



(10-Minuten-Abschrift mit über 2300 Anschlägen)

- Schreibe konzentriert und beachte die Vorgaben der Textverarbeitung
⇒ **Blick auf die Vorlage und nicht auf Tastatur oder Bildschirm.**
- Erfasse den Text als **Fließtext.**

Tagaus, tagein sitzen wir – oft stundenlang. Wir sitzen auf	62
Küchenschemeln, Autositzen, in Straßenbahnen und Chefsesseln, auf	132
Schreibtischstühlen oder Schulbänken. Wir sitzen auch vor dem	197
Fernsehapparat. Bis zum Jahr 2020 werden in Deutschland über 25	265
Millionen Menschen an ihrem Arbeitsplatz überwiegend sitzen.	329
Weltweit üben heute schon drei Viertel aller arbeitenden Menschen	398
in den industrialisierten Ländern dieser Erde ihre Tätigkeit im	465
Sitzen aus. Selten denken wir darüber nach, worauf und vor allem	532
Dingen wie wir sitzen. Oft merken wir erst, wenn Rückenschmerzen,	601
Kopfweg und Nackenverspannungen auftreten, dass wir falsch sitzen.	669
Wer vorgeneigt am Schreibtisch hockt, glaubt zwar oft, ganz	732
entspannt und gemütlich zu sitzen. In Wahrheit aber setzt er die	799
Wirbelsäule ganz massiv unter Druck. Arbeitsmediziner sind sich	866
einig, dass unser Organismus nicht zum langen Sitzen geschaffen	932
ist. Beobachten wir uns und unseren Körper beim Sitzen genau:	998
Schnell merken wir, dass wir uns immer ein bisschen bewegen.	1060
Sitzen sollte also kein statisches, sondern ein dynamisches	1121
Geschehen sein. Durch einen Flüssigkeitsaustausch wird das Gewebe	1191
zwischen der Wirbelsäule ernährt. Dieser Austausch ist allerdings	1260
von den Druckverhältnissen im Gewebe abhängig. Was kann hier sehr	1329
stören? Eine Druckbelastung, wie sie beim statischen, starren	1394
Stehen und Sitzen eintritt, kann diesen Prozess sehr empfindlich	1462
stören. Dann können Langzeitfolgen eintreten – z. B.	1517
Bandscheibenschäden. Die Wirbelsäule ist in ihrer Mittelstellung,	1587
also wenn wir gerade und aufrecht sitzen, optimal und gleichmäßig	1653
belastet. Was geschieht? Das Körpergewicht verteilt sich dann	1719
regelmäßig flächig auf die Bandscheiben. Gesundes Sitzen und ein	1787
gesunder Stuhl müssen also folgende Anforderungen erfüllen: Sie	1855
sollten dem Körper optimale Unterstützung geben und ihn trotzdem	1922
in seiner natürlichen Bewegung nicht behindern. Wie reagieren die	1990
Hersteller darauf? Auf dem großen Markt der Sitzmöbel gibt es	2057
inzwischen einige Hersteller, die besonders konstruieren, den	2120
Anforderungen des Rückens angemessene Stühle für gesundes Sitzen	2189
und Arbeiten anbieten. Sie sollen gesund sitzen, aber auch	2250
zwischen durch aufstehen und im Stehen arbeiten. Wir wünschen Ihnen	2320
viel Erfolg!	2334