

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Ergonomie im Wohn- und Esszimmer

Die Aktion Gesunder Rücken e. V. gibt Tipps zum rückenfreundlichen Sitzen



Nicht nur im Büro am Schreibtisch, auch Zuhause verbringen wir viel Zeit im Sitzen – sei es vor dem Fernseher, auf der Couch oder am Esstisch. Deshalb sollte sowohl bei Esszimmermöbeln als auch bei Sofas und Sesseln nicht nur Wert auf Design, sondern auch auf Ergonomie gelegt werden. Doch worauf kommt es bei Sitzmöbeln an? Wodurch zeichnen sich rückenfreundliche Sitzgelegenheiten aus? Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. setzt sich seit Jahren für die Aufklärung zur Vorbeugung von Rückenschmerzen ein. Ein wesentlicher Baustein ihrer Arbeit ist die Zertifizierung von Alltagsgegenständen, die durch ihre spezielle Ergonomie zur Vermeidung von Rückenschmerzen beitragen können oder bei bestehenden Schmerzen die Therapie unterstützen. Produkte, die den strengen Prüfkriterien einer unabhängigen Expertenkommission aus Medizinern und Therapeuten genügen, werden mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ausgezeichnet. Für Verbraucher ist das Siegel ein seriöser Hinweis auf die Qualität der Produkte und vor allem auf die gesundheitlichen Vorteile.

Worauf es bei Sitzmöbeln ankommt

Zentrale Bedingung für ergonomische Möbel sind individuelle Anpassungsmöglichkeiten. Denn nur, wenn sich Möbel an die körperlichen Gegebenheiten der jeweiligen Nutzer anpassen lassen, kann Rückenbeschwerden vorgebeugt werden. Bei Sitzmöbeln umfassen die Einstellungsmöglichkeiten neben Sitzhöhe und -tiefe auch die Sitzflächenneigung. Zusätzlich müssen rückengerechte Sofas und Sessel eine ausreichend hohe, gut stützende und zugleich komfortable Rückenlehne, eine funktionale Lordosenstütze und eine ausreichende Sitz-



Auch im Esszimmer sollte Wert auf Ergonomie gelegt werden. Bild: AGR/himolla

breite aufweisen. Der bayerische Möbelhersteller himolla (www.himolla.com) hat in einer beispielhaften „Ergonomieoffensive“ gleich drei unterschiedliche Produktreihen im Portfolio, die mit dem Gütesiegel der AGR prämiert wurden: Die Esszimmerbänke und Stühle „Planopoly Dinner“, die „Senator“ Polstersessel sowie die Polstermöbel „Ergoselect 3“.

Das Esszimmer als neuer Familienmittelpunkt



In unserem hektischen Alltag mit unzähligen Terminen und Verpflichtungen sind die Mahlzeiten oft die einzige Zeit, die Familien in Ruhe zusammen verbringen. Dem Essen

und auch dem Esszimmer kommt daher eine große Bedeutung zu. Häufig wird das Esszimmer auch als Wohnbereich genutzt. Nach dem Essen werden die Gespräche oft einfach am Esstisch fortgeführt oder ein Spiel gespielt. Die neue Funktion des Speiseraums als Wohnbereich muss allerdings auf die Bedürfnisse des Alltags ausgerichtet sein. Die Möbel sollten nicht nur bequem und komfortabel, sondern auch ergonomisch sinnvoll gestaltet sein. Die Esszimmerproduktreihe „Planopoly Dinner“ von himolla erfüllt diese hohen Ansprüche. Gepolsterte Eckbänke mit stufenlos verstellbarer, dynamischer Rückenlehne und nach unten klappbaren Armlehnen werden diesen Anforderungen gerecht. Weiteres Plus: Die sogenannte Ergoselect-Funktion ermöglicht ein Ausziehen der Sitzfläche nach vorne, wobei sich parallel die Sitzhöhe erhöht. Alle Nutzer können somit – unabhängig voneinander – ihre Sitzposition jederzeit verändern und die Bank unkompliziert den persönlichen Anforderungen anpassen. Ergänzt wird die Sitzbank durch Esszimmerstühle mit ebenfalls stu-



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Auch bei mehreren Nutzern lassen sich die Sofas individuell anpassen. Bild: AGR/himolla

fenlos verstellbarer, dynamischer Rückenlehne.

