Warum es der Wirbelsäule in Doppel-S-Form am besten geht

**Auf den richtigen Schwung kommt es an**

**Zuerst kam Corona, dann das Homeoffice, nur der passende Bürostuhl fehlte – sehr zum Leidwesen des Rückens. Nicht wenigen Arbeitnehmern ist mit dem Fehlen einer geeigneten Sitzgelegenheit im Homeoffice erst bewusst geworden, wie wichtig ein ergonomischer Bürostuhl für beschwerdefreies Arbeiten ist. Trotz schrittweiser Rückkehr ins Büro ist der Anteil der Arbeitnehmer, die zumindest teilweise weiterhin im Homeoffice arbeiten, beträchtlich. Zusätzlich beflügelt die aktuelle politische Debatte um das Recht auf Heimarbeit die Nachfrage nach dem geeigneten Stuhl auch für den Schreibtisch zuhause. Der deutsche Büromöbelhersteller Dauphin bietet mit seiner Expertise im Bereich Ergonomie Sitzlösungen für jeden Rücken.**

Offenhausen, Oktober 2020 – Die Monate im Homeoffice – im schlimmsten Fall auf einem starren Küchenstuhl – haben Körper und Geist vieler Arbeitnehmer einiges abverlangt und entsprechende Spuren hinterlassen. Allerdings scheint es so, dass das lange belächelte mobile Arbeiten nun endgültig gekommen ist, um zu bleiben. Wenn Homeoffice aber vom Provisorium zur Dauerlösung wird, muss rückengerechtes Sitzen gewährleistet sein, um chronischen Rückenleiden aktiv entgegenzuwirken.

Vom ergonomisch optimalen Arbeiten spricht man, wenn der Stuhl dynamisches Sitzen ermöglicht und sich die Form der Wirbelsäule im Sitzen der naturgegebenen Doppel-S-Kurve im Stehen annähert, weiß Ergonomiebeauftragte Carolin Frank vom weltweit agierenden Büromöbelanbieter Dauphin. Denn im Stehen nimmt das Rückgrat die rückenfreundlichste Position ein. Entsprechend leidet das Kreuz, wenn der Arbeitende sich stundenlang auf einer starren, horizontalen Sitzfläche – wie etwa bei einem klassischen Küchenstuhl – niederlässt.

Ein ergonomischer Bürostuhl hingegen sollte sich nicht nur in Höhe, Sitztiefe und Gewicht, sondern auch in der Sitzneigung individuell einstellen lassen. Ein Neigungswinkel der Sitzfläche von bis zu -12 Grad nach vorne bewirkt eine Beckenkippung nach vorne. Durch diese aktive Haltung nähert sich die Wirbelsäule auch im Sitzen ihrer Idealform wie im Stand an. Dies beugt Rückenleiden vor, verbessert zusätzlich die Durchblutung, gewährleistet eine bessere Versorgung der Organe und fördert die Aufmerksamkeit des Sitzenden.

Diese Kriterien erfüllt die bewährte Dauphin-Bürostuhl-Familie Stilo ES mit ihrer erst kürzlich optimierten Syncro-Activ-Balance- und der noch flexibleren Syncro-3D-Balance-Technik mit dreidimensionaler Beweglichkeit für eine Stimulierung der Rückenmuskulatur. Alle Dauphin-Drehstühle mit diesen Sitztechniken tragen zudem das renommierte Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der Aktion Gesunder Rücken (AGR). Es dient als wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher und wird ausschließlich an Produkte vergeben, die ihre rückengerechte Konstruktion vor einer unabhängigen Prüfkommission mit Experten aus verschiedenen medizinischen Fachbereichen unter Beweis gestellt haben.

