

# Gesundes Sitzen - auf den Punkt gebracht

Gleichgewichtsübung mit  
zusätzlichen Bällen unter  
den Füßen  
Fotos: Georg Klingler



## Salsero ist ein Gesundheitsstuhl, der Spaß macht

Er heißt wie der männliche Salsatänzer „Salsero“, und wer Salsa einmal getanzt hat, der weiß, wie lustvoll dieser Paartanz ist. Salsatänzer sind leidenschaftlich und mit Feuer und Flamme bei der Sache. Weich schwingen die Hüften dieser Tänzer beim Tanzen. An einer Rückenschule müssen sie nicht mehr teilnehmen – dieser Gesellschaftstanz trainiert und bereitet Freude zugleich.

Genauso viel Beweglichkeit bringt dieser neue Gesundheitsstuhl mit dem klangvollen Namen, dessen Konstruktion ebenso einfach und gut durchdacht wie effektiv ist. Die Sitzfläche ist mittels zweier spezieller Lager-schalen frei auf einer Kugel gelagert und kann dadurch gleichzeitig gedreht, gekippt und in alle Richtungen seitlich verschoben werden. Die Balance muss der Sitzende selbst halten.

Rückenschmerzen betreffen heute fast

jeden: 70 bis 80 Prozent der Bevölkerung leiden hierzulande mehr oder weniger darunter. Auslöser ist meist eine einseitige körperliche Belastung wie langandauerndes statisches Sitzen. Hierbei wird ein großer Druck auf die Bandscheiben ausgeübt, und die wichtige Haltemuskulatur verkümmert. Daher empfehlen Orthopäden, in Bewegung zu bleiben: den Papierkorb weit vom Schreibtisch entfernt zu stellen, den Kollegen nebenan zu besuchen und ab und zu den Stuhl zu wechseln. Auch beim Autofahren sollten unbedingt ausreichend Pausen eingelegt werden.

Ein dynamischer Stuhl bringt im wahren Sinne des Wortes Bewegung in den Alltag. Ob er im Büro als Zweitstuhl zum Wechseln oder zu Hause zum Training benutzt wird – der Salsero regt zu einem bewegten und dynamischen Sitzen an, bei dem durch Kreisen oder Kippen des Beckens die Wirbelsäule mobilisiert wird. Gleichzeitig wird die wichtige Haltemuskulatur gekräftigt, und die Bandscheiben werden entlastet.

Anfangs ist ein Sitzen von 30 Minuten zu empfehlen, das dann nach und nach bis auf einige Stunden gesteigert werden kann. Wer – wie so viele – schon kostspielige ergonomische Bürostühle angeschafft hat ohne eine deutliche Besserung zu spüren, wird von dem kleinen, so spielerisch wirkenden Stuhl, dessen Sitzfläche in verschiedenen Farben erhältlich ist, begeistert sein.

Wie unterscheidet sich der Stuhl von dem allseits bekannten Pezziball, einer so genannten Sitzschnecke oder einem Swopper? „Mit der Kugel unter der Sitzfläche habe ich eine größtmögliche, nahezu reibungslose Bewegungsfreiheit geschaffen“, erklärt der Entwickler Edwin Jäger, „und die Sache sozusagen auf den Punkt gebracht.“ Dies bestätigen ihm die zufriedenen Besitzer und zahlreiche Physiotherapeuten, die den Salsero in der Praxis verwenden. Auch Ärzte haben den Stuhl getestet. Einer von ihnen ist Prof. Dietrich Grönemeyer, in dessen Präventionszentrum „Wirbelwind“ der Stuhl heute verwendet wird.

„Der Vorteil liegt vor allem im dynamischen Sitzen“, erläutert die Physiotherapeutin Ul-

rike Jaskulla. „Der Patient ist ständig ange-regt, mobil zu sein und sich zu bewegen. Das spricht insbesondere die tiefen Rücken-muskeln an, und genau die muss man kräfti-gen, um den Rücken gesund zu erhalten.“



Der Entwickler Edwin Jäger ist ausgebildeter Bühnentänzer, Tanzpädagog und zertifizierter Rückenschullehrer. Den Salsero-Gesundheitsstuhl entwickelte er aufgrund eigener unfallbedingter Rückenschmerzen. Trotz des großen Erfolgs seiner Firma ist er weiterhin Tanzlehrer – aus Leidenschaft.

[www.salsero-gesundheitsstuhl.de](http://www.salsero-gesundheitsstuhl.de)