**Aktiv Sitzen – so geht’s!**

**Mit dynamischen Bürostuhlkonzepten gegen Rückenschmerzen –**

**Neue Broschüre informiert über das „Gesundheitsrisiko Sitzen“**

**Der menschliche Körper besitzt ein ausgeklügeltes System aus Knochen, Muskeln, Sehnen und Gelenken, das komplett auf ein Leben in Bewegung ausgerichtet ist. Bewegung kommt in unserem Alltag allerdings häufig zu kurz – stattdessen ist das Sitzen für viele Menschen die dominierende Haltung. Das bleibt nicht folgenlos: Stundenlanges Sitzen und Bewegungsmangel gelten als Haupt-Ursachen für Rückenbeschwerden, Schmerzen und Verspannungen. Insbesondere, wer im Büro arbeitet, kann das Sitzen kaum vermeiden. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. zeigt, wie der Rücken trotz Bürojob in Bewegung bleiben kann.**

Gut zu wissen: Nicht nur die Dauer sondern auch die Art des Sitzens spielt für die Rückengesundheit eine entscheidende Rolle. Die AGR hat bereits Sitzmöbel verschiedener Kategorien als besonders rückengerecht zertifiziert – sofern sie strenge ergonomische Kriterien erfüllen.

**Rückengerechte Standard-Bürostühle - die gesunde Basisausstattung des Büros**

Damit sich der Standard Bürostuhl dem Nutzer optimal anpassen lässt, sollte er über zahlreiche individuelle Verstellmöglichkeiten verfügen. Um mit dem Gütesiegel der AGR als besonders rückenfreundlich ausgezeichnet zu werden, muss ein Bürostuhl zusätzlich über eine Tiefenfederung, eine einstellbare Sitzneigung und einen verstellbaren Rückenanlehndruck verfügen. So sind wechselnde Sitzpositionen bei gleichzeitiger Stabilisierung und Abstützung der Wirbelsäule möglich.

**Aktiv-Bürostühle für das Plus an Bewegung**

Am schädlichsten für den Rücken ist eine monotone und starre Haltung. Aktives und dynamisches Sitzen hingegen kann den Rücken deutlich entlasten. Um mehr Bewegung an den Büroarbeitsplatz zu bringen, gibt es spezielle Aktiv-Bürostühle. Genauso wie die Standard-Modelle weisen diese wichtige Verstellmöglichkeiten auf; darüber hinaus verfügen sie zusätzlich über spezielle Mechanismen und Konzepte, die maximale Dynamik am Arbeitsplatz erlauben. Sie schaffen kontinuierliche Bewegungsanreize, unter anderem durch Sitzflächen, die sich in verschiedene Richtungen bewegen lassen. So wird der Nutzer zu ständigen Haltungswechseln animiert und starres Sitzen ist nicht mehr möglich.

**Aktiv-Sitzmöbel im Büro**

Eine weitere Kategorie des rückenfreundlichen Sitzens stellen die Aktiv-Sitzmöbel dar. Sie erfüllen nicht die gleichen Kriterien, die für Bürostühle gelten, sind aber zumindest temporär eine sinnvolle und wichtige Alternative oder Ergänzung dazu. Aktiv-Sitzmöbel sind maximal dynamisch, haben bewegliche Sitzflächen und setzen dadurch ständige Bewegungsimpulse. Sie sind aber nicht zwangsläufig mit Rücken- oder Armlehnen ausgestattet.

**Aktiv-Stühle für das Arbeiten an Steh-Sitzarbeitsplätzen (Steh-Sitzstühle)**

Sie finden ihren Platz zur Entlastung an Hochtischen und Stehpulten oder in der Produktion

an Steh-Sitzarbeitsplätzen und bieten dem Nutzer zusätzliche Möglichkeiten für einen Positionswechsel.

**Mehrzweckstühle**

Wie der Name schon sagt, sind Mehrzweckstühle nicht für einen bestimmten Zweck vorgesehen. Sie finden unterschiedlichste Anwendung und kommen meist dort zum Einsatz, wo das Publikum ständig wechselt – zum Beispiel in Büros als Besucher- oder Konferenzstühle.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.agr-ev.de/sitzen-buero](http://www.agr-ev.de/sitzen-buero).

**Sitzen, Stehen und Bewegen**

Die Aktion Gesunder Rücken hat bereits zahlreiche Modelle aus allen Kategorien mit dem AGR-Gütesiegel als besonders rückengerecht zertifiziert. Der Verein weist aber auch darauf hin, dass es am wichtigsten ist, überhaupt keinen Sitzmarathon entstehen zu lassen. Besser ist es, ein ausgeglichenes Verhältnis aus Sitzen, Stehen und Bewegen zu schaffen. Deswegen können auch Stehpulte, höhenverstellbare Schreibtische, hohe Konferenztische und dazu passende Steh-Sitz-Möbel für zusätzliche Abwechslung sorgen. Darüber hinaus gilt: Wer immer mal wieder aufsteht, ein paar Schritte geht und die Mittagspause aktiv gestaltet, tut seinem Körper etwas Gutes und fördert zudem seine Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

**Neue Infobroschüre „Gesundheitsrisiko Sitzen“**

Wissenschaftliche Erkenntnisse zum Gesundheitsrisiko Sitzen zum „bewegten Büro“ und zu dynamischen Sitzplatzkonzepten bietet die neue Infobroschüre „Gesundheitsrisiko Sitzen – zehn erstaunliche Fakten und was wir daraus lernen können“ von der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung (BAG) e. V. und der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. Die Broschüre bietet umfassende Informationen über Fakten und Hintergründe zu der Gesundheitsgefahr durch das Sitzen. Darüber hinaus werden umfangreiche Lösungsansätze vorgestellt, die vor allem für Menschen wichtig sind, die beruflich einer sitzenden Tätigkeit nachgehen. Dabei eignet sich auch das Büro als Bewegungsraum und selbst kleine Arbeitspausen können so gestaltet werden, dass sie Platz für Bewegung im Alltag bieten.

Die Broschüre gibt es kostenfrei zum Download bei der AGR unter [www.agr-ev.de/gesundheitsrisiko-sitzen](http://www.agr-ev.de/gesundheitsrisiko-sitzen)

**Über die AGR**

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. arbeitet seit über 20 Jahren daran, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Alltagsgegenstände, die von unabhängigen medizinischen Gremien als besonders rückenfreundlich eingestuft werden, können mit dem renommierten Siegel ausgezeichnet werden. Weiterführende Informationen zum AGR-Gütesiegel und zu zertifizierten Produkten gibt es unter [www.ruecken-produkte.de](http://www.ruecken-produkte.de).