

# Rücken frei

**GUTSCHEIN**

Ihr Ergonomie-  
Fachberater informiert  
Sie ausführlich!

IHR RATGEBER FÜR GESUNDES SITZEN





**„BITTE NICHT UM EINE LEICHTE BÜRDE –  
BITTE UM EINEN STARKEN RÜCKEN.“**

Franklin D. Roosevelt, amerikanischer Präsident

## Unsere Sitzfibel

# Wir möchten Ihnen den Rücken stärken

Fast jeder Erwachsene macht heute wenigstens einmal die Erfahrung heftiger Rückenschmerzen und inzwischen sogar fast jedes zweite Kind. Das ist alarmierend. Muss man sich damit abfinden? Nein! Sie können viel bewirken für einen gesunden Rücken, für sich selbst und auch für Ihre Familie.

Natürlich können wir Belastungen für unseren Rücken nicht vermeiden. Vor allem das viele Sitzen – beim Lernen, im Beruf, in der Freizeit – lässt sich nicht wirklich ändern. Bis zu 85 Prozent unserer wachen Zeit verbringen wir im Sitzen! Auch Stress oder psychische Belastungen spielen eine Rolle in unserem Leben und lassen sich nicht einfach ausschalten. Und schon sitzt man da – und zieht verkrampft die Schultern hoch.

Wir möchten Ihnen mit diesem kleinen Rücken-Ratgeber zeigen, worauf Sie Einfluss nehmen können und was Sie vor allem tun können, um gesund zu sitzen.

Viele weitere Informationen finden Sie auch unter:

[www.moizi.de](http://www.moizi.de)

SCHWERARBEIT

Bewegungsmangel

ungünstige Bewegungsmuster

ÜBERGEWICHT

schlechte

Zwangshaltungen

Haltung

einseitige körperliche Belastung


Stress

AM ARBEITSPLATZ FEHLHALTUNGEN

organische Schäden

FALSCHER ERNÄHRUNG

# Die drei wichtigsten Problemmacher



Das sind die Hauptverantwortlichen für Rückenschmerzen: Bewegungsmangel, schlechte Haltung und Stress. Natürlich gibt es noch mehr Faktoren, die Ihren Rücken belasten können. Zum Beispiel falsche Ernährung, ungünstige Bewegungsmuster, organische Schäden. Ihr Arzt wird Ihnen dazu Genaueres sagen, falls Sie ihn wegen akuter Schmerzen aufsuchen.

Gegen Bewegungsmangel und schlechte Haltung können Sie in Ihrem Alltag selbst sehr viel tun. Und das heißt noch nicht einmal, dass Sie täglich joggen oder walken müssen. Obwohl das nicht die schlechteste Idee wäre! Ganz wichtig ist, dass Sie gut und gesund sitzen.

Und auch Stress muss man nicht einfach hinnehmen. Yoga zum Beispiel hilft. Aber auch hier ist wichtig: Wie Sie sitzen, liegen oder relaxen, es sollte auf jeden Fall entspannend und gut für Ihren Körper sein.

Also: Setzen Sie sich mit dem Thema Sitzen auseinander! Auf den nächsten Seiten finden Sie nützliche Informationen und Tipps.



**„LEBEN IST BEWEGUNG, UND OHNE  
BEWEGUNG FINDET LEBEN NICHT STATT.“**

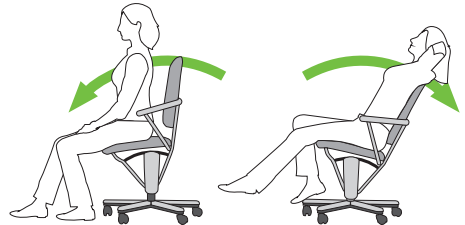
Moshe Feldenkrais, Begründer der Feldenkrais-Methode

Wichtig für Ihre Wirbelsäule

# Sitzen Sie beweglich!

Gerade, wenn Sie viel im Sitzen arbeiten: Dynamisches Sitzen ist unbedingt empfehlenswert für Ihren Rücken. Sie sollten häufig zwischen einer aktiven und einer passiven Sitzposition wechseln.

In einer aktiven Sitzposition kippt Ihr Becken leicht nach vorne, der Oberkörper richtet sich dadurch auf, ein offener Sitzwinkel zwischen Oberkörper und Oberschenkeln entsteht. Das führt zu einer Druckentlastung der Wirbelsäule und der inneren Organe. Beim Wechsel in die passive Sitzposition lehnen Sie sich entspannt zurück. Eine integrierte Lordosstütze im Stuhl ist nützlich. Sie unterstützt die natürliche S-Form der Wirbelsäule.



