

# Richtiges Sitzen

Auch außerhalb des Berufslebens können wir unserer Wirbelsäule jeden Tag Gutes tun.

So sieht die richtige Grundhaltung beim Sitzen aus.

Ausgehend von dieser Grundhaltung sollen wir uns öfter vor- und zurücklehnen. Eine gut geformte Rückenlehne soll uns dabei im Bereich der Lendenwirbel unterstützen.

## Zwischendurch öfter aufstehen!

Die Beanspruchung der Wirbelsäule ist dann am geringsten, wenn sie sich in ihrer natürlichen Haltung befindet.

