

PRESSEINFORMATION

Richtig gesessen ist halb gejoggt Wie uns dynamisches Sitzen fit halten kann

Neuss, im März 2015. (fpr) Mit elektronischen Armbändern, Apps und immer ausgefalleneren Angeboten wie zum Beispiel Jumping Fitness auf dem Trampolin macht Sport heutzutage nicht nur Spaß, sondern entwickelt sich zu einem wahren Event. Die Branche boomt und die Lust an Bewegung und Gesundheit nimmt mehr und mehr zu. Doch was passiert abseits der sportlichen Pfade und der Freizeitplanung? Wie bleibt man aktiv, wo nur Passivität erlaubt ist, wie zum Beispiel am Arbeitsplatz? Hier ist dynamisches und gesundes Sitzen gefragter denn je.

Umfrage zeigt: Deutsche sitzen falsch

Denn wir sitzen so viel wie nie zuvor: bei der Arbeit, zu Hause und auch unterwegs in Auto, Bus und Bahn. Und doch ist ein Bewusstsein über die Wichtigkeit des gesunden Sitzens in den deutschen Köpfen noch nicht ausgeprägt genug – wie eine europaweite Umfrage des führenden skandinavischen Bürositzmöbelherstellers Scandinavian Business Seating beweist. Lediglich 24 Prozent der Befragten konnten Auskunft über die Marke ihres Bürostuhls geben, auf dem sie immerhin im



Ob hoch oder tief sitzend: Richtig eingestellt passt der HÅG Capisco zu jedem Arbeitsplatz und bringt den Nutzer in die ideale Sitzposition.
(Foto: Scandinavian Business Seating)

Schnitt 6,7 Stunden pro

Tag verbringen. Und nur 26 Prozent geben an, die Gebrauchsanweisung ihres Stuhles gelesen zu haben. Dabei spielt die Einstellung des Stuhls und die damit verbundene Sitzhaltung eine essentielle Rolle. Die Folge dieser Unwissenheit: 60 Prozent aller Befragten, die über Schmerzen klagen, verbinden diese mit ihrem Schreibtischstuhl und satte 79 Prozent geben an, dass die Schmerzen während des Urlaubes verschwinden.



Steh-Sitz-Arbeitsplätze sind heute sehr gefragt. Der HÅG Capisco eignet sich dafür perfekt und schafft gleichzeitig Bewegung. (Foto: Scandinavian Business Seating).

Scandinavian Business
Seating GmbH
Sperberweg 8
D-41468 Neuss
www.sbseating.de

Unternehmenskontakt:
Lena Grahn
Leitung Marketing & Kommunikation
Tel.: +49 2131 1510-131
Fax: +49 2131 1510-100
E-Mail: lena.grahn@sbseating.com

Pressekontakt:
Svenja Duhme
Faupel Communication GmbH
Tel.: +49 211 74005-57
Fax: +49 211 74005-28
E-Mail: s.duhme@faupel-pr.de

Carolin Beyel
Faupel Communication GmbH
Tel.: +49 211 74005-15
Fax: +49 211 74005-28
E-Mail: c.beyel@faupel-pr.de

PRESSEINFORMATION

Aufmerksamkeit schaffen für gesundes Sitzen

Wichtig ist also, zuallererst ein Bewusstsein für gesundes Sitzen zu schaffen und das Thema in der Gesellschaft bekannter zu machen. Apple-Chef Tim Cook gelang dies mit nur einer provokanten Aussage: „Sitzen ist der neue Krebs“. Damit hat er nicht nur die Werbetrommel für die neue Apple-Watch gerührt, sondern auch die Neugier vieler Menschen geweckt. Und so herausfordernd diese These ist, schafft sie dennoch viel Aufmerksamkeit und zeigt zwei Dinge. Zum einen, dass dauerhaft bewegungsloses Sitzen schlecht für die Gesundheit ist und zum anderen, dass diese Tatsache nun auch bei den großen internationalen Unternehmen Einzug gehalten hat.

