

Gesundes Sitzen macht Schule

Die Deutschen haben zuviel Sitzfleisch, beklagen die Mediziner. Denn das Dauersitzen am Schreibtisch bringt viele Gesundheitsprobleme mit sich, zum Beispiel ein erhöhtes Risiko für Thrombosen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Muskelschmerzen und vieles mehr. Um diesen Nebenwirkungen des Büroalltags entgegenzuwirken, wurde an der NaturaMed-Klinik in Bad Waldsee eine neuartige Sitzschule gegründet. Menschen, die von Berufs wegen zum Dauersitzen verurteilt sind, können dort in einem einwöchigen Kurs systematisch richtiges Sitzen erlernen und damit Gesundheitsschäden wirksam vorbeugen. Erfahrene Ärzte, Physio- und Psychotherapeuten helfen ihnen dabei. „Die meisten haben verlernt, in

ihrem eigenen Schwerpunkt zu sitzen“, so Chefarzt Dr. Vinzenz Mansmann. „Dieses Wissen wird bei uns neu vermittelt.“

