

Ausprobiert

Der Chefsessel hat ausgedient

Nicole Mieding
testet einen
Gesundheitsstuhl



Stillsitzen, als Kind mühsam antrainiert, schadet unserem Rücken. Denn eigentlich sind wir fürs Jagen und Sammeln konzipiert. So gesehen, könnten wir uns ruhig ein Beispiel am Zappelphilipp nehmen: Wie der am Tisch zu sitzen pflegt, ist vielleicht nicht kniggegemäß – rückenfreundlich aber allemal! Laut Studien werden Rückenschmerzen bei 85 Prozent der Betroffenen durch zu langes, starres Sitzen provoziert. Was dazu führt, dass „Kreuzweh“ in Industrieländern wie eine Epidemie grassiert. Einer von rund 20 Millionen Rückenkranken in Deutschland ist der ehemalige Tänzer Edwin Jäger, der die leidige Lage nun angehen will. Mit seinem rückenfreundlichen Hocker „Salsero“ hat er sich nach eigener Aussage selbst kuriert.

Aussehen: Das schlichte Aussehen rückt den Therapiestuhl optisch in die

Nähe des Bauhausgedankens: „Die Form folgt der Funktion.“ Der Clou: Die ovale Sitzfläche lagert auf einer Kugel – auf dass es sich der Besitzer droben nicht allzu bequem macht. Denn Lümmeln ist vielleicht was fürs Sofa, wo man die Beine hochlegen kann. Am Arbeitsplatz aber ist, schon des Chefs wegen, Haltung gefragt. Der wird demnächst wohl fürchten müssen, dass wohlmeinende Untergebene an seinem Stuhl sägen. Denn der thronähnliche Chefsessel mit überdimensionierter Rücken- und Armlehne, zudem einem Sitzpolster, in dem nur ein Fliegengewicht nicht versinkt, ist schlicht nicht mehr zeitgemäß. Wer seinen Rücken aktivieren statt schonen und so letztlich seine Arbeitskraft erhalten will, sattelt um.

Sitzhaltung: Wer ausruhen will, muss sich ein anderes Plätzchen suchen. Der „Salsero“ hält in Bewegung und zugleich davon ab, wie ein schlaffer Sack über der Tastatur zusammenzufallen. Sicherer Sitz findet nur, wer mit beiden Beinen fest auf der



Erde steht – ein gewollter Effekt, weil übergeschlagene Beine die Blutzufuhr hemmen und überdies zu einer Fehlstellung der Hüfte und damit automatisch zu einer Gegenbewegung des Schultergürtels führen. Hier aber ist Strammsitzen gefragt – und ergibt sich von selbst: Fräulein Rottenmeier (und die Kniggepolizei) hätten ihre Freude.

Manko: Wer seine Haltungsnote am Schreibtisch verbessern will, braucht Rückenmuskeln. Die melden sich nach einem zu langen ersten Probesitzen auf der flexiblen Sitzfläche eindrucksvoll zum Dienst zurück. Aber keine Angst: Der anfängliche Kater verschwindet schnell. Was eindrücklich beweist: Das Sitztraining wirkt.

Preis: Mit 294 bis 920 Euro je nach Ausführung das einzige echte Manko. Vielleicht gibt's den heilenden Hocker ja bald auf Rezept.

+ Kaufen oder sparen? In loser Folge testet unsere Redaktion auf Alltagstauglichkeit, was das Leben bequemer, gesünder oder schöner machen soll.