Ergonomisches Wohnzimmer – dem Rücken zuliebe

Trotz der zunehmenden Bedeutung des Esszimmers als Familienmittelpunkt, hat das Wohnzimmer längst nicht ausgedient. Gemütliche Fernseh- oder Lesenachmittage finden im Wohnzimmer statt – nicht selten zu Lasten des Rückens. Denn durchgeessene, oftmals unpassende Sofas und Sessel, die nicht dem aktuellen ergonomischen Stand entsprechen, belasten das Kreuz und sorgen für Verspannungen und

Schmerzen. Eine positive Ausnahme bietet die himolla-Produktreihe „Ergoselect 3“. Das Besondere: Die ein-



zelnen Sitzmöbel lassen sich speziell nach den Wünschen der Kunden anfertigen und einstellen. Die Sofas verfügen nicht nur über verschiedene Einstellmöglichkeiten wie Sitztiefe, -höhe und Neigung des Kopfteils, sondern der Kunde kann zwischen vier Sitzhöhen, drei Sitzhärten und diversen Bezugstoffen wählen. Mehrere Nutzer auf dem Sofa zugleich? Hier kein Problem! Wohl einmalig ist die Möglichkeit der individuellen Anpassung an unterschiedliche Personen.



Individueller Sitzkomfort mit integrierter Aufstehhilfe. Bild: AGR/himolla



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

Die Sofas werden durch die Ruhe- und Fernsehsessel der Serie „Senator“ ergänzt. Neben den individuellen Anpassungsmöglichkeiten vervollständigen Zusatzausstattungen wie Vibrationsmassage sowie Sitz- oder Rückenheizung das rückenfreundliche Konzept. Die Sessel lassen sich mit Hilfe von Motoren schnell und unkompliziert verstellen, für zusätzlichen Komfort sorgen eine Herz-Waage-Liegeposition sowie eine Aufstehhilfe. Bis zu drei Lieblingspositionen können mit der Memory-Funktion gespeichert werden.

KURZ & BÜNDIG

Nicht nur im Büro, auch Zuhause verbringen wir viel Zeit im Sitzen – sei es vor dem Fernseher, auf der Couch oder am Esstisch. Deshalb sollte sowohl bei Esszimmermöbeln als auch bei Sofas und Sesseln nicht nur Wert auf Design, sondern auch auf Ergonomie gelegt werden. Die Esszimmerproduktreihe „Planopoly Dinner“, die Fernseh- und Ruhesessel „Senator“ sowie die Polstermöbel der Produktreihe „Ergoselect 3“ des Möbelherstellers himolla (www.himolla.com) sind mit dem AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ausgezeichnet, einem seriösen Qualitätsmerkmal für rücken-gerechte Alltagsgegenstände.

Weiterführende Informationen zu einem rückengerechten Alltag, zu rückengerechten Alltagsgegenständen mit dem AGR-Gütesiegel sowie ein Verzeichnis geschulter und zertifizierter Fachgeschäfte sind auf Anforderung als Infopaket mit dem „Ergonomie-Ratgeber“ und dem Patientenratgeber „AGR-MAGAZIN“ zum Preis von 9,95 Euro bei der AGR (Tel. 04284/926 99 90 oder www.agr-ev.de) erhältlich.

Text und Bilder können unter www.agr-ev.de/presseportal heruntergeladen werden.

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: Wohn- & Esszimmer
Postfach 103
D - 27443 Selsingen

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90
Fax +49 (0) 4284/926 99 91
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