

Mareike Reimer

Erfahrungsbericht über den 3D-Bürostuhl **BIOSWING 660 iQ S**



Bild: HAIDER BIOSWING

Ende letzten Jahres nahm das Büro-Team des Forum Gesunder Rücken das Angebot eines Probesitzens auf dem BIOSWING 660 iQ S in Anspruch. Das neue Sitzmöbel ersetzte einen herkömmlichen Bürodrehstuhl aus dem niedrigen Preissegment, in dessen Auswahl seinerzeit zugegebenermaßen kein nennenswertes Maß an Aufmerksamkeit, Zeit oder Geld geflossen waren – und das, obwohl wir es ja hätten besser wissen müssen. Seitdem aber habe ich das Glück, auf dem neuen Modell aus dem Hause HAIDER BIOSWING sitzen zu dürfen. Schnell stand nämlich fest: Den gebe ich nicht mehr her! Und Bürokatze Pelle gelangte nach dem ersten Probesitzen zur selben Überzeugung ...



Wieder mal besetzt: der allseits begehrte 3D-Sitzplatz
Bild: Mareike Reimer

Ohne meinen neuen BIOSWING-Bürostuhl hätte ich wohl spätestens bei der Vorbereitung dieser Ausgabe der *Säule* meinem Rücken und Körper gegenüber ein schlechtes Gewissen bekommen. Denn, wie bei so vielen von uns, beträgt meine durchschnittliche Sitzzeit auf dem Bürostuhl – berufliche und private Zeit zusammengerechnet – etwa 10 Stunden am Tag und übersteigt damit bei weitem die Empfehlungen von Gesundheitsexperten. Beim Lesen der Artikel zum aktuellen Leitthema der *Säule* wird man nochmal daran erinnert: Der menschliche Bewegungsapparat ist nicht zum Sitzen geschaffen – Dauersitzen ist eine Strapaze für den Rücken und unsere Gesundheit im Allgemeinen. Wissenschaftliche Ergebnisse sprechen dafür, dass selbst ein regelmäßig betriebener morgendlicher oder abendlicher Ausgleichssport und Bewegungspausen während der Arbeit die durch längeres statisches Sitzen hervorgerufenen körperlichen Schädigungen bzw. Nachteile nicht ausgleichen können.

Vorteile des 3D-Sitzens

Daher ist es im Rahmen von Konzepten und Untersuchungen zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz unerlässlich, sich auch der Sitzqualität zu widmen – und

diese Forschung liefert faszinierende Befunde: Die von Breithecker und Mahli beschriebene Studie erläutert ausführlich die messbaren Eigenschaften und Vorteile einer dreidimensionalen Sitzflächenfunktion sowie die signifikanten Unterschiede zum klassischen Bürostuhl (ab S. 13). Die Ergebnisse lassen nur einen Schluss zu: Neben einem allgemein gesundheitsfördernden Lebensstil mit ausreichend Bewegung, gesunder Ernährung etc. kann und sollte auch der Bürostuhl ein entscheidender Baustein im Bereich der gesundheitlichen Protektivfaktoren sein.

Auf einem solchen Bürostuhl, dem *BIOSWING 660 iQ S*, darf ich also seit nunmehr einem Jahr meine Arbeit verrichten – mit äußerst positiven Erfahrungen von Tag eins bis heute. Nach dem Eintreffen des erfreulicherweise bereits komplett zusammengebauten Stuhls Ende November 2013 ging es natürlich sofort ans Probesitzen – nicht ohne gleich auch einen neugierigen Blick in die Bedienungsanleitung zu werfen: ein wertiges kleines Heftchen, das auf 12 Seiten anschaulich und bebildert die 9 sinnvollen Einstellmöglichkeiten beschreibt.

Der *BIOSWING* erwies sich allerdings bereits mit den Werkseinstellungen als sehr bequem für mich. Bei anderen Stühlen stellt man in der Regel ja nicht mehr als die Sitzhöhe ein und rückt vielleicht noch die Nackenstütze zurecht. Zusätzlich eine individuelle Anpassung von Sitzneigung, Sitztiefe, Lumbalstütze und Rückendruck sowie Höhe, Weite und Breite der Armlehnen an seinem Bürostuhl vornehmen zu können, war für mich zumindest ungewohnt. Um in allen Einstellbereichen die optimale Individual-Konfiguration herauszufinden, testete ich also sämtliche Funktionen, was sich nicht als mühsam erwies, weil die Hebel praktisch erreichbar und leicht bedienbar sind. Probiert man bei den stufenlos einstellbaren Bedienelementen die Minimum-/Maximum-Werte aus, spürt man die Unterschiede und bekommt leichter ein Gefühl für die stabilisierende, aktivierende oder entspannende Wirkung der einzelnen Sitzwerkelemente bzw. Sitzpositionen. Mit den Funktionen etwas zu spielen, bevor man sie entsprechend den Empfehlungen und der Bequemlichkeit einstellt, lohnt sich also und macht sogar Spaß.

