

Stühle waren bis vor hundert Jahren kein Möbel für jedermann. In der Bibel, bei Homer oder Shakespeare tauchen sie kaum auf, bei Dickens hingegen schon. Mit der Industrialisierung sass schliesslich auch das einfache Volk, nicht mehr nur die Elite. Die Arbeit verlagerte sich zunehmend vom Stehen ins Sitzen – und machte Stühle unverzichtbar.

Und heute? Wir sitzen fast ständig. Selbst beim Lesen, Fernsehen oder Gaming.

Laut der British Heart Foundation verbringen wir etwa 9,5 Stunden täglich im Sitzen. Das heisst, moderne Menschen sind rund 75 Prozent ihrer Zeit inaktiv. Diese Untätigkeit bringt Probleme mit sich, die bis zu tödlichen Krankheiten führen können. Herz-Kreislauf-Leiden und sogar Krebs hängen mit zu langem Sitzen zusammen. Je länger jemand ohne Unterbrechung sitzt, desto schlechter reagiert der Körper auf Insulin. Nach einer Glukoseaufnahme steigt der Blutzucker stärker an. Auch die gesamte Sitzdauer eines Tages beeinflusst den Zuckerstoffwechsel: Je mehr Stunden, desto höher das Risiko für Diabetes.

Zwar schnitten körperlich aktive Versuchspersonen besser ab als Bewegungsmuffel, doch weder Sport noch ein gesundes Körpergewicht konnten die schädlichen Folgen des Dauersitzens vollständig ausgleichen.

Eine Studie von 2012, die die Folgen von Inaktivität untersuchte, zeigte: Wer täglich zehn Stunden sass, hatte kürzere Telomere – ein Zeichen für beschleunigtes Altern. Diese Sitzgewohnheiten ließen die Betroffenen biologisch um etwa acht Jahre altern.

Soviel mal zu „optimalem Sitzen“...

Was ist eine ökonomische Sitzhaltung?

Und wenn wir nun gegen alle guten Menschenverstand gezwungen sind, trotzdem länger zu sitzen, tut man dies am besten in einer „ökonomischen“ Haltung. Dies will ich hier darlegen:

Die Füsse sollen flach am Boden aufliegen (eher etwas auseinander und parallel >>> Knie fallen dadurch etwas nach innen >>> Sitzbeine gehen auseinander >>> [Beckenboden](#) wird dabei passiv gespannt). Man gibt das Gewicht der Beine ganz dem Boden ab. Dies wird etwas besser erreicht, falls die Füsse ein wenig vor den Knien auf dem Boden aufliegen. Dadurch wird das Becken für die folgende Bewegung freier.

Man versucht nun das Becken nach vorne zu kippen und kommt dabei VOR die Sitzbeinhöcker zu sitzen. Das Becken kann man sich als Schüssel mit flachem Boden vorstellen, die nun das ganze Oberkörpergewicht aufnehmen kann. Ich setze meinen Oberkörper so auf den Stuhl als würde ich eine Einkaufsstüte hinstellen und der ganze heterogene Inhalt mit seinem Gewicht stabilisiert sich nun, so dass ich mein oberflächliches Gewebe entspannen kann: Die Bauchwand ist locker, das Gesäss entspannt. Der Schultergürtel liegt wie ein leichtes Joch oben auf. Meine Arme hängen locker am Schultergürtel und mein Kopf balanciert wie eine Boje auf der Mittelachse durch die Ohren. Ich versuche dabei mein Kinn wie eine Schublade etwas nach hinten zu schieben (und nicht den Kopf in den Nacken zu kippen). Ich lasse nun das Gewicht meines Oberkörpers noch etwas mehr in meine Beckenschale fallen.

Diese Haltung vor den Sitzbeinhöcker schafft einen flachen Beckenboden, bei dem man sogar seitlich auf den beiden Schambeinästen (wie auf Schlittenkufen) und vorne auf die Schambeinfuge (Symphyse) zu sitzen kommt. Das [Hohlkreuz](#) ist beim Sitzen also nur nützlich.

Diese Vorkippung des Beckens wird natürlich durch eine Lordosenunterstützung der Stuhllehne unterstützt. Dazu muss man natürlich auf dem Stuhl ganz nach hinten gegen die Lehne rutschen. In vielen Autositzen ist diese Ausbuchtung auf Höhe unserer Lendenwirbelsäule schon eingebaut. Falls nicht, kann man sich ein kleines Kissen ins Kreuz schieben. Zudem gut beim Autositz ist eine möglichst senkrechte Einstellen der Rückenlehne.

In dieser Sitzhaltung erreichen Sie eine nach vorn konvexe Mittellinie. In dieser Stellung wird der Rumpf durch sein Gewicht und die Faszienspannung stabilisiert und benötigt keinerlei Muskelkraft, was eine schöne und entspannte Aufrichtung des Oberkörpers ergibt.

Die nach hinten konvexe Mittellinie des Rumpfes (beim Sitzen hinter den Sitzbeinhöckern) erfordert dagegen dauernde aktive und energieaufwendige Spannung der gesamten Rückenmuskulatur, sonst würde der Oberkörper sofort kollabieren, da die weiche konkave Vorderseite des Rumpfes der Druckspannung nichts entgegenzusetzen hat.

Lesen Sie hier mehr zu dieser „[Tiefenaktivierung](#)„. Man kann sich den Oberkörper auch als „wassergefüllten Ballon“ vorstellen, der so hingestellt sehr stabil „von alleine“ dasteht.