Dieser Wechsel der Sitzpositionen mobilisiert den Haltungs- und Bewegungsapparat. Er trainiert die Rückenmuskulatur, die den größten Teil der Haltearbeit im Rücken verrichtet und so die Bandscheiben entlastet. Besonders wichtig ist das auch für Kinder und Jugendliche. Während des Wachstums ist die Wirbelsäule besonders anfällig für Schädigungen – und die sind später kaum noch zu korrigieren. Kinder brauchen viel Bewegung, auch im Sitzen!



**„NICHTS IST  
UNGESÜNDER ALS KRANK ZU SEIN.“**

Volksmund



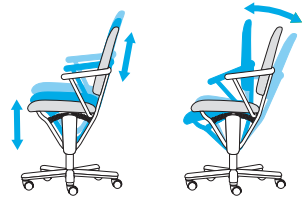
Wichtig für Ihre Bandscheiben

# Bleiben Sie in Bewegung!

Für Muskeln, Sehnen, Bänder, Wirbelsäule und Bandscheiben bedeutet langes statisches Sitzen Schwerstarbeit. Unsere Bandscheiben wirken wie Stoßdämpfer zwischen den Wirbeln. Sie sind eine Art flüssigkeitsgefüllter Faserring, der sich durch eine Lösung von Zucker, Eiweiß und Salzen ernährt. Dabei ist ein ständiger Wechsel zwischen Be- und Entlastung enorm wichtig. Bei hohem Druck werden Flüssigkeit und Stoffwechselschlacken aus den Bandscheiben herausgepresst, bei niedrigem Druck werden Flüssigkeit und Nährstoffe aufgenommen.

Die Bandscheiben fangen eine Menge Druck und Stöße bei Bewegungen auf. Können sie diese Belastungen nicht mehr ausreichend kompensieren, werden die Wirbelgelenke stärker beansprucht. Eine solche Belastung führt dann zwangsläufig zu Rückenbeschwerden. Elastische Bandscheiben und eine gute Rückenmuskulatur sind deshalb die wichtigste Voraussetzung, um Rückenprobleme zu vermeiden!

Sie bewirken viel Gutes für das Wohlbefinden und das Ihrer Familie, wenn Sie für gutes, gesundes und bewegtes Sitzen sorgen. Dabei unterstützen wir Sie gerne.





**„FLIESSENDES WASSER FAULT NICHT,  
TÜRANGELN ROSTEN NICHT,  
DAS KOMMT VON DER BEWEGUNG.“**

Lü Buwei, chinesischer Philosoph

# Das können wir für Sie tun

## Sitzmöbel von MOIZI

Unsere ganze Leidenschaft gilt gesundem und bewegtem Sitzen. Seit 1994 stellen wir Sitzmöbel her, die Ihre Gesundheit unterstützen. Wir haben uns auf das Thema bewegtes Sitzen konzentriert und darin eine hohe Expertise entwickelt. Seither drehen sich unsere innovativen Entwicklungen darum, Bewegung und Dynamik in das sonst so starre und bewegungsarme Sitzen zu bringen.

Deshalb werden Sie immer den Namen MOIZI hören, wenn Sie im qualifizierten Fachhandel fragen, welcher Hersteller Experte für gesundes Sitzen ist.

Zusammen mit ausgewählten Fachhändlern machen wir Ihnen heute ein besonderes Angebot. Auf der Rückseite dieses kleinen Ratgebers finden Sie einen Gutschein. Wenn Sie damit zu unserem Fachhandelspartner gehen, erhalten Sie dort eine ausführliche, fundierte Sitzberatung mit einem persönlichen Auswertungs-Profil.

Bleiben Sie bewegt gesund! Dann haben wir unsere Arbeit gut gemacht.

### Unser Programm



Kinder- und Jugendmöbel



Bewegungsstühle



Entspannungssessel



Dynamischer Arbeitsplatz



MOIZI 6,7,11,17,23,24,29,33,34,35  
Geprüft und empfohlen vom Forum: Gesunder Rücken – besser leben e.V. und dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V.  
Weitere Infos bei: AGR e.V., Pf. 103, 27443 Selsingen, Tel. 04284/92 69 990, [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

**MOIZI**  
Bewegt sitzen

MOIZI Möbel GmbH | Warburger Straße 37 | D-33034 Brakel | [www.moizi.de](http://www.moizi.de)

# Ihre beste Adresse für gesundes Sitzen

Unser Fachhandelspartner berät Sie gerne.



**Händlername** – Spezialisten für gesundes Sitzen  
Mustermann Str. 123 | 45678 Musterstadt  
Tel: 0 12 34.56 78 10 | Fax: 0 12 34.65 78 20  
info@haendlername.de | www.haendlername.de

## Gutschein

Für eine individuelle, ausführliche Sitzberatung.  
Bitte rufen Sie uns für eine Terminvereinbarung an.

Kontaktdaten Ihres MOIZI Händlers:

**Händlername** – Spezialisten für gesundes Sitzen  
Mustermann Str. 123 | 45678 Musterstadt | Tel: 0 12 34.56 78 10

