

# Der Tanz auf dem Stuhl gefällt dem Rücken

*Er heißt „Salsero“, wie der männliche Salsatänzer. Und das nicht ohne Grund. Denn dieser Gesundheitsstuhl soll auch Spaß machen und fördert quasi zum Tanz im Sitzen auf. Der Effekt: Die Haltung verbessert sich, der Rücken wird gekräftigt, die Bandscheiben entlastet.*

Von unserer Redakteurin  
**Petra Lawrenz**

Der Clou an der Sache ist die Kugel. Eine faustgroße Metallkugel, die auf den ersten Blick gar nicht zu sehen ist. Zunächst sieht der Hocker mit der ovalen, gepolsterten Sitzfläche aus wie viele andere. Setzt man sich aber drauf, „beim ersten Mal bitte vorsichtig“, weist Edwin Jäger an, stellt sich sofort der „Huch“-Effekt ein. Kurz droht man nach hinten zu kippen, die Sitzfläche unter dem Po wackelt und schwankt leicht nach allen Seiten. Kein Wunder, lagert sie doch auf der erwähnten Kugel, die wiederum lose in einer Lagerschale ruht -- oder auch mal hin und herrollt, je nachdem, wie man die Sitzfläche verschiebt. Die Balance muss der Sitzende selber finden und halten, und das ist genau das, was der Erfinder des „Salsero“ erreichen wollte. Stichwort: aktives Sitzen.

Die Idee zu diesem speziellen Sitzmöbel hat Jäger dem „Troubadour“ zu verdanken, zumindest indirekt. Edwin Jäger aus Rot an der Rot ist Bühnentänzer und Tanzpädagoge. Im Sommer 2005 tanzte er bei den Bregenser Festspielen, wo auf der Seebühne der „Troubadour“ gespielt wurde. „Bei einer Kampfszene bin ich gestürzt und habe mich schwer am Rücken verletzt“, erzählt der heute 45-Jährige. Eine Bandscheibenopera-



Edwin Jäger hat's erfunden



Die Kugel, auf der die abnehmbare Sitzfläche aufliegt, ist das Besondere an diesem Sitzmöbel. Fotos:pr

tion war unvermeidbar, mit allen Schmerzen und Einschränkungen. Als die Ärzte allerdings die betroffenen Wirbel versteifen wollten, lehnte der Bewegungsprofi ab. „Ich wollte meinen Rücken so stärken, dass es auch ohne ging“, erzählt er beim Salsero-Sitztest im Weiler Emishalden bei Rot an der Rot im Landkreis Biberach. Hier hat die kleine Firma, die den Gesundheitsstuhl seit etwa zwei Jahren herstellt, ihren Sitz.

Feldenkrais, Pezziball - das war alles nicht schlecht. Aber was Jäger außerdem noch fehlte, war ein rücken-

freundliches Sitzmöbel, da ihm - wie vielen Kreuzschmerzgeplagten - vor allem das statische, also das starre, bewegungslose Sitzen Probleme bereite. Gleichzeitig sollte das Ding ein Trainingsgerät sein. „Ich habe nach etwas gesucht, mit dem sich vor allem die kleinen Muskeln, die die Wirbelkörper halten, trainieren lassen -- denn das ist das Wichtigste“, erklärt Jäger, der inzwischen auch Rückenschulkurse gibt. Und er findet: „Alles was wackelt, hilft dabei“. Ergonomisches und gesundes Sitzen bedeutet aktives, bewegtes Sitzen - diese Erkenntnis hat der Tanzpädagoge nicht unbedingt exklusiv. Es gibt eine ganze Reihe von Möbeln und Geräten, die genau darauf abzielen - vom Plastiksitzkissen für den Bürostuhl über den allseits bekannten Pezziball bis hin zu Sitzschnecke und Swopper. Aber mit der Kugel habe er die größtmögliche Bewegungsfreiheit geschaffen und die Sache sozusagen auf den Punkt gebracht, findet Jäger. Bestätigt wird ihm das von Ärzten und Physiotherapeuten, die den Stuhl getestet haben. Zu ihnen zählt auch der Rückenexperte Professor Dietrich Grönemeyer, in dessen Präventionszentrum „Wirbelwind“ der Stuhl auch seinen Platz gefunden hat.

Inzwischen hat der „Salsero“, den es in der Büro-Version auch mit einer Rückenlehne gibt, Fans verschiedenster Art gefunden. So benutzen ihn beispielsweise auch Musiker der Wiener Symphoniker. Ob sie dann besser spielen? Vielleicht. Auf jeden Fall tun sie es mit gestärktem Rücken.

Genauere Informationen gibt's unter Telefon 07568/96060 oder unter [www.salsero-design.de](http://www.salsero-design.de)



Balance und Beweglichkeit: Auf dem „Salsero“ wird beides trainiert.