Das Sitzgefühl auf dem *BIOSWING* überzeugt vor allem durch die Abwesenheit eines Sitzgefühls – man „vergisst“ praktisch, dass man sitzt, weil nirgends etwas drückt. Dennoch ist man keinesfalls dazu verleitet, sich „hinzuflutzen“, sondern der Stuhl lädt durch die gute Anpassung an die eigenen Körpermaße dazu ein, aufrechte und ergonomische Haltungen auch über längere Zeiträume aufrechtzuerhalten. Selbst wenn mal für längere

Zeit kein Sitzhaltungswechsel oder Wechsel zum Gehen oder Stehen stattfindet, ist man durch das unter der Sitzfläche integrierte 3D-Sitzwerk ständig in Bewegung: Der Stuhl folgt dreidimensional und synchron allen physiologischen Bewegungsrichtungen des Körpers (z.B. Atmung, Herzschlag, Arm- und Kopfbewegungen), sodass der Sitzende sich automatisch im Rhythmus seines Körpers bewegt. Diese mehreren Tausend Mikrobewegungen pro Stunde aktivieren die rumpfkoordinierende und rumpfstabilisierende Muskulatur aktiv und zentrieren den Sitzenden ohne bewusste Wahrnehmung oder Anstrengung kontinuierlich über seine Körpermitte.

Als Folge des 3D-Sitzprinzips stellt sich ein Gefühl der Entspanntheit und Ausgeglichenheit ein. Dieser Verwöhneffekt macht eine Rückgewöhnung an einen klassischen Bürostuhl fast unvorstellbar. Ohne Übertreibung kann ich sagen, dass ich mich nach längeren Zeiten des BIOSWING-Genusses beim Setzen auf einen klassischen Bürostuhl tatsächlich „erschreckt“ habe – offenbar in unbewusster Erwartung des gewohnten Sitzgefühls vor der Konfrontation mit der „harten Realität“.

Eine gute Wahl für „Sitztäter“

Nachdem ich nun seit einem halben Jahr täglich die meiste Zeit des Tages auf dem BIOSWING verbringe, würde ich den Kauf jedem Menschen, der mehrere Stunden am Tag vor dem Bildschirm sitzt, als eine sinnvolle Investition für Gesundheit und Wohlbefinden nahelegen. Nicht wenige von uns verbringen auf ihrem Bürostuhl wahrscheinlich sogar mehr Zeit als im Bett und berechtigterweise wird ja auch beim Matratzenkauf viel Wert auf gute Qualität gelegt. Auch wie viel man als durchschnittlich Gesundheitsbewusster heutzutage für Fitnessstudios, Massagen, Wellness-Urlaub, Sportgeräte u.ä. investiert, überschreitet in der Summe schnell den Anschaffungspreis eines Modells aus der BIOSWING-Reihe. Und das, obwohl einige der vorangehend aufgezählten Dinge vergleichsweise kurzlebig sind oder oft weniger genutzt werden als ursprünglich geplant. Die Zeit aber, die man im Laufe eines Arbeitslebens auf einem Bürostuhl verbringt, ist besser einschätzbar und ... erschreckend hoch. Auch unter diesen Gesichtspunkten dürfte der BIOSWING 660 iQ S (mit 5 Jahren Garantie) in der individuellen Kosten-Nutzen-Bilanz bei vielen als klarer Sieger hervorgehen, sodass ich allen „Sitztätern“ eine uneingeschränkte Empfehlung für dieses Produkt aussprechen kann, frei nach dem Motto: „Sitzen Sie noch oder schwingen Sie schon?“

Info:



Bilder: HAIDER BIOSWING

BIOSWING 660 iQ S – Standardausstattung

- 3D-Sitzwerk, kombiniert mit Train-BackMatic
- ergonomisch geformte Rückenlehne (stufenlos einstellbar)
- Lumbalstütze im Rückenpolster (Höhe und Wölbung stufenlos einstellbar)
- Nackenstütze (in Neigung und Höhe einstellbar)
- Armlehnen (höhenverstellbar)
- Sitzneigungsverstellung (stufenlos)
- Sitztiefenverstellung (per Schiebeschlitten von 46 bis 52 cm)
- Sitzhöhenverstellung (stufenlos von 42 bis 52 cm)
- Polsterbezug: 8B2, X-treme
- Farbe: Schwarz
- Preis: ca. 2.000 € (inkl. MwSt.)

Weitere Infos unter
www.bioswing.de/sitzsysteme



Kontakt

Mareike Reimer
Forum Gesunder Rücken
– besser leben e.V.
PF 3564
65025 Wiesbaden
post@forum-ruecken.de