



# Gesundheitsvorsorge im Sitzen

## Vorteile des aktiven Sitzens:

- ☺ Beim aktiven Sitzen wird die Rückenmuskulatur trainiert; sie kann dadurch die Stützfunktion der Wirbelsäule besser wahrnehmen u. den Rumpf leichter tragen.
- ☺ Die permanente An- u. Entspannung der Muskulatur beim beweglichen Sitzen verhindert Muskelverspannungen.
- ☺ Das Sitzen mit offenen Winkeln sorgt durch optimale Aufrichtung der Wirbelsäule für eine bessere Blutzirkulation – das Gehirn wird besser durchblutet u. mit mehr Sauerstoff versorgt.
- ☺ In der vorderen Sitzhaltung wird die offene Beckenhaltung mit aufgerichteter Wirbelsäule unterstützt, dadurch ist eine freiere Atmung u. eine bessere Durchblutung möglich.
- ☺ Die minimale, kaum spürbare Aktivität der Beinmuskulatur während des Sitzens aktiviert die „Venenpumpe“, wodurch Stauungen im Bereich der Beine verhindert werden.

## Nachteile des herkömmlichen, inaktiven Sitzens

- ☹ Starres, inaktives und unbewegliches Sitzen kann für unseren Körper nicht nur ermüdend, sondern sogar schädlich sein. Dies hat seine Ursache in dem langen Verharren in einer Position. Nur wenige Muskeln werden beansprucht, die sich dadurch um so schneller verkrampfen. Sitzen wir zudem noch mit krummem Rücken (was meist der Fall ist), arbeitet unsere Muskulatur als sogenannte aktive Haltestruktur kaum noch – wir „hängen“ förmlich in unseren Bändern. Dabei werden nicht nur unsere Bänder, sondern auch Sehnen und Knochen über Gebühr beansprucht und geschädigt. Hinzu kommt eine verminderte Durchblutung unseres gesamten Körpers, also auch unseres Gehirns. Nachlassende Konzentrationsfähigkeit ist eine der Folgen.

Fachmännische u. freundliche Beratung bekommen Sie bei Refugio. Auf Wunsch werden die Stühle auch zum Probesitzen für ein paar Tage verliehen.

**REFUGIO**  
BAUEN WOHNEN SCHLAFEN  
Bahnhofstrasse 22  
82418 Murnau  
Tel./Fax: 08841-4628/4638  
[www.refugio-bauen-wohnen.de](http://www.refugio-bauen-wohnen.de)

Gerne schicken wir Ihnen auch die kostenlose Schlaffibel: „**Gesundheitsvorsorge im Schlaf**“.