



**Richtiges Sitzen:** Ärzte und Physiotherapeuten sprechen von einer gesunden Sitzhaltung, wenn die Wirbelsäule beim Sitzen ihre natürliche Doppel-S-Form behalten kann, d.h., wenn das Gesäß komplett auf dem Stuhl „aufsitzt“, das Becken leicht vorwärts gekippt, der Brustkorb aufgerichtet, die Halswirbelsäule gestreckt und der Kopf gerade nach vorne gerichtet ist.

Da eine solche Sitzhaltung eine große Anstrengung für unsere Rückenmuskulatur bedeutet, sacken die meisten Menschen von vornherein regelrecht in ihrem Stuhl zusammen, weil es ihnen bequemer erscheint.

Um den Rücken aber optimal zu schützen, sollte stattdessen lieber die Position der Rückenlehne öfter verstellt werden und so oft als möglich auch das Stehen angestrebt werden.

Besonders im Büro ist dies meist schwer umzusetzen, aber realisierbar. Kurze Meetings im Stehen abhalten oder beim Telefonieren etwas herumlaufen wirken da schon Wunder.

