

Pressemitteilung

Studie belegt: Kippeln ist gesund

Die *Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung- und Bewegungsförderung e. V.* hat in Zusammenarbeit mit dem Projekt „Kid-Check“ der *Universität Saarland* eine richtungsweisende Studie zum Thema des Sitzverhaltens von Kindern durchgeführt.

Wiesbaden, 30. März 2009. Nun ist es wissenschaftlich belegt: Was Schüler in der Schule jeden Tag praktizieren und was viele Lehrkräfte stört, ist in Wirklichkeit ein natürliches und gesundes Verhalten. Das Kippeln wie auch das unruhige Hin- und Herrutschen auf dem Schulstuhl dient dem körperlichen und geistigen „Überleben“ des Kindes während des Unterrichts. Zum einen hilft dieses "lebendige" Sitzen, den statischen Druck auf den kindlichen Rücken zu verringern, welcher sich ungünstig sowohl auf dessen Körperhaltung, den Atmungsrhythmus als auch die Funktion der inneren Organe auswirkt. Zum anderen stärkt lebendiges Sitzen auch die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit während des Unterrichts. Dauersitzen auf starren Sitzmöbeln dagegen schadet dem Rücken und dem Lernerfolg nachweislich.

Hauttemperatur bringt es an den Tag

In mehreren Versuchsreihen wurden Schüler der Klassenstufe 8 (Durchschnittsalter 14 Jahre), die während des Unterrichts auf unterschiedlichen Schulstühlen sitzen mussten, auf Veränderungen bei der Hautdurchblutung im Oberkörperbereich untersucht. Hierzu wurden in regelmäßigen Abständen thermografische Fotos des Oberkörpers gemacht. Während ein Teil der Jugendlichen auf modernen Schulstühlen saß, die über eine dreidimensional bewegliche Sitzfläche verfügen und ein Wippen bzw. die Neigung der Sitzschale nach vorne, hinten oder zur Seite erlauben, saß eine Kontrollgruppe auf herkömmlichen, starren Sitzmöbeln.

Es zeigte sich, dass die Oberkörpertemperatur der Schüler auf den statischen Stühlen deutlich abfiel. Im Gegensatz dazu stieg der Wert der Schüler, die auf den Stühlen mit beweglicher Sitzfläche sitzen konnten, signifikant an. Insbesondere im Bereich der Bauch- und Brustmuskulatur war die Entwicklung der Hauttemperatur sehr gut zu erkennen.

"Wir interpretieren die Zunahme der Hauttemperatur als Zunahme der Durchblutung der Haut bzw. der darunter aktivierten Muskeln", so Dr. Dieter Breithecker, einer der Autoren der Studie. "Während beim starren Sitzen die typische Bürohaltung mit nach vorne geneigtem Oberkörper und vorgezogenen Schultern gefördert wird, die zu einer Abnahme der Atemtiefe sowie zu mangelnder Durchblutung und in der Folge zu einer Abnahme der Konzentrationsfähigkeit führt, konnten wir beim dynamischen Sitzen das Gegenteil beobachten: Durch die ständigen Positionswechsel über große Amplituden als auch über Mikrobewegungen wird die Sitzhaltung ununterbrochen variiert, was sich auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit positiv auswirkt."



Gesunde Bewegungsunruhe ist absolutes Muss

Das lebendige Sitzen auf ergonomischen Möbeln liefert einen guten Beitrag zur Vorbeugung von Haltungsschwächen und zur Förderung von Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit in der Schule. Den zunehmenden Sitzzeiten Rechnung tragende ergo-dynamische Freizeit- und Schulstühle vermeiden eine dauerhaft nach vorne gebeugte statische Haltung. Durch die ständige Bewegung von Hüfte und Oberkörper wird weder ein statischer und ungünstiger Druck auf das Brustbein ausgeübt, noch werden die inneren Organe in ihrer Funktion eingeschränkt. Ein weiterer Vorteil von ergo-dynamischen Möbeln: Die Gefahr, dass Schüler beim Kippeln auf starren Stühlen überkippen und sich verletzen, entfällt.

Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung- und Bewegungsförderung

Die Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung- und Bewegungsförderung e.V. (BAG) wurde 1961 von Lehrkräften, Ärzten und Eltern gegründet. Als gemeinnützig anerkannter Verein setzt sie sich für die Förderung einer gesunden Bewegungs- und Haltungsentwicklung von Kindern und Jugendlichen ein. Sie will mit kindgerechten, sinnstiftenden Bewegungs- und Gesundheitskonzepten dazu beitragen, dass sich deren körperliche, kognitive, emotionale und soziale Ressourcen optimal entfalten können. Zu den wesentlichen Zielen zählt eine kontinuierliche Aufklärungsarbeit sowie die flächendeckende Fortbildung von Multiplikatoren wie Eltern, Lehrer und Erzieher.

Die BAG unterliegt der direkten Förderung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Den größten Teil ihres Haushalts erwirtschaftet sie jedoch mit eigenen Projekten sowie Beratungsleistungen für die freie Wirtschaft.

Weitere Informationen sowie Bildmaterial, insbesondere zur Studie, senden wir Ihnen auf Anfrage gerne zu. Details zur Studie können u.a. auf www.haltungundbewegung.de/ im Volltext eingesehen werden.

4.661 Zeichen - Beleg erbeten

Ansprechpartner für diese Pressemitteilung

Dr. Dieter Breithecker

Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung- und Bewegungsförderung e.V. (BAG)

Matthias-Claudius-Straße 14, D - 65185 Wiesbaden

Tel.: +49 - 611 - 37 42 09

E-mail: breithecker@bag-haltungundbewegung.de

Pressebüro

COMMON WORKS GmbH

Hamburger Allee 45, D - 60486 Frankfurt

Tel.: +49 - 69 - 71 91 04 - 66

Fax: +49 - 69 - 71 91 04 - 73

Ansprechpartner: Stephan Ahlf

E-mail: presse@common.de