

## Korrektur des Sitzens

Viele Menschen sitzen mehr auf der linken Gesäßhälfte, sind sich aber dessen nicht bewusst. Damit verbunden ist häufig das habituelle Überschlagen des rechten Beins über das linke. Ab und an wird das bei längerem Sitzen mal gewechselt, aber das rechte bleibt länger und häufiger überschlagen. Das verursacht Asymmetrien des Beckens und auch der Wirbelsäule. Um diese Fehlbelastung zu korrigieren, gibt es eine Anleitung:

- Setzen Sie sich ab und zu nach **vorn** an die **Stuhlkante**, dort ist die Belastung beider Sitzbeinhöcker ausgeglichener.
- Wenn Sie sich wieder an die Lehne zurücksetzen, legen Sie immer mal wieder den **linken Unterschenkel** über den rechten.
  - **Vermeiden** Sie das Überschlagen des **rechten** Beins über das linke.
- Wenn Sie am Abend auf dem Sofa mit gestreckten Beinen sitzen, legen Sie bitte das **linke Bein über** das rechte Bein.
  - Sie sollten **nicht** zu **lange** Zeit mit gestreckten Beinen sitzen.
  - Es können sonst Rückenbeschwerden entstehen.
- Immer mal wieder mit **angebeugten** Beinen sitzen.