



Das aktualisierte Paradigma der Sitzgesundheit

Ramon Jansson
Physiotherapeut
Salli Systems

1



Ist Wissen Macht?

2

Wie sitzen Sie?

3

Sitzen Sie sich krank oder gesund?
Nimmt das sitzen Ihre Energie oder
sitzen Sie so, dass Ihr Energieniveau
optimiert ist?

4

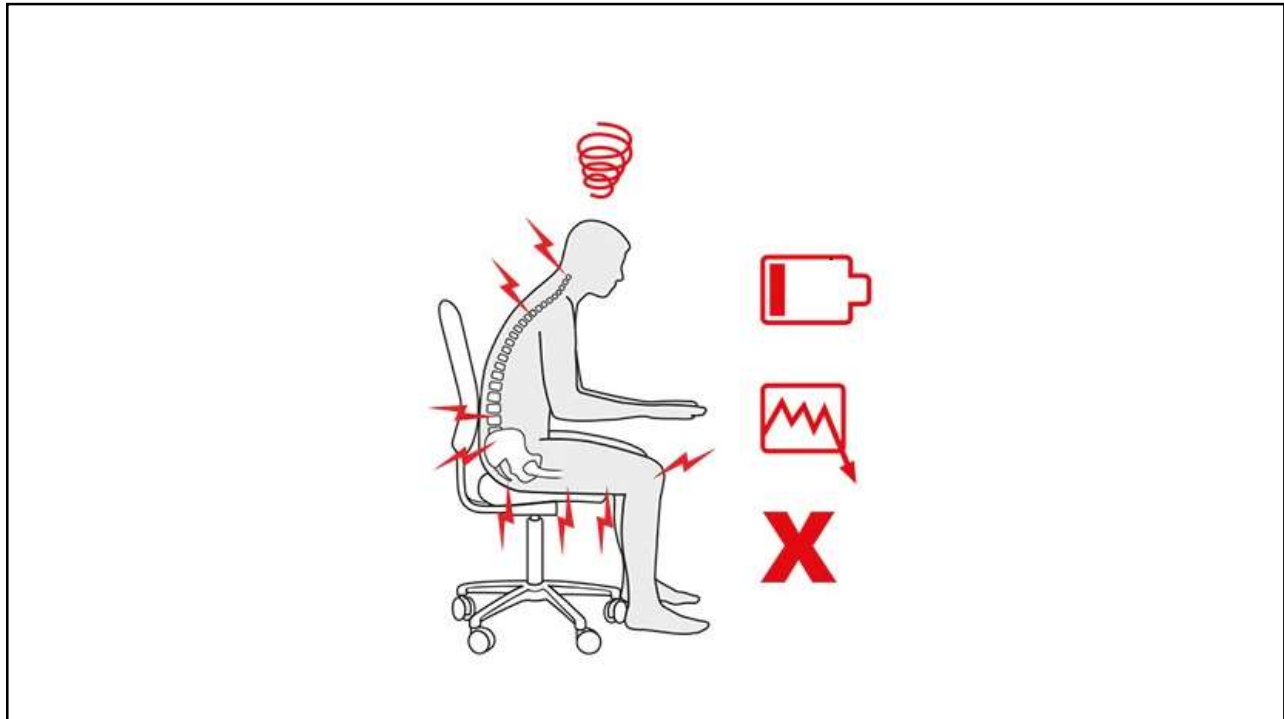
Das Paradigma

- Bürgerliche Gesetzbuch
- Arbeitsschutzgesetz
- Bildschirmarbeitsverordnung
- Arbeitsstättenverordnung
- Betriebssicherheitsverordnung
- EN 1022:2018
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung

5

- Arbeitgeber sind verpflichtet ihren Mitarbeitern **einen sicheren und gesunden Arbeitsplatz** zur Verfügung zu stellen, wo man sich wohlfühlt.
- Der Büroarbeitsstuhl soll **die natürliche Körperhaltung einer Person im Sitzen unterstützen** und im Verhältnis zur Arbeitsaufgabe **Bewegungen fördern**. Es soll eine **Rückenlehne und Armlehnen** haben. **90 Grad Winkel...**

6



7

SALLI
SIT HAPPY

Warum ist es nicht gut?

