



LEITNER ERGOMÖBEL GmbH  
Burgwegerstraße 57  
4923 Lohnsburg  
AUSTRIA

EXPERTISE  
über  
Sitz-/Stehhilfe Wipp-Sitz (LEITNER ERGOMÖBEL)

Sitzen macht krank – jedenfalls auf herkömmlichen Stühlen, gleichgültig, ob diese angenehm gepolstert sind oder nicht. Grund für diese etwas provokative Aussage ist die Tatsache, dass zum einen das starre Sitzen in aller Regel die Wirbelsäule in einer ungünstigen Position, meist mit Aufhebung der lordotischen Krümmung, fehlbelastet und zum anderen, weil durch die Stuhlsitzfläche die Blutzufuhr im Beinbereich mehr oder weniger abgeschnürt wird und durch die aufgehobene Bewegung der Beinmuskulatur die Blutrückflussmöglichkeit der Beine verringert wird. Dadurch kommt es zu Rücken- und Beinproblemen, die letztlich für den „Dauersitzer“ zum ersten Problem werden.

Wer auf konventionellen Stühlen diesen Gefahren der Beschwerden an Beinen und Wirbelsäule vorbeugen wollte, musste bislang die verloren gegangene Aktivität insofern kompensieren, als er regelmäßig das Sitzen unterbrach und durch Aufstehen und Gehen und Bewegen der Wirbelsäule, also durch Aktivität das wieder gut machte, was durch das Sitzen falsch gemacht wurde.

Die einfachste Form des aktiven Sitzens ohne die Notwendigkeit, die Sitzfläche zu verlassen, kann man mit dem Wipp-Sitz erzielen. Die Konstruktion dieses genialen einfachen Sitzmöbels ermöglicht durch die bewusst bewegliche Sitzfläche ein ständiges Bewegen der einzelnen Wirbelsegmente, was im Gegensatz zum konventionellen Sitzen entscheidende Vorteile bringt. Die während des Sitzens in nahezu spielerischer Form regelmäßig durchgeführte Bewegung im Bereich der Wirbelsäule aktiviert die Muskulatur, fördert die Blutzirkulation und gibt den Bandscheiben dadurch wesentlich leichter die Möglichkeit, durch osmotische Prozesse Nährstoffe aus der Umgebung aufzunehmen. Ermüdungserscheinungen, Dehydration (Wasserverlust) und Gelenkschmerzen im Bereich der Wirbelsäule können so mit einfachen Mitteln begegnet werden.

Die minimale, kaum spürbare Aktivität der Beinmuskulatur während des Sitzens aktiviert die „Venen-pumpe“, wodurch unliebsame Stauungen im Bereich der Beine verringert werden können.

Der Wipp-Sitz wurde sowohl in meiner Praxis als auch gezielt in unterschiedlichen industriellen Einrichtungen eingesetzt und getestet. Die Resonanz bei den jeweiligen Benutzern des Sitzes war ausgesprochen positiv. Von einigen Benutzern wurde nach kurzer Zeit berichtet, dass vorher bestandene Rückenschmerzen und Ermüdungserscheinungen durch das Verwenden des Wipp-Sitzes schlagartig verschwunden waren.

Aus ergonomischer Sicht ist der Wipp-Sitz dank seiner einfachen und effektiven biomechanischen Besonderheit dazu geeignet, sowohl im Berufsleben als auch im privaten Bereich als ideales Sitzmöbel eingesetzt zu werden. Insbesondere bei Haltungsschäden Jugendlicher, aber auch bei chronischen Ermüdungserscheinungen älterer Menschen ist der Wipp-Sitz besonders geeignet. Der Wipp-Sitz wird von mir im Rehabilitationsbereich eingesetzt, ich empfehle ihn uneingeschränkt als ideale Alternative zum herkömmlichen Sitzmöbel.

Dr. med Thomas Laser