

# Presse-Information

## **Lebendiges Sitzen für einen gesunden Rücken – Wie Bürostühle der Zukunft beschaffen sein müssen**

Sedus Stoll  
Aktiengesellschaft  
Brückenstraße 15  
D-79761 Waldshut  
E-Mail [presse@sedus.de](mailto:presse@sedus.de)  
Internet [www.sedus.de](http://www.sedus.de)

Hattersheim, 23. September 2013

**Lange Zeit galt in der Büroergonomie die Doktrin vom rüchenscho-nenden Sitzen. Doch aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse in der Ergonomie zeigen: Schonung ist der falsche Weg zu einem gesunden Rücken. Bürostühle müssen den intuitiven Bewegungsdrang des Menschen fördern. In einem Vortrag in Hattersheim erläuterten Dr. Dieter Breithecker, Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung, sowie der Ergonomieexperte der Sedus Stoll AG, Michael Kläsener, das Geheimnis des „Lebendigen Sitzens“.**

Der Mensch ist ein Bewegungstier. Dies ist seit der Zeit, als wir noch Jäger und Sammler waren, genetisch verankert. Bewegung wird in erster Linie mit Sport und Kalorienverbrauch verbunden, ist aber laut Dr. Breithecker „ein grundlegendes menschliches Bedürfnis, das wie Essen, Trinken und Schlafen Bestandteil unseres Alltags und unseres körperlichen und geistigen Wohlbefindens ist.“ Daher sei der Mensch, laut Breithecker, bei ausreichender körperlicher Aktivität auch lernfähiger und produktiver.

Allerdings ist der Mensch heutzutage bis zu zehn Stunden und mehr an seinen Arbeitsplatz gebunden. Der Körper wird unterfordert und reagiert mit dem Abbau biologischer Funktionen und reduzierter Leistungsfähigkeit. Daher müsse, so Breithecker, ein Bürostuhl so beschaffen sein, dass er den natürlichen Bewegungsdrang fördert und unbewusste Haltungswchsel ermöglicht.

Der Mensch bewegt sich intuitiv und wechselt beim Sitzen ständig die

## Presse-Information

Haltung. Laut Breithecker könne man dies sehr schön bei Schulkindern beobachten, die auf ihren Stühlen kippen. Da dies bei Bürodrehstühlen nicht möglich ist, muss dies simuliert werden. Denn entscheidend für die Rückengesundheit sei die Beckendynamik. „Lebendiges Sitzen kann nicht empfohlen oder vermittelt werden, das muss unbewusst vollzogen werden. Für die Förderung der Rückengesundheit muss ein Bürostuhl durch seine Mechanik eine kontrollierte Beckendynamik ermöglichen.“ Dies belegen auch umfangreiche Forschungsarbeiten in der Ergonomie, wonach für ein gesünderes Sitzen eine stärkere Unterstützung von Sitzbewegungen erforderlich sei.

Diese Forschungsergebnisse hat die Sedus Stoll AG in die Entwicklung des neuen Bürostuhls „swing up“ einbezogen. Mit dem „swing up“ präsentiert Sedus den ersten Bürostuhl, der das intuitive und natürliche Bewegungsverhalten des Menschen fördert. Dank der Similar-Swing-Mechanik erlangt die Sitzschale eine seitliche Flexibilität, so dass sich das Becken auch zur Seite neigen kann.

Michael Kläser erklärte die Idee hinter dem neuen Bürostuhl: „Ein Stuhl sollte sich strikt an den Bewegungsmöglichkeiten des Menschen orientieren, welche sich automatisch vollziehen. Dieser Ansatz ist nicht sensationell, aber in seiner Einfachheit sehr wirkungsvoll. Der Stuhl vollzieht die Bewegungen des Sitzenden nach, stützt, federt ab, gleicht aus. Das ist wirklicher Komfort, der automatisch stattfindet und dem Nutzer kaum Aufmerksamkeit abverlangt.“

Dr. Breithecker resümiert: „Flexibilität wird in erster Linie vom Arbeitnehmer erwartet. Aber Flexibilität gilt auch für den Arbeitgeber, der dem Mitarbeiter ein Arbeitsumfeld anbietet, das seinen individuellen Bedürfnissen entspricht. Dies fördert nicht nur sein Wohlbefinden, sondern auch dessen Produktivität.“

Sedus Stoll  
Aktiengesellschaft  
Brückenstraße 15  
D-79761 Waldshut  
E-Mail [presse@sedus.de](mailto:presse@sedus.de)  
Internet [www.sedus.de](http://www.sedus.de)

# Presse-Information

Pressekontakt:

Sedus Stoll AG

Dorothea Scheidl-Nennemann

Public Relations

Brückenstraße 15

D-79761 Waldshut

Tel.: +49 (0)7751/ 84-291

Fax: +49 (0)7751/ 84-285

E-Mail: [presse@sedus.de](mailto:presse@sedus.de)

Internet: [www.sedus.de](http://www.sedus.de)

Sedus Stoll

Aktiengesellschaft

Brückenstraße 15

D-79761 Waldshut

E-Mail [presse@sedus.de](mailto:presse@sedus.de)

Internet [www.sedus.de](http://www.sedus.de)