- Kopfschmerzen
- Schlechte Haltung
- Verspannte Schultern
- Schlechte Atmung
- Verdauungsprobleme
- Lendenwirbelschmerzen
- Entstehung von Cellulite
- Schlechte Genitalgesundheit
- Gelenkschmerzen
- Krampfadern
- Schlechte Durchblutung und schlechter Lymphfluss

8



Eine Studie in 2018 hat 1650 Menschen gefragt, welche externen Faktoren wirken sich negativ auf die Beschäftigten bei der Arbeit aus? **Fast 30% der befragten fühlen sich von Büromöbeln negativ beeinflusst.**

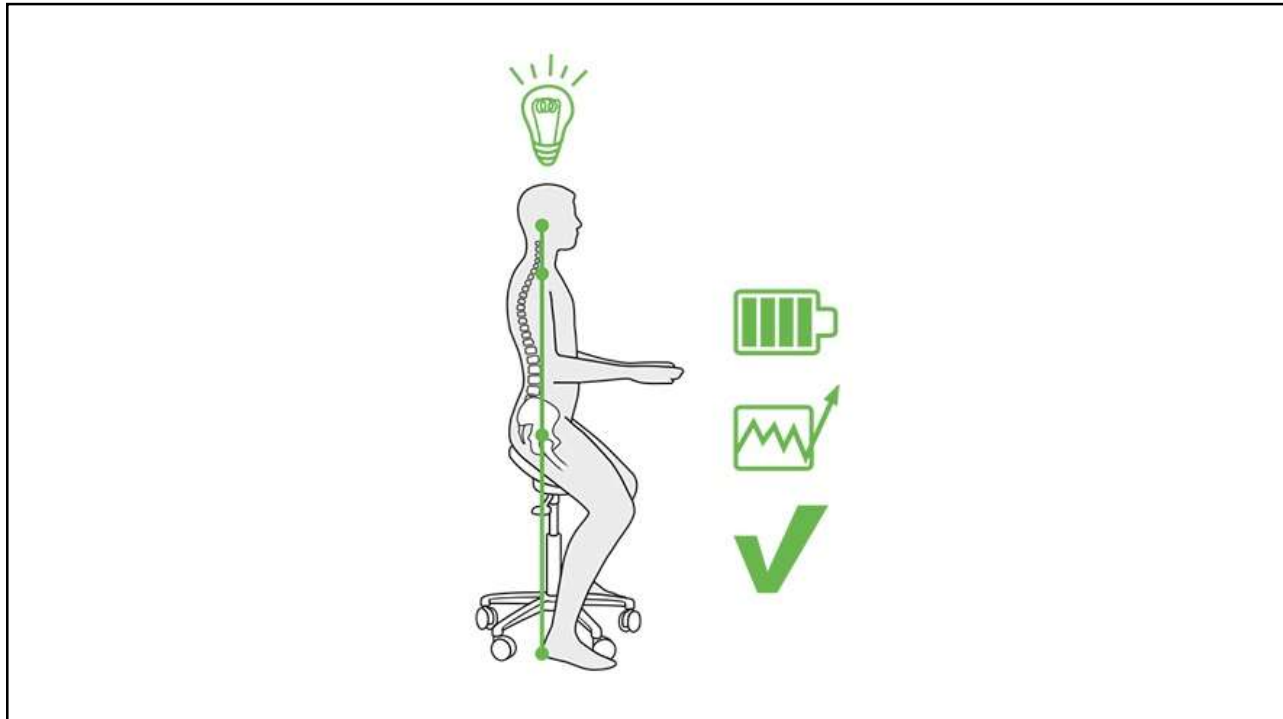
Laut einer anderen Studie, gaben von 3.145 Büroangestellten 23% an, dass helle Räume das wichtigste Kriterium für den idealen Arbeitsraum sind. **Nur 9% setzen Wert auf ergonomische Stühle und Schreibtische.**

9



Wie könnte man es besser machen?

10



11



Warum ist es besser?

- Bessere Durchblutung des Gehirns
- Bessere Haltung
- Entspannte Schultern
- Tiefere Atmung
- Verbesserung der Verdauung
- Bessere Durchblutung im Gesäß
- Bessere Genitalgesundheit
- Gelenkschonend
- Bessere Durchblutung in den Beinen
- Verbesserung der Durchblutung und des Lymphflusses

12



SALLI[®]
SIT HAPPY

www.salli.com/de