

Ergonomie zuhause: Tipps für mehr Wohlbefinden

Ob bei der täglichen Hausarbeit oder nach Feierabend auf weichen Sofakissen – daheim lauern so einige versteckte Ergonomie-Fallen, die Wirbelsäule und Bandscheiben unbemerkt belasten können

Rückenschmerzen sind längst zur Volkskrankheit Nummer eins geworden. Fehlhaltungen und statische Belastungen wirken sich auf die Wirbelsäule und das Wohlbefinden des gesamten Körpers aus. Dabei ist unser Rücken ein Wunderwerk der Natur: eine komplexe Konstruktion aus Wirbeln, Bandscheiben, Bändern und Muskeln, die für Dynamik und Belastbarkeit geschaffen wurde.

Viele Menschen achten erst dann auf ihren Rücken, wenn er schmerzt. Dabei können rückenfreundliches Verhalten und ergonomische Möbel viel zur Prophylaxe beitragen. „Wir unterschätzen, wie sehr uns scheinbar harmlose Alltagsroutinen belasten können“, sagt Detlef Detjen, Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken (AGR). „Oft reichen schon kleine Veränderungen, um den Rücken spürbar zu entlasten.“

Kleine Tricks, große Wirkung
So sollte zum Beispiel die Waschmaschine erhöht stehen, um unnötiges Bücken zu vermeiden, gerade bei großen Wäschemengen. In der Küche sollte die Arbeitshöhe an die

Körpergröße angepasst werden. Als Faustregel gilt: Abstand vom Boden bis zur Ellenbogenunterkante minus zehn bis 15 Zentimeter. Bei bestehenden Küchen können ein höherer Stehtisch sowie eine kleine Fußstütze wertvolle Dienste leisten. „Im Stehen die Füße abwechselnd anheben oder aufstützen, verbessert die Statik“, sagt Detjen.



Wir unterschätzen, wie sehr uns scheinbar harmlose Alltagsroutinen belasten können.

Detlef Detjen
Geschäftsführer der Aktion Gesunder Rücken (AGR)

Heimliche Risikozonen

Am Esstisch sitzen viele länger als gedacht – beim Lesen, Arbeiten oder Spielen. Bewegliche Stühle, die dynamisches Sitzen erlauben, unterstützen die Muskulatur und fördern wichtige Haltungsg-

wechsel. Auf dem Sofa darf auch mal gelümmelt werden – aber bitte nicht stundenlang: Kurze Bewegungspausen beugen Verspannungen vor.

Im Schlaf- und Kinderzimmer unterstützt ein gutes Bett den Rücken. „Die Matratze sollte alle acht bis zehn Jahre ausgetauscht werden“, rät Detjen. Im Bad sind rutschfeste Matten und stabile Ein-



Eine gebückte Haltung und schwere Lasten gehören zu den Risikofaktoren im Garten, die Rückenschmerzen befördern. Foto: KUBE - Adobe Stock

stieghilfen wie Haltegriffe an der Badewanne wichtige Rückenschutzmaßnahmen.

Gartenfreude genießen

Gerade jetzt im Frühjahr nicht zu vergessen: Garten und Bal-



Vom Sofa lieber mal aufstehen und den Rücken aufrichten: Wer zu lange sitzen bleibt, spürt schon bald die Bandscheiben. Foto: LIGHTFIELD STUDIOS - Adobe Stock

den. „Gartenarbeit soll Freude machen, ist eine Freizeitaktivität, da sollte auch Zeit sein für ein Schwätzchen mit dem Nachbarn.“

Wo anfangen? Am besten mit dem „Belastungscheck“

Es gibt viele Möglichkeiten, zu Hause rückenfreundlich zu leben. Doch wo anfangen? „Fragen Sie sich: Was mache ich besonders oft und lange? Dort sollten Sie ansetzen.“ Für

Menschen, die oft für die Familie kochen, hat die richtige Arbeitshöhe in der Küche einen höheren Stellenwert als für Kantinen-Nutzer. Wer dagegen viel unterwegs ist und sich abends gern auf dem Sofa erholt, benötigt eher ergonomische Sitzmöglichkeiten. „Wer seine persönlichen Belastungsschwerpunkte kennt, kann dort ansetzen und oft mit kleinem Aufwand eine große Wirkung erzielen“, so Detjen.

