

Bewegt & Gesund sitzen

Warum Aktivstühle wichtig für ein gesundes Sitzen sind

Die **moderne Arbeitswelt** erfordert oft ein **langes Sitzen**, was zu einer Reihe von Gesundheitsproblemen führt, insbesondere zu **Bewegungsmangel, Rückenschmerzen** oder **Bandscheibenproblemen**. Angesichts der Tatsache, dass mittlerweile über 80% der Büroangestellten im Laufe ihres Lebens unter Rückenschmerzen leiden, wird die **Suche nach Bewegungsinterventionen dringlicher**.

Bergardi ist ein innovatives Unternehmen, das durch jahrelange Forschung und Entwicklung mit Mediziner*innen gesunde Sitzlösungen geschaffen hat.



Herausforderungen des gesunden Sitzens



Rückenschmerzen bei Büroangestellten

Rückenschmerzen gehören zu den **häufigsten Ursachen** für **Krankstände**. Laut der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) leiden etwa **85% der Bevölkerung** mindestens einmal in ihrem Leben unter Rückenschmerzen.

Gesundheitsfolgen von Bewegungsmangel:

Bewegungsmangel kann zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen wie **Diabetes Mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und muskulären Dysbalancen** führen. Langfristiges Sitzen ohne Bewegung erhöht das Risiko dieser Erkrankungen erheblich.

Traditionelle Bürostühle:

Herkömmliche Bürostühle bieten oft nicht die notwendige Unterstützung und Flexibilität, um gesunde Sitzgewohnheiten zu fördern. Sie zwingen den Körper in starre Positionen und bieten keine Möglichkeit für dynamische Bewegungen.



Sitzbälle und sitzballähnliche Aktivstühle:

Während Sitzbälle die Kernmuskulatur aktivieren können, fehlt ihnen die Stabilität für längeres Sitzen. Der sogenannte **Sitzballeffekt** besagt, dass die Bewegungen immer selbst zur Mitte ausgeglichen werden müssen und eine ungleichmäßige Belastung auf die Wirbelsäule stattfindet.



Höhenverstellbare Tische:

Höhenverstellbare Tische ermöglichen den Wechsel zwischen Sitzen und Stehen. Jedoch muss hier **mindestens 1x pro Stunde** zwischen dem Sitzen und Stehen gewechselt werden, um gesundheitliche Effekte zu erreichen.



Ergonomische Bürostühle ohne dynamische Bewegung:

Viele ergonomische Stühle bieten Unterstützung für die Sitzhaltung, aber keine dynamische Bewegung. Dies führt dazu, dass der Nutzer weiterhin lange Zeit in statischen Positionen verharrt.

Innovative Lösungen von Bergardi



Der Sattelstuhl Aurelia fördert eine **aufrechte Haltung und umfassende Bewegungen**. Er ist ideal für Nutzer, die aktiv und dynamisch sitzen möchten. Beim Sattelstuhl Aurelia ist ein Tisch ab 80cm Höhe oder ein höhenverstellbarer Tisch erforderlich.

Sattelstuhl Aurelia



Der Ergonomiestuhl Aurelius bietet höchste **ergonomische Unterstützung** und ist ideal für langes Sitzen im Büro. Er kombiniert Komfort mit den gesundheitlichen Vorteilen der **dynamischen Bewegungen**.

Ergonomiestuhl Aurelius



Patentierte Bergardi-Pendelmechanik

Die patentierte Pendelmechanik von Bergardi ermöglicht **umfassende Unterkörperbewegungen** bei **gleichzeitig aufrechter Körperhaltung**. Die Mechanik gleicht die Bewegungen stabil zur Mitte aus, was die Blutzirkulation fördert und Rückenschmerzen reduziert.

Vorteile der Pendelmechanik:

Die Pendelmechanik ermöglicht es, während des Sitzens aktiv zu bleiben, ohne die Stabilität zu verlieren. Dies fördert eine **gesunde Körperhaltung** und **trainiert den Rücken fortlaufend** während dem Sitzen.



Unabhängige klinische Studie der FH Gesundheitsberufe OÖ:

Die unabhängige klinische Studie der FH Gesundheitsberufe OÖ untersuchte die Auswirkungen des Sitzens von **Bergardi-Stühlen auf die körperliche Gesundheit** von Dezember 2022 bis Oktober 2023. Die Studie umfasste eine Gruppe von Büroangestellten, die mindestens 30 Stunden pro Woche sitzen und an Rückenschmerzen leiden.



Ergebnisse:

Nach sechs Wochen Nutzung verzeichneten die Teilnehmer **76% weniger Rückenschmerzen und 37% weniger Müdigkeit nach dem Arbeitstag**. Sie haben insgesamt ca. 30% mehr Bewegung durchgeführt und waren körperlich fitter.

Weitere Studien und Expertenmeinungen

Studien zeigen, dass dynamisches Sitzen die Durchblutung fördert und die Muskelaktivität stärkt. Bewegung während des Sitzens ist entscheidend für die physische und psychische Gesundheit.

Biomechanische Analyse von aktiven und statischen Stühlen

Die anerkannte Forscherin Michelle R. Cardoso führte 2021 eine Studie durch, die die Muskelaktivität, Zufriedenheit und Sauerstoffsättigung bei der Nutzung von aktiv-dynamischen und statischen Stühlen untersuchte. Die Ergebnisse, veröffentlicht im Journal Applied Ergonomics, zeigten, dass aktiv-dynamische Stühle die Muskelaktivität erhöhen und Unbehagen reduzieren können. Zudem wurde eine Verbesserung der Sauerstoffsättigung festgestellt. Unterschiede in der Muskelaktivierung und geringere Beschwerden im Gesäßbereich wurden durch Elektromyografie und Nahinfrarotspektroskopie ermittelt.

Quelle: Michelle R. Cardoso (2021), <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34102577/> (open Access)

Untersuchung zu Blutfluss und Leistungsfähigkeit

Die 2019 von Joseph Triglav durchgeführte Studie verglich statische und aktiv-dynamische Stühle, wobei Muskelaktivität, Blutgeschwindigkeit und Konzentrationsrate untersucht wurden. Die Untersuchung an zehn Personen zeigte, dass der Wadenumfang bei aktiv-dynamischen Stühlen wie dem "CoreChair" signifikant geringer blieb, was auf einen verbesserten Blutfluss hinweist. Zudem nahm die durchschnittliche Bewegung auf den Stühlen zu, wobei der "CoreChair" ab der zweiten Stunde signifikant bessere Werte zeigte. Die Konzentrationsrate blieb nominell höher auf dem "CoreChair". Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass aktives Sitzen die Leistungsfähigkeit erhöhen kann.

Quelle: Joseph Triglav (2019), <https://www-sciencedirect.com/wn.idm.oclc.org/science/article/pii/S0003687018303259>



Kontaktieren Sie uns für Fragen oder weitere Informationen

E-Mail: info@bergardi.at

Telefon: +43 650 27 08 577

Website: www.bergardi.com