

Ergonomie-Fachmann Eckhard Hillebrand über körpergerecht konzipierte Möbel

## „Wie Joggen im Sitzen“

Eckhard Hillebrand betreibt in Kassel ein Fachgeschäft für körpergerechte Liege- und Sitzmöbel. „Wir haben uns ganz auf die Beratung und den Verkauf von körpergerechten und gesunden Möbeln spezialisiert“, faßt er zusammen.

Für ihre Beratung wurden er und sein Team vor kurzem bei der Zertifizierung durch die „Aktion Gesunder Rücken e. V.“ mit der Note „sehr gut“ bewertet. Da erscheint es folgerichtig, daß das Verkaufsprogramm seines Hauses in erster Linie aus rückengerechten Bettsystemen, Designerbetten- und diversen Senioren-Bettgestellen sowie Nackenstützkissen, zur Bewegung anregenden EBzimmerstühlen, schwingenden Bürostühlen und bequemen Fernsehsesseln besteht. Im Interview äußert sich der Chef von Hillebrand Liegen + Sitzen zu ergonomischen Möbeln.

Herr Hillebrand, „Bei uns dreht sich alles um Ihre Wirbelsäule“ heißt es in Ihrer Werbung. Welches sind in erster Linie die gesundheitlichen Probleme, mit denen sich Kunden an Sie wenden?

In erster Linie sind es Personen mit Rückenschmerzen oder starken Verspannungen im Lendenwirbel- bzw. Halswirbelbereich. Die werden häufig hervorgerufen durch zu harte oder weiche Betten – aber auch oft durch eine einseitige und zu bewegungsarme Arbeitshaltung, die auf ungeeignete Bürostühle oder schlechte Autositze zurückgeht.

Wie ermitteln Sie das für Ihren Kunden jeweils passende Sitz- bzw. Liegesystem?

Die Ermittlung des Bettsystems oder Stuhls ist ebenso schwierig wie entscheidend. Ganz wichtig erscheint mir, daß wir uns die Person genau ansehen und durch gezielte Fragen die zentralen Probleme analysieren. Oder es werden uns Patienten von Ärzten, Therapeuten und Kliniken geschickt, die spezielle Vorgaben und Wünsche der Fachleute mitbringen, die von uns umgesetzt werden.

Wir haben zur Unterstützung geeignete Messinstrumente, mit denen man zum Beispiel beim Schreibtischstuhl oder Wohnzimmersessel die richtige Sitzhöhe und -tiefe genau ermitteln kann. Genauso können wir das Bettsystem der Wirbelsäule individuell anpassen. Dabei geht es um die exakte Ermittlung einer Lumbalstütze im Lenden- oder Schulter- und Nackenbereich.

Gibt es aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und Trends, die zunehmend Eingang finden in die ergonomische Beratung?

Ja, die wichtigste Erkenntnis ist aus meiner Sicht, daß ein Arbeitsstuhl möglichst viele Bewegungen unterstützt und dadurch einseitige Haltungen vermieden werden. Denn



„Die wichtigste Erkenntnis ist, daß ein Arbeitsstuhl möglichst viele Bewegungen unterstützt und dadurch einseitige Haltungen vermieden werden“, formuliert Eckhard Hillebrand. Foto: nh

zahlreiche Gesundheitsprobleme – beispielsweise im Verdauungs- und Bewegungsapparat – sind auf zu wenig Bewegung zurückzuführen.

Wie tragen Sie und Ihr Team den von Ihnen skizzierten Erkenntnissen Rechnung?

Wir verkaufen, wie bereits eingangs erwähnt, mit großem Erfolg sogenannte „biodynamische“ Bürostühle und Betten. Diese sind an Pendeln aufgehängt und unterstützen somit jede kleinste Bewegung. Wenn der Anwender beispielsweise seinen Arm bewegt, um einen Kugelschreiber zu benutzen, dann schwingt der Stuhl automatisch mit.

Ebenso beeinflußt unser Herz und die Atmung die Bewegungsabläufe beim Sitzen oder Schlafen. Die hat wiederum einen positiven Einfluß auf eine bessere „Durchsaftung“ der Bandscheibe und eine bessere Platzierung bzw. Druckverteilung der Wirbel auf die Bandscheiben. Ausserdem wird man durch das dreidimensionale Schwingen zu einer besseren Atmung angeregt, und das bewirkt wiederum eine bessere Durchblutung.

So gewinnen wir selbst beim Sitzen neue Energien und Aktivitäten, die für ein langes und entspanntes Arbeiten notwendig ist. Das ist wie Joggen im Sitzen: Bei einem achtstündigen Arbeitstag haben wir dabei durchschnittlich eine 800 bis 1.000 Meter lange Wegstrecke im Sitzen zurückgelegt.

Das Gespräch mit Eckhard Hillebrand führte Redakteur Rainer Lomen.