

## Lümmeln am Arbeitsplatz gesünder

Bei der Arbeit am Schreibtisch ist das Lümmeln nach einer neuen britischen Studie gesünder als das Aufrechtsitzen. Die beste Sitzhaltung wird demnach nicht bei einer Beugung des Oberkörpers von 90 Grad erreicht, sondern locker zurückgelehnt bei 135 Grad, wie ein Team schottischer Wissenschaftler herausfand. Bei einer Haltung von 135 Grad werde auf die Wirbelsäule weniger Druck ausgeübt als in einer aufrechten oder nach vorne gebeugten Position. Auch Bandscheibenschäden könnten so leichter vermieden werden, hieß es weiter.