Lösungen für alle Lebensbereiche

Das Ergonomie-Fachgeschäft SITZEN ... und mehr überzeugt seit 1992

Die qualifizierte Beratung von Menschen, die auf der Suche nach rückenrechten Produkten sind, erfordert fundierte Kenntnisse des Fachhändlers. Dazu gehört beispielsweise fachliches Know-how über das Zusammenspiel von Wirbelsäule und Muskulatur. „Wir sind stolz darauf, seit 2005 ein von der AGR, der Aktion Gesunder Rücken e.V., zertifiziertes Fachgeschäft zu sein“, sagt Frau Meister, Inhaberin des Ergonomie-Fachgeschäftes SITZEN ... und mehr am Lübecker Hüxterdamm.

Zu dem ausgewählten Angebot des Fachgeschäftes zählen langlebige ergonomische Sitzmöbel, Tische und Betten. Die Idee von Sitzen und mehr ist es, den gesamten Tag mit ergonomischen Möbeln abdecken zu können: begonnen mit Arbeitsstühlen und -tischen, über Esstischstühle, bequeme Sessel und Sofas bis hin zu Bettsystemen für einen erholsamen Schlaf.

Um möglichst kurze Handelswege sowie faire Arbeitsbedingungen zu gewährleisten, arbeitet der Ergonomie-Spezialist überwiegend mit Herstellern aus Deutschland zusammen – einige weitere haben ihren Sitz in Norwegen, Österreich und in den Niederlanden.

Bei der Auswahl des Sortiments wird besonderer Wert darauf gelegt, dass sich die ergonomischen Produkte an



Im Ergonomie-Fachgeschäft SITZEN ... und mehr finden Kunden eine große Auswahl an rückenrechten Möbeln – dazu zählt auch der Relaxsessel „Variier Gravity“ mit vier Sitz- und Liegepositionen. Foto: Variier Gravity

unterschiedliche Körpergrößen und Bedürfnisse anpassen. Frei nach dem Motto: Das Sitzmöbel oder Bettsystem soll sich an den Benutzer anpassen und nicht umgekehrt. „Nur dann ist optimales Sitzen und Liegen möglich“, so die Inhaberin.

Die Kunden können unter vielen verschiedenen Ausstattungsmöglichkeiten wählen, passend zu ihrem Einrichtungsstil. „Individuelle Beratungen und guter

Service gehören daher selbstverständlich dazu“, erklärt die Inhaberin. „Übrigens: Am 15. März ist Tag der Rückengesundheit. Interessierte erhalten das neue AGR-Booklet 'Rück'n'Roll – Bring Bewegung in Dein Leben' bei uns im Laden.“

SITZEN ... UND MEHR

Hüxterdamm 2b
23552 Lübeck
Tel. 0451/ 7 45 40
info@sitzen-und-mehr.de

Psychisch bedingte Rückenschmerzen

Die Psyche als Auslöser von Rückenschmerzen wird oftmals unterschätzt. Stress oder depressive Symptome können zu Muskelverspannungen führen und Rückenprobleme verstärken. Frauen sind häufiger von psychisch bedingten Rückenschmerzen betroffen als Männer: Eine repräsentative YouGov-Umfrage ergab, dass 63 Prozent der Arbeitnehmerinnen unter stress- oder psychisch bedingten Wirbel- und Bandscheibenschmerzen leiden, während es bei Männern nur 37 Prozent sind.

DAK-Auswertung zu Krankenstand

Beschäftigte in Schleswig-Holstein haben sich 2025 im Durchschnitt 20 Tage lang krankgemeldet. Damit sei der Krankenstand im Vergleich zu 2024 gleich geblieben, teilte die Krankenkasse DAK mit Verweis auf eine interne Auswertung ihrer Versicherten mit. Psychische Erkrankungen waren die Hauptsache (10,5 Prozent mehr Fehltage aus als 2024). Atemwegsinfekte rangierten auf dem zweiten Platz. Gleich im Anschluss: Muskel-Skelett-Erkrankungen wie Rückenschmerzen. Sie blieben mit 342 Fehltagen je 100 Versicherte leicht unter dem Vorjahresniveau.

Deinen Arbeitsplatz rückenfreundlich gestalten!

Darin sind wir Spezialisten.

Mit dynamischen Hockern, Balans-Stühlen und Bürostühlen unterschiedlicher Größe, Sitzkonzepte und Optik.

Jetzt persönlich ausprobieren!

Willkommen zum Probesitzen.

sitz-art
Ergonomie & Design



sitz-art · Kronsfordter Allee 60 · 23560 Lübeck · Tel: 04 51 - 582 11 84
www.sitzart-luebeck.de

SITZEN

...und mehr



Ergonomische Sitzmöbel, Tische und Betten



Hüxterdamm 2b, Lübeck
Tel. 0451 / 7 45 40
sitzen-und-mehr.de

Di. – Fr. 12.00 – 18.00
Sa. 12.00 – 16.00
Parkhaus gegenüber