

Carmen Jochem / Michael Leitzmann



SITZSTREIK

Tipps und Tricks gegen die Risiken und Nebenwirkungen des Sitzens

HERDER

auch Massagesessel in Kinos und komfortable Sitzgelegenheiten in Wartezimmern für Privatpatienten sind Beispiele, die zeigen, dass es Sitzen erster und zweiter Klasse gibt.

Dass Sitzen erster Klasse in aller Regel teurer ist als Sitzen zweiter Klasse, ist nachvollziehbar. Schließlich haben Beinfreiheit, breitere und dicker gepolsterte Sessel in einer ruhigeren Umgebung einen gewissen Mehrwert. Dagegen kann man kaum etwas einwenden. Aber, und Sie werden es schon ahnen, teuer und bequemer sitzen schützt leider nicht vor den negativen Auswirkungen des Sitzens auf die Gesundheit. Sitzen – auch in einem noch so bequem gepolsterten Ledersessel – ist schlichtweg ein und dasselbe wie Sitzen auf jedem handelsüblichen Stuhl – und zwar ganz egal, ob in der ersten oder zweiten Klasse.

Nun gibt es aber noch einen zweiten Aspekt, der das Sitzen in unserer Gesellschaft mit einer sozialen Ordnung in Verbindung bringt, wobei hier die Zuordnung zur ersten bzw. zweiten Klasse eher im übertragenen Sinn stattfindet. So geht eine überdurchschnittlich lange Sitzzeit im Jugend- und jungen Erwachsenenalter oftmals mit einem hohen Bildungsniveau einher. Hat man also in der Schulzeit und danach Ausdauer und Sitzfleisch an den Tag gelegt, steigt die Chance, im Berufsleben wiederum einen bestuhlten Büroarbeitsplatz zu ergattern. Legt man dabei dann ein besonderes Sitzvermögen an den Tag, ergibt sich gelegentlich im weiteren beruflichen Verlauf die Möglichkeit auf immer bessere Stühle am Arbeitsplatz – bis hin zum Chefsessel.

Chefsessel, der

Substantiv, maskulin

Betonung: *Chefsessel*

Bedeutung: Stellung, die jemand als Chef, Chefin innehat

Dass sowohl ein hohes Bildungsniveau als auch berufliche Aufstiegsmöglichkeiten durchaus als positiv zu bewerten sind, ist unumstritten. Ebenso unumstritten ist aber auch die Tatsache, dass ein hohes Bildungsniveau sozusagen einen Risikofaktor für langes Sitzen am Arbeitsplatz darstellt, beginnend mit überdurchschnittlich langem Sitzen in Schule und Ausbildungsstätte (z.B. Universität). Mehr zum Risikofaktor Bildung erfahren Sie später.

Von Lehrstühlen, Richterstühlen und anderen berufsspezifischen Sitzen
Manch besonders erfolgreichem Langzeitsitzer bietet die Gesellschaft ganz besondere Exemplare von „Stühlen“ an wie beispielsweise Lehrstühle, Richterstühle oder Bischofsstühle. Ein Stuhl, der weltweit ganz exklusiv von nur einer Person besetzt (bzw. eher repräsentiert) werden kann, ist der Heilige Stuhl.

All diese Stühle haben die Gemeinsamkeit, dass das Sitzen darauf durch eine stark geistig geprägte Tätigkeit gekennzeichnet ist, die darüber hinaus mit einer deutlichen sozialen Hierarchie einhergeht. Während dem Lehrenden im Mittelalter die Ehre zuteil kam, sich zu setzen, um seinen Gedanken freien Lauf lassen zu können, bleibt der moderne Lehrstuhl als sprachliche Erinnerung daran. Heutzutage tragen die meisten Lehrenden von einem als Katheder (nicht zu verwechseln mit den als Katheter bezeichneten Schläuchen, die für medizinische Eingriffe wie z.B. die Entleerung der Blase - Blasenkatheter - verwendet werden) benannten Rednerpult vor - im Stehen wohlgermerkt.

Lehrstuhl, der

Substantiv, maskulin

Worttrennung: Lehr|stuhl

Betonung: *Lehrstuhl*

Lautschrift:	['le: ɛftu:l]
Herkunft:	Im Mittelalter saß der Lehrende auf einem [Ehren]stuhl
Bedeutung:	1. Planmäßige Stelle eines Professors, einer Professorin an einer Universität oder Hochschule; Professur; 2. Lehrstuhlinhaber / -in und seine / ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Nachdem nun die Rede von einigen eher hochkarätigen Stühlen war, sollen hier noch kurz ein paar besondere Stühle bzw. Sitze aufgeführt werden, die jeweils einem eigenen Berufszweig zugeordnet werden können. Die meisten von Ihnen kommen sicherlich hin und wieder in den Genuss, sich auf einem Behandlungsstuhl niederzulassen, beispielsweise bei der jährlichen Vorsorgeuntersuchung beim Zahnarzt. Behandlungsstühle wie der Zahnarztstuhl oder der Gynäkologische Stuhl ermöglichen dem jeweils zuständigen Arzt die Untersuchung einer bestimmten Körperöffnung, wobei der zu Untersuchende wiederum eine halbwegs entspannte Haltung einnehmen kann. Ebenso wie die Ärzte ihre Patienten auf besonderen Behandlungsstühlen Platz nehmen lassen, bittet der Friseur seine Kunden auf spezielle Friseurstühle. Der Schneider wiederum kam ganz ohne Stuhl aus, er setzte sich einfach auf einen Tisch in Fensternähe, um zum einen genug Licht für seine Arbeit zu haben und zum anderen genügend Platz für herabhängende Stoffteile zu gewährleisten.

