

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Zuhause entspannen mit gesundem Rücken



AGR
Aktion Gesunder Rücken e. V.

Je ungemütlicher und kälter es draußen wird, desto beliebter werden Aktivitäten in den eigenen vier Wänden. Vor dem Kamin sitzend ein gutes Buch lesen, Fernsehen oder einfach abschalten: Hauptsache, es ist warm und gemütlich. All diese Beschäftigungen haben etwas gemeinsam: Sie werden größtenteils im Sitzen oder in „Relaxposition“ ausgeübt. Doch das lange Sitzen birgt bekanntermaßen Gesundheitsgefahren. Hinzu kommt, dass es in vielen deutschen Haushalten an geeigneten „rückengerechten“ Sitzmöglichkeiten mangelt. Diese sind jedoch gerade in der kalten Jahreszeit von großer Bedeutung, um schmerzhaftes Verspannen zu vermeiden und den Rücken bestmöglich zu unterstützen. Doch wie findet man rückengerechte Sitzmöbel? Das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. gibt Aufschluss.

Gesund Sitzen und Essen

Vor allem beim Essen achten viele auf möglichst gesunde Zutaten und schonende Zubereitung. Doch nicht nur die Mahlzeiten an sich, auch die Sitzhaltung beim Essen ist entscheidend, um sich dauerhaft wohl zu fühlen. Speziell für den Einsatz am Esszimmertisch entworfene Sitzmöbel sollten nicht nur bequem und stilvoll, sondern auch ergonomisch gestaltet sein. Wichtig sind insbesondere eine passende Sitzhöhe



Mit ergonomischen Esszimmerstühlen kann man dem Rücken auch beim Essen Gutes tun.

und –tiefe sowie eine ausreichend breite Sitzfläche. Um die Wirbelsäule ausreichend zu stützen, sollte der Stuhl über eine anatomisch geformte Rückenlehne verfügen. Der Stuhl muss zudem bewegtes Sitzen erlauben und die Pol-



Ein Sofa mit Liegefunktion sowie frei verstellbarer Sitzhöhe- und –tiefe kann den Bedürfnissen der ganzen Familie gerecht werden.

terung muss atmungsaktiv sein. Ein gutes Beispiel sind Esszimmerstühle der Firma **moizi**, denn sie erfüllen all diese Anforderungen. Mehr Infos gibt es unter www.agr-ev.de/esszimmermoebel.

Das rückenfreundliche Sofa

Auf einem gemütlichen, weich gepolsterten Sofa lässt es sich bei einem spannenden Film gut aushalten. Doch bei vielen handelsüblichen Sofas steckt hinter einer hübschen Fassade nur wenig Mehrwert für den Rücken. Besser geeignet sind Sitzmöbel, die sich an die Bedürfnisse des Nutzers anpassen lassen. Worauf auf jeden Fall zu achten ist, sind Sitzhöhe, Sitztiefe sowie eine wirbelsäulengerechte Ausformung der Rückenlehne. Sitzhöhe und –tiefe lassen sich idealerweise individuell anpassen, jedoch gibt es auch Modellreihen, bei denen Sofa und Sessel in verschiedenen Höhen und Tiefen ausgewählt und miteinander kombiniert werden können. Leben im Haushalt unterschiedlich große Personen, kann durch die Kombination unterschiedlicher Sitzabmessungen auf jeden Rücksicht genommen werden. Damit es richtig gemütlich wird, ist eine Liegefunktion inklusive Lehnenkopferstellung empfehlenswert, die sich auf Wunsch integrieren lässt. Weitere notwendige Voraussetzungen sind ein guter Sitzkomfort sowie die Möglichkeit, durch Gewichtsverlagerung

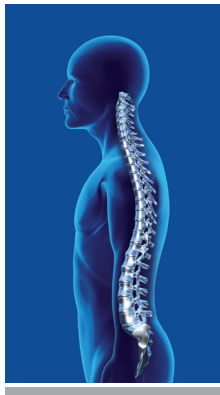
die Belastung bestimmter Körperteile leicht zu variieren. Eine verstellbare Sitzneigung, eine ausreichende Sitzbreite sowie höhen- und neigungsverstellbare Kopfstützen machen zusätzlich Sinn. Die „Planopoly motion“-Modelle von **himolla** vereinen diese Vorteile zu einem rückenfreundlichen Gesamtkonzept. Mehr dazu unter www.agr-ev.de/polstermoebel.

Relaxessel bieten gesunde Entspannung

Auch Sessel sollten aus ergonomischer Sicht gewissen Mindestanforderungen gerecht werden, um Rückenschmerzen zu vermeiden. Sogenannte Relaxessel bieten besonders viel Entspannung und Komfort. Beim Probessitzen vor dem Kauf gilt es Folgendes zu beachten: Tiefe, Breite und Höhe des Sitzes sollten zum Körperbau passen. Mindestens zwei Finger breit Platz zwischen Kniekehle und Sitz sind ratsam. Breite Armlehnen in der richtigen Höhe sorgen dafür, dass die Schultern im Idealfall weder nach unten durchhängen, noch nach oben gedrückt werden. Die Rückenlehne sollte den ganzen Körper gut stützen und dafür mindestens bis zur Schulter reichen, leicht verstellbar sein und entweder eine Becken- oder Lendenstütze besitzen oder über ein optionales Lordosenkissen verfügen. Auch eine Fußstütze oder ein passen-

Foto: himolla/AGR

Foto: Moizi/AGR



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

der Hocker sollte vorhanden sein. Bei der Liegefunktion müssen sich Rücken- und Sitzfläche synchron absenken lassen, wobei auch der Kopf gestützt sein sollte. Zusätzlich sinnvoll sind eine Massagefunktion sowie eine Sitz- und Rückenheizung. Die Modelle „Senator“ und „EasySwing“ von **himolla** und die „Fitform“-Sessel von **Wellco** erfüllen all diese Bedingungen und sind daher als besonders rückenfreundlich eingestuft. Weitere Informationen gibt es auf www.agr-ev.de/fernsehessel.

