

Aktion Gesunder Rücken e. V.

# Komfort und Ergonomie – Wohn- und Esszimmermöbel mit AGR-Gütesiegel



**D**as heimische Wohnzimmer ist auch im 21. Jahrhundert Mittelpunkt des Familienlebens. Hier wird gemeinsam ferngesehen, gespielt, gegessen und geplaudert. Im Laufe der letzten Jahre hat sich nicht nur der Einrichtungsgeschmack geändert, sondern auch das Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Wohnverhältnisse. Immer mehr Menschen achten auch bei Wohnzimmermöbeln auf Ergonomie – eine Entwicklung, die von Experten begrüßt wird. Denn immer mehr Menschen verbringen zunehmend mehr Zeit im Sitzen – allein 199 Minuten täglich sitzen die Deutschen im Durchschnitt vor dem Fernseher. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. setzt sich bereits seit mehr als 20 Jahren für die Schaffung eines rückenfreundlichen Umfeldes ein und zeichnet Produkte, die den strengen Anforderungen einer medizinisch/therapeutischen Expertenkommission entsprechen, mit dem AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ aus. Auch im Bereich Wohn- und Esszimmer gibt es zahlreiche zertifizierte Alltagsgegenstände.

## Entspannt und ergonomisch essen und trinken

Für ein entspanntes und gesundes Essen ist nicht nur die Auswahl der Zutaten beim Kochen wichtig, sondern auch die Wahl der Esszimmermöbel. Denn nur, wenn wir bequem und entspannt sitzen, können wir das Essen auch in



Foto: Moizi/AGR



Foto: himolla/AGR

vollen Zügen genießen. „Entscheidend ist, dass das Esszimmermobilier nicht nur stilvoll aussieht, sondern vor allem ergonomisch gestaltet ist“, weiß Detlef Detjen, Geschäftsführer der AGR. Wichtige Parameter sind dabei Sitzhöhe und -breite sowie eine ausreichend breite Sitzfläche, die für Menschen mit unterschiedlichen Körpermaßen geeignet sein sollte. Damit die Wirbelsäule optimale Unterstützung erhält, sollte die Rückenlehne des Stuhls zudem anatomisch geformt sein. Ebenfalls von zentraler Bedeutung: Der Stuhl sollte den Sitzenden zu Haltungswechseln anregen und bewegtes Sitzen erlauben. Die beweglichen Esszimmerstühle der Firma **Moizi** erfüllen diese Anforderungen und tragen deshalb das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“. Weitere Infos unter [www.agr-ev.de/esszimmermoebel](http://www.agr-ev.de/esszimmermoebel)

## Ein Sofa, das zum Menschen passt

Das Sofa ist der zentrale Ort des Wohnzimmers. Hier verbringt die Familie die meiste Zeit. Umso wichtiger, dass die Polstergarnitur gesundes

Sitzen ermöglicht. „Entscheidend ist, dass jedes Familienmitglied auf seine Kosten kommt. Das Sofa sollte deshalb unbedingt zum Nutzer passen“, erläutert Detlef Detjen. Besonders wichtig sind eine passende Sitzhöhe und -tiefe sowie eine wirbelsäulengerechte Gestaltung der Rückenlehne, die bis zu den Schultern reichen sollte. Wird das Sofa von unterschiedlich großen Personen genutzt, bieten sich Sofagarnituren an, bei denen die einzelnen Komponenten in unterschiedlichen Bemaßungen erhältlich sind. Ein Muss für einen gesunden Rücken: Guter Sitzkomfort, Lendenstütze sowie die Möglichkeit zu leichten Belastungswechseln. Diesen ermöglichen beispielsweise Sofas mit integrierter Liegefunktion und Lehnenkopferstellung. Als besonders rückenfreundlich stuft die AGR Modelle der Serie Planopoly Motion (unter anderem die Modelle 1301/1501) von **himolla** ein, weshalb diese Sofas auch mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet worden sind. Weitere Infos unter [www.agr-ev.de/polstermoebel](http://www.agr-ev.de/polstermoebel)

**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e.V.



## Rückenschonend entspannen im Relaxesessel

Wer zum Entspannen einen Relaxesessel bevorzugt, kann mit einem geeigneten Modell seinen Rücken entlasten und sich optimal erholen. Entscheidend ist, dass der Sessel exakt zu seinem Nutzer passt und gewissen Mindestanforderungen gerecht wird. Faktoren, wie Sitztiefe und -breite sowie Sitz- und Armlehnenhöhe sollten auf die individuellen Proportionen des Sitzenden abgestimmt sein. Eine wesentliche Rolle für den Sitzkomfort spielt auch die Rückenlehne. Sie sollte sich leicht verstellen lassen und über eine Lendenstütze oder ein separates Lendenkissen verfügen. Zudem wichtig: eine Fußstütze. Ein Probesitzen im Fachhandel ist unerlässlich, um das passende Modell zu finden. Für zusätzlichen Komfort können eine Massagefunktion sowie eine Sitz- und Rückenheizung sorgen. All diese Bedingungen erfüllen die AGR-zertifizierten Modelle von **himolla** sowie die Fitform-Sessel von **Wellco**. Weitere Informationen unter [www.agr-ev.de/relaxesessel](http://www.agr-ev.de/relaxesessel)

