkonsole oder dem Computer. Dabei ist regelmäßige, in den Alltag integrierte Bewegung für eine gesunde Entwicklung der Wirbelsäule unverzichtbar.“ Egal, ob beim Spielen mit Freunden oder beim Sport; wenn Kinder sich gerne bewegen, sollten Eltern das auch unbedingt fördern. Denn durch Bewegung wird der Rücken gekräftigt und die Wirbelsäule von Kindern kann sich gut entwickeln. Weitere Informationen unter www.agr-ev.de.

**Über die AGR**

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. befasst sich seit 20 Jahren mit der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Von unabhängigen medizinischen Gremien als besonders rückenfreundlich eingestufte Alltagsgegenstände, unter anderem Sitzmöbel, Schreibtische, Sport- oder Gartengeräte wurden mit dem Gütesiegel ausgezeichnet.

Gemeinsam mit der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung (BAG) e. V. hat die AGR die Initiative „Aktion Gesunder Kinderrücken“ ins Leben gerufen. Sie befasst sich mit einer gesunden Entwicklung von Kindern und Jugendlichen und leistet Aufklärungsarbeit über die Bedeutung von ausreichend Bewegung und ergonomischen Alltagsgegenständen.

Weiterführendes Informationsmaterial und einen Überblick über aktuelle Broschüren und Bücher finden Sie online unter: [**www.agr-ev.de/patientenmedien**](http://www.agr-ev.de/patientenmedien). Videos und Experteninterviews zu rückengerechten Alltagsgegenständen bietet der neue Infoservice „AGR TV“ unter [**www.youtube.com/dieagr**](http://www.youtube.com/dieagr).

**Kurz und bündig**

Für eine gesunde Entwicklung der Wirbelsäule ist Bewegung unverzichtbar. Die Realität sieht allerdings oft anders aus: Die meisten Kinder sitzen zu viel: in der Schule, bei den Hausaufgaben und oft auch in der Freizeit. Spezielle Sitzmöbel mit AGR-Gütesiegel zeigen, dass sitzen und Bewegung kein Widerspruch sein muss. Beim aktiven Sitzen wird der Rücken trainiert und die Konzentrationsfähigkeit steigt. Ergänzt werden die Sitzmöbel am besten durch AGR-zertifizierte, variabel verstellbare Schreibtische. Außerdem sind Bewegung und Sport in der Freizeit der Kinder wichtig.