

# Liebe Leserinnen und Leser,

haben Sie manchmal Schmerzen im Rücken, in den Schultern oder sitzt Ihnen etwas förmlich im Genick? Sind Sie in den letzten Jahren viel zu häufig sitzen geblieben, wo Sie besser aufgestanden wären? Fallen Sie bei jedem Ankommen sofort erschöpft in das nächstgelegene Sitzmöbel und scannen Ihre Umgebung ständig nach brauchbaren Sitzgelegenheiten ab? Besetzen Sie noch Ihren Stuhl oder hat Sie das Möbelstück schon längst in Besitz genommen?

Wir haben uns zu einer Gesellschaft von Sitzenbleibern entwickelt, haben uns durchgessenen und die Dinge ausgesessen. Aufrecht stehen ist nicht unsere Stärke und Standpunkte erörtern wir unsinnigerweise auch eher auf Stühlen sitzend. Die Folgen sind mannigfaltig und betreffen nicht nur den Bewegungsapparat. Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Beschwerden bis hin zu Diabetes und Stoffwechselerkrankungen resultieren aus der »geknickten« Position.

Nein, ich will damit nicht sagen, dass Sie sich nie wieder irgendwo niederlassen sollen. Ich will Ihnen

aus: Mafer, Sitz-Killer (ISBN 9783432109855) © TRIAS Verlag

lediglich auf humorvolle Art helfen, in Ihrem Alltag wieder eine Balance zu finden zwischen Absitzen, Aufrichten und Haltungeinnehmen; ich will Sie dabei unterstützen, wieder lustvoll in Bewegung zu kommen und (Fort-)Schritte zu machen, um wieder auf eigenen Füßen zu stehen.

Sie merken schon selbst beim Lesen: Aufstehen hat etwas mit Haltung zu tun, einer inneren und einer äußeren. Und Sie werden feststellen, wie viel Spaß es macht, wieder neue Standpunkte zu beziehen und sich dabei gleichzeitig etwas Gutes zu tun. Lassen Sie sich ein auf den Prozess, denn: Bewegung bedeutet Leben, mehr Bewegung bedeutet mehr Leben.

Ihre  
Ulrike Maier