**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel. Es signalisiert: Dieses Produkt ist rückengerecht.

## Aufstehsessel erhöhen die Mobilität

Wenn mit nachlassender Beweglichkeit auch das Aufstehen zunehmend schwerfällt, erhöht sich zwangsläufig auch die Sitzdauer. Ein Teufelskreis, denn je weniger Muskeln und Gelenke aktiviert werden, desto unbeweglicher wer-

den sie. Oft kann ein kleiner Impuls das Aufstehen erleichtern und für mehr Mobilität sorgen. Die nötige Unterstützung bieten Aufstehesessel. Ein elektronischer Hebe- und Senkmechanismus fördert die natürliche Bewegung beim Hinsetzen und Aufstehen. Zusätzlich entlastet die Stützfunktion der Sessel Gelenke, Muskulatur und Wirbelsäule. Durch die meist ausgedehnten Sitzphasen im Aufstehesessel wird die exakt passende Bemaßung zum entscheidenden Detail für Bequemlichkeit und Rückenfreundlichkeit. Ein stufenloser Wechsel zwischen Sitz- und Liegeposition sowie eine unkomplizierte Handhabung erleichtern zudem Haltungsverwechsel. Als besonders rückengerecht stuft die AGR die Aufstehesessel der Serie Senator von **himolla** sowie verschiedene Fitform Sessel von **Wellco** ein. Weitere Informationen unter [www.agr-ev.de/aufstehsessel](http://www.agr-ev.de/aufstehsessel)

## Hängestühle sorgen für Erholung

Häufig ist Stress der Auslöser für Rückenschmerzen. Oft können schon kleine Auszeiten im Alltag für eine Besserung der Beschwerden sorgen. Wer zuhause die Seele baumeln lassen möchte, für den sind Hängestühle eine geeignete Möglichkeit. Der Vorteil: Im Gegensatz zu herkömmlichen Hängematten werden Hängestühle lediglich mit einer Ein-Punkt-Aufhängung befestigt und sind dadurch besonders platzsparend und auch für kleine Räume geeignet. Das sanfte Schaukeln wirkt entspannend und fördert gleichzeitig die Körperwahrnehmung. Das weiche Netzgeflecht passt sich optimal an den Körper an und stützt die Wirbelsäule. Eine stufenlose Höhenverstellung ermöglicht die Anpassung an unterschiedliche Nutzer. AGR-zertifizierte Hängestühle gibt es von **Mira Art**. Weitere Informationen unter [www.agr-ev.de/haengestuehle](http://www.agr-ev.de/haengestuehle)



## Über die AGR

Seit über 20 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft & empfohlen“, mit dem besonders rückengerechte Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können. Weiterführende Informationen zum Gütesiegel gibt es unter [www.ruecken-produkte.de](http://www.ruecken-produkte.de)

## KURZ & BÜNDIG

Mittelpunkt des Familienlebens ist auch im 21. Jahrhundert das Wohnzimmer. Hier wird gemeinsam gegessen, ferngesehen oder gespielt. Um den Rücken im Wohn- und Esszimmer optimal zu unterstützen, sollte bei der Auswahl des Mobiliars auf Ergonomie geachtet werden. Unterstützung bietet das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V., welches an besonders rückengerechte Alltagsgegenstände verliehen wird.

Text und Bilder können unter [www.agr-ev.de/presseportal](http://www.agr-ev.de/presseportal) heruntergeladen werden.

Kontakt:  
**Aktion Gesunder Rücken e. V.**  
Stichwort: Wohnzimmer  
Stader Straße 6  
27432 Bremervörde

Tel. +49 (0) 4761/926 358 0  
Fax +49 (0) 4761/926 358 810  
info@agr-ev.de  
www.agr-ev.de  
Ansprechpartner: Detlef Detjen

Presseagentur:  
**Rothenburg & Partner**  
**Medienservice GmbH**  
Friesenweg 5 f  
22763 Hamburg

Tel. +49 (0) 40/889 10 80  
Fax +49 (0) 40/889 10 82  
redaktion@rothenburg-pr.de  
www.medipresse.de  
www.rothenburg-pr.de