Mehr Bewegung für eine bessere Gesundheit

Selbst die American Cancer Society rät auf ihrer Seite: „Sitz nicht nur herum, bleibe den ganzen Tag aktiv, um das Krankheitsrisiko zu reduzieren“. Denn laut einer von der Gesellschaft beauftragten Studie zur Krebsvorsorge sind Menschen, die täglich länger als sechs Stunden sitzen, gefährdeter krank zu werden als jene, die nur drei Stunden oder weniger sitzen. Dabei kann es sich unter anderem um Herz- oder Atemerkkrankungen sowie Diabetes handeln. Um sich trotz Schreibtischjob regelmäßig zu bewegen, gibt die American Cancer Society daher Tipps wie Treppensteigen statt Aufzugfahren oder eine Nachricht innerhalb des Büros persönlich zu überbringen statt per E-Mail.

Dynamisches Sitzen: gewusst wie!

Die effektivste und doch bequemste Lösung ist es aber, genau dort Bewegung zu generieren, wo die Problematik ihren Anfang nimmt: beim Schreibtischstuhl. Deshalb bietet Scandinavian Business Seating mit seinen drei Marken HÅG, RH und RBM Bürositzmöbel, die mehr können als nur gut aussehen. „Unsere Grundüberzeugung ist es, dass jeder Mensch so dynamisch und aktiv wie möglich sitzen sollte. Diesen Ansatz haben wir in allen unseren Bürostühlen umgesetzt“, erklärt Geschäftsführer René Sitter die positive Wirkung der Bürositzmöbel von Scandinavian Business Seating. „Unsere Stühle fördern aktives Sitzen, indem sie den Nutzer zu einem Wechsel der Haltungspositionen anregen.“ Auf diese Weise bleibt man auch während der Arbeit und allen anderen im Sitzen ausgeführten Tätigkeiten ständig in Bewegung. Ein dynamischer Stuhl fungiert quasi wie ein eigener Personal Trainer, der uns fit hält. Richtig gesessen ist also halb gejoggt. Mehr unter www.sbseating.de.

Scandinavian Business
Seating GmbH
Sperberweg 8
D-41468 Neuss
www.sbseating.de

Unternehmenskontakt:

Lena Grahn
Leitung Marketing & Kommunikation
Tel.: +49 2131 1510-131
Fax: +49 2131 1510-100
E-Mail: lena.grahn@sbseating.com

Pressekontakt:

Svenja Duhme
Faupel Communication GmbH
Tel.: +49 211 74005-57
Fax: +49 211 74005-28
E-Mail: s.duhme@faupel-pr.de

Carolin Beyel
Faupel Communication GmbH
Tel.: +49 211 74005-15
Fax: +49 211 74005-28
E-Mail: c.beyel@faupel-pr.de

PRESSEINFORMATION

Über Scandinavian Business Seating

Die Unternehmensphilosophie von Scandinavian Business Seating gründet auf den vier Eckpfeilern dynamische Ergonomie, höchste Umweltstandards, visuelles Design und qualitativ hochwertige Produkte. Scandinavian Business Seating hat seinen Hauptsitz in Oslo und Produktionsstätten im norwegischen Røros und schwedischen Nässjö. Darüber hinaus unterhält das Unternehmen Vertriebsgesellschaften in Deutschland, Schweden, Dänemark, den Benelux-Ländern, Großbritannien, Frankreich, Schweiz, Singapur, China und Australien. Über 480 Mitarbeiter arbeiten gemeinsam an der Umsetzung der Vision „To make the world a better place to sit!“.

Scandinavian Business
Seating GmbH
Sperberweg 8
D-41468 Neuss
www.sbseating.de

Unternehmenskontakt:

Lena Grahn
Leitung Marketing & Kommunikation
Tel.: +49 2131 1510-131
Fax: +49 2131 1510-100
E-Mail: lena.grahn@sbseating.com

Pressekontakt:

Svenja Duhme
Faupel Communication GmbH
Tel.: +49 211 74005-57
Fax: +49 211 74005-28
E-Mail: s.duhme@faupel-pr.de

Carolin Beyel
Faupel Communication GmbH
Tel.: +49 211 74005-15
Fax: +49 211 74005-28
E-Mail: c.beyel@faupel-pr.de