Aufstehsessel motivieren zur Mobilität

Im höheren Alter gewinnen Sitztätigkeiten oft stark an Bedeutung. Der Grund sind häufig Einschränkungen hinsichtlich der Mobilität, wie Gelenkverschleiß und der allmähliche Rückgang der Muskulatur. Aufstehsessel können hier Abhilfe schaffen: Sie unterstützen durch ihren elektronischen Hebe- und Senkmechanismus die natürliche Aufsteh- und Hinsetzbewegung. Durch ihre Stützfunktion nehmen sie zudem Druck von den Gelenken, entlasten Muskulatur und Wirbelsäule und motivieren zur Mobilität. Aufstehsessel werden Tag ein Tag aus von ein und derselben Person



In einem Relaxsessel man sich nach einem langen Arbeitstag ganz entspannt zurücklehnen.



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

benutzt, wodurch sich Sitzhöhe, -tiefe und -breite genau an individuelle Bedürfnisse anpassen lassen. Entweder über die vorhandenen Einstellmöglichkeiten oder durch eine Anfertigung nach Maß. Die Lehne sollte hoch genug sein, um sowohl Rücken als auch Kopf zu stützen. Eine stufenlose Verstellung der Sitz- oder Liegeposition und eine

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

intuitive Bedienung vereinfachen. Hal- tungswechsel. Eine großflächige Lordo- senstütze ist hier unverzichtbar. Für ma- ximale Sicherheit beim Aufstehen sollte die Aufstehhilfe den Nutzer nicht nach vorne drücken und beim gesamten Auf- stehprozess gut unterstützen. Wichtig sind auch eine Nackenstütze sowie Armlehnen in passender Höhe. In allen Bereichen empfehlenswert sind die Aufstehsessel der Serie „Senator“ von **himolla** (mit Lordosenstütze und an- passbarer Sitztiefe) sowie verschiedene „Fitform“-Sessel des Herstellers **Wellco**. Weitere Informationen finden Sie unter www.agr-ev.de/aufstehsessel.

Rückenfit abhängen

Viele Rückenbeschwerden hängen di- rekt mit Stress im Alltag zusammen. Daher ist es wichtig, zwischendrin im- mer wieder mal die Seele baumeln zu lassen. Und wo geht das besser, als in einer Hängematte? Das Problem hierbei: Herkömmliche Hängematten finden im Privatbereich oft keinen Platz, weil sie an zwei Enden befestigt werden müs- sen und somit viel Platz benötigen, der oft nicht vorhanden ist. Ganz anders hingegen sogenannte Hängestühle: Sie werden mittels einer Ein-Punkt-Auf- hängung an der Zimmerdecke befestigt und nehmen nicht viel mehr Fläche in Anspruch als herkömmliche Wohnzim- mersessel. Die Art der Aufhängung sorgt für ein sanftes Kreisen und Pendeln – so fühlt man sich schnell entspannt und geborgen. Darüber hinaus fördert das Schwingen und Schaukeln die Körper- wahrnehmung und entfaltet eine beru- higende, entspannende und entkramp- fende Wirkung. Ihr weiches, knoten- freies Netzgeflecht passt sich optimal an den Körper an – Druckstellen werden vermie- den. Damit verschiedene Personen den Hängestuhl in unterschiedlichen Situa- tionen nutzen können, sollte dieser sich leicht in Höhe und Neigung verstellen lassen. Wer auf der Suche nach einem geeigneten, rückengerechten Hänge- stuhl ist, wird zum Beispiel bei **Mira ART** fündig. Weitere Infos gibt es unter [www. agr-ev.de/haengestuehle](http://www.agr-ev.de/haengestuehle).



Einfach hineinsetzen und wohlfühlen.

Foto: Mira ART/AGR

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. Von unabhängigen me- dizinischen Gremien als besonders rückenfreundlich eingestufte All- tagsgegenstände können mit dem Gütesiegel ausgezeichnet werden. Weiterführende Informationen über Produkte mit dem AGR-Gütesiegel finden Sie unter www.ruecken-pro- dukte.de.

KURZ & BÜNDIG

Im Winter wird das Wohn- zimmer zum zentralen Auf- enthaltsort. Viele Tätigkeiten wie Essen, Fernsehen oder Entspannen werden dabei im Sitzen ausgeübt. Um statt Entspannung nicht schmerz- hafte Rückenbeschwerden davonzutragen, sind ergo- dynamische Sitzmöbel von entscheidender Bedeutung. Besonders rückengerechte Stühle, Sessel und Sofas erkennen Verbraucher am Gü- tesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V.

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
Ansprechpartnerin: Tanja Cordes

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