

# Richtiges Sitzen für das Rückgrat der Schüler

Am Wentzinger-Gymnasium sollen ergonomische Wippsitze den Rückenschmerzen vorbeugen / Techniker-Krankenkasse steuert 3900 aus Fördertopf bei

VON UNSERER MITARBEITERIN  
ANITA RÖFFER

Im Idealfall sind es Menschen mit Rückgrat, die am Ende die Schulen verlassen. Das scheitert aber meistens schon an den Sitzgelegenheiten, auf denen sie ihre Schulzeit verbringen. Am Wentzinger-Gymnasium soll sich das jetzt ändern – mit ergonomischen Wippsitzen.

Nadine Weidner sind Rückenschmerzen nicht unbekannt. Damit gehört sie zu den 85 Prozent der 122 befragten Zehntklässler, die bei einer Befragung des Vereins für regionale Gesundheitsförderung (VRGF) angegeben, von Rückenschmerzen geplagt zu werden, auch wenn ein Großteil regelmäßig Sport betreibt. „Der menschliche Körper ist nicht für langes Sitzen gemacht“, weiß Ergonomiespezialist Thomas Bethmann von der Freien Holzwerkstatt. Genau das soll er aber in der Schule – in der Regel auf Stühlen, die zum Kippen oder Abhängen geradezu einladen. „Im Unterricht kracht es öfter, und ein Schüler liegt auf dem Boden“, erzählt Nadine Weidner. Sie hat die Patenschaft für einen blauen Hocker übernommen, auf dem die Schülerinnen und Schüler gar nicht anders können als gesund zu sitzen. „Die Füße müssen auf dem Boden stehen, die Beine 90 Grad abgewinkelt sein“, erklärt sie den jüngeren Mitschülern. „Man gewöhnt sich so eine ganz andere Sitzhaltung an.“ 34 dieser ergonomischen Wippsitze



Beim Üben mittendrin dabei: Schulleiter Wolfgang Gillen (Dritter von links).

FOTO: INGO SCHNEIDER

Sitze und höhere Tische hat die Schule für den Biologiesaal angeschafft. Die Freie Holzwerkstatt hat dafür einen Sonderpreis gemacht, der aber immer noch dreimal so hoch ist wie für einen herkömmlichen Schuistuhl. Schulleiter Wolfgang

Gillen ist es nicht schwer gefallen, den Schuletat damit zu belasten, zumal die Techniker-Krankenkasse 3900 Euro aus ihrem Fördertopf „Gesunde Schule“ beisteuert. „Wenn wir eine gesunde Schule haben wollen, müssen wir selbst damit

anfangen.“ Dahinter steckt auch ein pädagogisches Anliegen: Die Schülerinnen und Schüler sollen ein Bewusstsein entwickeln, dass „man für die eigene Gesundheit etwas tun kann“. Unterrichtseinheiten zum gesunden Rücken und spe-

zielle Übungen mit Ergonomietrainer Thomas Bethmann sollen in den optimalen Gebrauch des neuen Sitzmöbels einführen. „Das dynamische Sitzen“, sagt er, „verbessert alle Körperfunktionen, auch die des Gehirns.“ Wissenschaftlich begleitet und ausgewertet wird das Projekt vom Verein für regionale Gesundheitsförderung, der das Schulamt mit den Ergebnissen davon überzeugen will, die bestehenden Richtlinien zur Beschaffung von Schulmöbeln zu „überdenken“. Am Wentzinger jedenfalls sollen, wenn sich die Sitze bewähren, weitere Räume damit ausgestattet werden. Denn das dynamische Wipp-Sitzen soll laut Gillen zu einer „Bewegung“ werden.

## INFOBOX

### UNTERSTÜTZUNG DER TK

Die Techniker-Krankenkasse hat mittlerweile 24 Schulen in Baden-Württemberg mit 80 000 Euro unterstützt bei Gesundheitsprojekten zu Bewegung, Entspannung, Ernährung, Gewalt- und Suchtprävention. Pro Projekt gibt es maximal 5000 Euro. Bewerben können sich alle Schulen, unabhängig von Schulart oder Trägerschaft. Informationen und Anträge: ☎ 01805-858547, [www.tk-online.de/gesundeschule](http://www.tk-online.de/gesundeschule). Netzwerk „Gesunde Schulen“, Verein für regionale Gesundheitsförderung: ☎ 0761/34347.

aru