



Die aktuellen Gesundheitsnachrichten vom 21. Dezember 2017

Thema heute:

Aktiv sitzen mit dem Haider Bioswing

Die meisten von uns haben sich schon mal irgendwo auf einen Schreibtischstuhl gesetzt und waren davon mehr oder weniger angetan. Ich bitte meine Besucher häufig, sich mal auf den Stuhl in meinem Büro zu setzen.

Einige finden es total genial, andere sind zunächst darüber irritiert, dass die Sitzfläche sich sofort mehr oder weniger stark bewegt. Was da passiert, erläutert **Dieter Wolf** von der Firma **Haider Bioswing**, die diesen Stuhl entwickelt hat.

Dieter Wolf:

Zunächst ist es wichtig zu wissen, dass die Bewegung durch ein im Stuhl integriertes "Schwingwerk" möglich gemacht wird. Die äußerst sensible Mechanik reflektiert automatisch alle Bewegungen, die der Stuhlnutzer macht. Und das über den ganzen Tag. Wenn man die vielen kleinen Impulse addiert, kommen dann je nach Tätigkeit bis zu 500 m pro Tag zusammen – im Sitzen wohlgemerkt. Davon profitiert zunächst die Muskulatur, vor allem die rund 150 kleinen Muskeln, die die Wirbelsäule stabilisieren und die beim Sitzen auf dem BIOSWING gekräftigt werden.

Auf einem mehr oder weniger starren Stuhl geht dies natürlich nicht, also fehlt die so notwendige Bewegung. Nun sind viele „Schreibtischarbeiter“ der Meinung, wenn man hin- und her wippen wolle, ginge dies ja genauso gut und für wenig Geld mit einem Gymnastikball. Dem ist aber nicht so.

Dieter Wolf:

Hier ist es wichtig zu untersuchen, ob das instabile Kippen für den Körper die gleiche Bewegungsqualität darstellt, wie das Schwingen. Und ob die angedachte Lösung für einen langen, womöglich stressigen Arbeitstag ausreichend ist. Da sind dann der hohe Komfort, die individuelle ergonomische Anpassung und gezielte Entspannungsmöglichkeiten beim BIOSWING schon auch noch zu bedenken. Schließlich wollen sich die Muskeln nicht den ganzen Tag nur anspannen, sondern sollen sich auch immer wieder entspannen.

Dann mag der Ball unter Sportgesichtspunkten interessant sein, wird aber vermutlich viel muskuläre Haltearbeit erfordern, die dann am Ende des Tages womöglich überfordert hat. Dieter Wolf hat aber noch einen zusätzlichen Aspekt, der ebenfalls interessant klingt.

Dieter Wolf:

Eine Doppelblindstudie mit 320 Probanden hat gezeigt, dass die geistige Leistungsfähigkeit beim Sitzen auf BIOSWING signifikant zunimmt. Das liegt an den vielen kleinen Mikro-Bewegungsreizen, die unser Gehirn beim Sitzen permanent stimulieren, damit aktivieren und gleichzeitig das neuronale Nervennetzwerk optimieren. Zusammenfassend könnte man sagen: Wer gesund sitzen will, maximalen Komfort sucht und gleichzeitig seine Performance optimieren will, der sitzt hier goldrichtig.

Einfacher wäre es natürlich, wenn ich Ihnen das Prinzip anhand von Fotos oder einem Video veranschaulichen könnte, aber da sind uns hier im Radio leider gewisse Grenzen gesetzt. Am besten ist, wenn Sie sich das Prinzip auf der Webseite www.bioswing.de mal näher anschauen.

Diesen Beitrag können Sie auch nachhören oder downloaden unter:

http://www.was-audio.de/aanews/gesundheitsnews20171221_kv.mp3



Overbergstraße 10 56427 Siershahn
Tel: 02623-9621-0 Fax: 02623-9621-31
Mobil: 0171 - 41 49 100
Mail: info@was-audio.de