Schneidersitz, der

Substantiv, maskulin

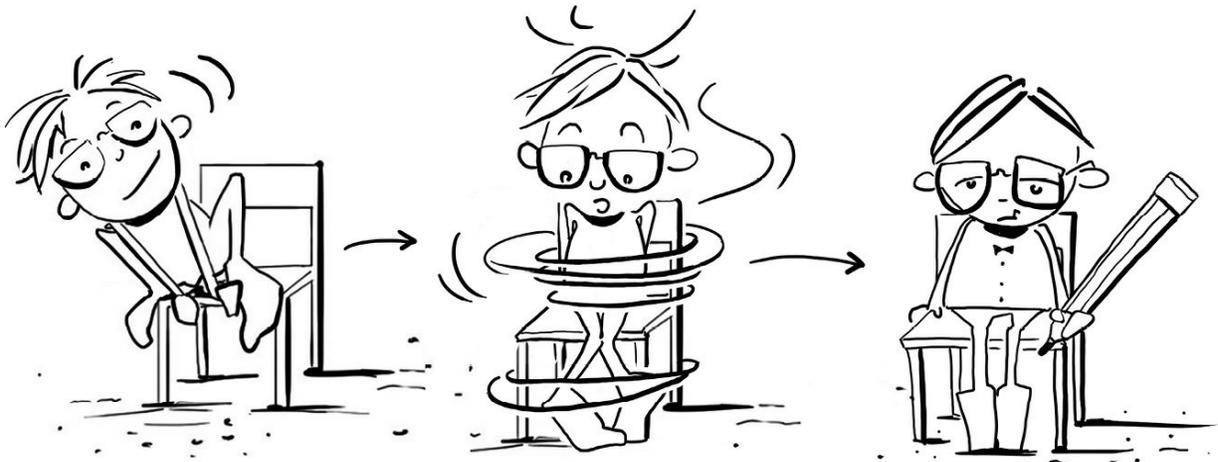
Worttrennung: Schnei|der|sitz

Betonung:	<i>Schneidersitz</i>
Lautschrift:	[ˈʃna ɪdeziːts]
Grammatik:	Ohne Plural
Synonym:	Türkensitz, der
Bedeutung:	Sitzhaltung [eines auf dem Boden Sitzenden], bei der die Oberschenkel gegrätscht und die Unterschenkel bzw. die Füße über Kreuz darüber gelegt sind

Der Jäger hingegen nimmt auf einem eigens für seine beruflichen Ziele angefertigten Hochsitz Platz. Dieser sollte wiederum nicht mit dem Hochstuhl für Kleinkinder verwechselt werden, auch wenn dieser ebenfalls das Anvisieren der Nahrung erleichtert. Sicherlich gibt es noch eine ganze Reihe weiterer berufsspezifischer Stühle – denen allen gemeinsam ist, dass das Sitzen auf besonderen Stühlen für viele Berufszweige sehr charakteristisch ist. Schlussendlich ist es aber irrelevant, auf welchem dieser speziellen Sitze oder Stühle der Berufstätige sitzt, denn der Knackpunkt ist das Sitzen an sich.

STUHL DAS ~~SCHULWESSEN~~

VOM „SPRING-INS-FELD“ ZUM GEZÄHMTEN STUHL-WESEN.



Über Stuhlgang, Toilettensitze und Sitztoiletten

Lucy hat es uns bereits vor Augen geführt: Über Millionen von Jahre haben unsere Vorfahren nicht auf der Toilette gegessen. Erstens gab es keine Toiletten (zumindest nicht in der Art, wie wir sie uns vorstellen), und zweitens konnten Lucy und Konsorten ihr Geschäft durchaus im Hocken erledigen. Auch heutzutage haben sich viele unserer Mitmenschen in anderen Ländern dieser Welt die Fähigkeit, im Hocken Stuhlgang zu verrichten, erhalten.

Dennoch ist es naheliegend, dass die Massenproduktion des Stuhls sich nicht nur auf das Interieur der Wiener Kaffeehäuser auswirkte. Heutzutage können wir uns Toilettensitze in verschiedensten Farben, Materialien, mit oder ohne Motiven und zu unterschiedlichen Preisen aussuchen. Die Auswahl an Hocktoiletten hierzulande ist hingegen