Nie in monotoner Stellung lange sitzen



Beim Sitzen ist es optimal, falls man häufig die Haltung wechselt und etwas Dynamisches daraus macht. Man kann sich als Beispiel auch mal verkehrt herum auf einen Stuhl setzen und sich dabei mit seinem Brustbein gegen die Lehne stützen. Dazu ist es sinnvoll, falls die Lehne es unten zulässt, dass man die Beine neben einem schmalen Lehnenstiel parallel nach vorne streckt.

Jede Stunde mindestens 5 Minuten Rumgehen, Stehen (und: auch nicht immer stehen!), Sich Ausschütteln, Bewegung, Übung im Stehen:

Übung bei längerem Sitzen

(jede Stunde mind. 5 Min lang)

♥ Steh auf, streck dich, atme tief – tu dir etwas Gutes!

ÜBUNGSABFOLGE – 7 DURCHGÄNGE

1 AUFRECHT HINSTEHEN

Die Beine sind parallel, die Füße berühren einander.

Strecke die Arme gerade nach vorn.

Die Handflächen zeigen zueinander.



ATEM

Einatmen durch die Nase



2 HÄNDE UNTER DURCHFÜHREN

Bewege nun die linke Handinnenfläche um die rechte Hand herum.

Die linke Handfläche umschließt den rechten Handrücken.

Die rechte Hand zu einem lockeren Faustschluss schließen.



ATEM

Einatmen durch die Nase



3 ARME ÜBER DEN KOPF

Mit dieser Handhaltung führe die gestreckten Arme über den Kopf und so weit wie möglich nach oben.

Der Oberkörper bleibt gerade.



ATEM

Ausatmen durch den Mund



4 ARME NACH UNTEN FÜHREN

Die gestreckten Arme wieder nach unten bringen – zurück bis nach vorn.



ATEM

Einatmen durch die Nase



5 HÄNDE WECHSELN

Bewege nun die rechte Handinnenfläche um die linke Hand herum.

Die rechte Handfläche umschließt den linken Handrücken.

Die linke Hand zu einem lockeren Faustschluss schließen.



ATEM

Einatmen durch die Nase



6 ARME ÜBER DEN KOPF

Mit dieser Handhaltung führe die gestreckten Arme über den Kopf und so weit wie möglich nach oben.

Der Oberkörper bleibt gerade.



ATEM

Ausatmen durch den Mund



7 ARME NACH UNTEN FÜHREN

Die gestreckten Arme wieder nach unten bringen – zurück bis nach vorn.



ATEM

Einatmen durch den Mund



8 ATMEN UND WIEDERHOLEN

Anschließend dreimal atmen – tief ein durch die Nase, lang aus durch den Mund.

Diese Abfolge insgesamt 7-mal wiederholen.



3x EINATMEN

durch die Nase



3x AUSATMEN

durch den Mund



BESONDERER HANDGRIFF – SO GEHT'S!

Wichtig: Die linke Hand umfasst den rechten Handrücken von hinten mit allen Fingern. Die rechte Hand wird zu einer lockeren Faust.



1

Linke Handfläche auf den rechten Handrücken legen. Rechte Hand bleibt lang gestreckt.



2

Linke Hand von hinten um den rechten Handrücken legen.



3

Mit allen Fingern den rechten Handrücken umschließen.



4

Rechte Hand zu einer lockeren Faust schließen. Daumen nicht einpressen.



5

Mit dieser Handhaltung die Arme über den Kopf führen.



TIPPS

✓ Bleib in Bewegung.

✓ Atme bewusst.

✓ Keine ruckartigen Bewegungen.

✓ Fühle dich leicht und aufgerichtet.



Kleine Auszeit – große Wirkung!

Nur 5 Minuten für dich – für mehr Beweglichkeit, Frische und ein gutes Körpergefühl.



Auch ein Stehpult kann bereits Wunder wirken (über das ökonomische Stehen am [Stehpult](#) habe ich hier etwas geschrieben).

 Copyright© Bild: Dr.med.Hans Flury, Die neue Leichtigkeit des Körpers, dtv ratgeber

Das linke Bild zeigt die beschriebene ökonomische Sitzhaltung. Sie können diese Haltung betonen und spürbarer machen, indem Sie, wie rechts gezeigt, das Becken durch Entspannen der Bauchmuskeln nach vorn kippen. Lassen Sie Ihr Gewicht den Beckenboden zwischen Sitzbeinen und Stuhlfläche „schmelzen“. Er wird weich und entspannt. Das Gewicht des Rumpfes schiebt das Becken leicht zurück. Verstärken Sie diese Rückwärtsbewegung, indem Sie mit dem vorderen Fuss gegen den Boden drücken. Brustbein und Kopf bleiben stets senkrecht. Die Bauchwand und das Gesäss sind völlig entspannt.

Diese Technik kann auch den Übergang zu einem ökonomischen Aufstehen erleichtern. Ihr Oberkörpergewicht treibt Sie an. Platzieren Sie die Füße möglichst weit unter sich. Beugen Sie sich im Hüftgelenk vor, bis Sie Ihr Gewicht vollständig über den Füßen spüren. Das Brustbein bleibt senkrecht, der Kopf sitzt locker und kippt nicht nach vorn. Stossen Sie sich schliesslich sanft vom Boden ab, wie ein Sprinter aus den Startblöcken. Es soll sich geschmeidig und katzenartig anfühlen.

[Weiterlesen über Nackenschmerzen >>>](#)

Letzte Aktualisierung von Dr. med. Thomas Walser:
31. Mai 2026