

Schreibtischstuhl

Beitrag von „O. Meier“ vom 21. Januar 2021 09:20

Ich möchte da keine großartige Diskussion draus machen. Aber es scheinen sich doch aber zwei Sichtweisen herauszukristallisieren: Bequem und aktiv.

Ich gehöre wohl zur Fraktion, die aktives Sitzen bevorzugt. Der Unterschied besteht darin, dass man dem Rücken wenig Unterstützung gibt und er sich selbst kümmern muss. Das stärkt den Rücken.

Meine Überzeugung ist, dass die zunächst als unbequem empfundene Herausforderung an die eigene Muskulatur sich auf Dauer auszahlt. Das ist eigentlich wie bei allem. Use it or lose it.

Gaming-Stühle scheinen mir so ausgelegt zu sein, dass man während des Spielens gut darauf sitzt. Man kriegt die Unterstützung und Bewegungsfreiheit, die man zum Spielen braucht. Ob das auf Dauer für den Rücken gut ist, ist etwas anderes. Eine Fußballerin trägt beim Spielen auch keine orthopädischen Schuhe. Oder habt ihr euch mal angesehen, in was die Klettererinnen sich quetschen? Wirkt auf mich nicht wie ein Alltagsschuh. In der Kategorie könnten für mich auch die Gaming-Stühle spielen. Da ist doch die Ausgleichsgymnastik schon eingepreist.

Ich bin weder Orthopäde noch Physiotherapeut, insofern kann ich keine fundierte Empfehlung abgeben. Mir ist das auch wurscht, wer auf was sitzt. Mag sich jede um ihre Gelenke kümmern. Für mich bleibt aber klar, dass ich beim aktiven Sitzen bleibe.