Um dem Sitzenden seine verbesserungswürdige Sitzhaltung individuell zu veranschaulichen, nutzt man bei Dauphin die sogenannte ErgoMouse. Ein Gerät, das optisch einer PC-Maus ähnelt und mit dem sich die Form der Wirbelsäule durch drei Messvorgänge auf dem Bildschirm darstellen lässt. Zuerst wird dafür die Wirbelsäule im Stand – ähnlich wie mit einem Scanner – vermessen. Diese erste Messung dient als Vergleichsgrundlage für das zweite und dritte Messergebnis in sitzender Position.

Anschließend wird im Sitzen bei horizontaler Sitzfläche des Stuhls eine Vergleichsmessung durchgeführt. „Hier wird auf dem Bildschirm üblicherweise ein Rundrücken sichtbar, die Sitzposition ist bei einer unflexiblen Sitzfläche also nicht optimal“, so Frank. Für die dritte Messung wird die Neigefunktion der sogenannten Syncro-Activ-Balance-Technik freigeschaltet – der Stuhlsitz neigt sich bis zu -12 Grad nach vorne, das Becken öffnet sich und die Person sitzt automatisch aufrechter. „Diese Sitzposition entlastet die Wirbelsäule, deren Form sich wieder der idealen Doppel-S-Form annähert, wir sagen dazu aktives Sitzen“, erläutert Ergonomieberaterin Frank.

(4.060 Z inkl. LZ)

**Bildunterschriften**

**Für alle Motive:**

Foto: Dauphin HumanDesign Group

**Dauphin Stilo ES mesh Büro 1/2**

Neben einem ergonomischeren Hebeldesign und einer einfacheren Bedienung punktet Stilo ES nun mit einer standardmäßig integrierten Sitztiefenverstellung sowie neuen ansprechenden Farbvariationen in warmem Gelb oder sanftem Rosé, die gleichermaßen Leben ins Großraumbüro wie ins Homeoffice bringen und dem Rücken etwas Gutes tun.

**Dauphin Stilo ES mesh Freisteller**

Mit seiner höhenverstellbaren Netz-Rückenlehne ist der Stilo ES mesh nicht nur etwas für den Rücken, sondern auch fürs Auge.

**Dauphin Stilo ES comfort**

Der Stilo ES comfort unterstützt mit seiner hohen, der Wirbelsäulenkontur nachempfundenen Vollpolster-Lehne rückenfreundliches Arbeiten.

**Dauphin ErgoMouse**

Die ErgoMouse misst die Krümmung der Wirbelsäule und veranschaulicht so die ideale Haltung im Sitzen.

**Dauphin ErgoMouse Messresultate**

Auf dem Bildschirm werden die Messergebnisse der ErgoMouse sichtbar: Die Software veranschaulicht die ideale Haltung der Wirbelsäule im Stehen (grün) neben der verbesserungswürdigen im starren Sitz (rot) und der rückenfreundlichen aktiven Sitzhaltung (blau).

**Über die Dauphin-Gruppe**

Die Dauphin HumanDesign® Group ist ein weltweit agierender Anbieter von innovativen ergonomischen Sitzlösungen, modernsten Raumgestaltungs- und Büromöbelsystemen sowie einer exklusiven Wohnkollektion. Mit 23 Vertriebs- und Produktionsgesellschaften im In- und Ausland sowie zahlreichen Lizenznehmern und Vertretungen in 81 Ländern gehört die Dauphin-Gruppe zu den führenden Büromöbelherstellern im europäischen Raum. Die Marken Bosse, Dauphin, Trendoffice, Züco und DAUPHIN HOME® bieten Komplettlösungen für den gesamten Office-, Industrie- und Objektbereich sowie für harmonische Wohnwelten.

**Ihre Ansprechpartnerin:**

Melanie Strauß Presse- und Öffentlichkeitsarbeit   
Dauphin office interiors GmbH & Co. KG

Espanstr. 29, 91238 Offenhausen

Telefon: 09158/17-950, Fax: 09158/17-790

E-Mail: melanie.strauss@dauphin.de

Internet: www.dauphin-group.com