

Mi Shu stärkt den Rücken

Eine intelligente Lösung für gesundes Sitzen

Mi Shu sieht nicht nur gut aus, sondern ermöglicht auch gesundes Sitzen. Und außerdem setzt der attraktive Stuhl auch Zeichen für ein ökologisch ausgerichtetes Möbeldesign. Den Landesverband des Bundes für Umwelt und Naturschutz (BUND) in Baden-Württemberg hat das Konzept bereits überzeugt: Er hat Mi Shu kürzlich mit seinem Holzkreativ-Preis 2001 ausgezeichnet.



Mi Shu -
Lebendiges Sitzen
Gabriele Wander
Klausenweg 20 1/2
85567 Grafing
Fon: 08092/70 82 89
Fax: 33 65 58
g.wander@mishu.de
www.mishu.de

„Körper“, „Seele“, „Selbst“ und „zentrieren“ sind die deutschen Wörter, mit denen sich das aus dem Japanischen stammende „Mi Shu“ umschreiben lässt. Und die gedankliche Verbindung zu Meditation ist nicht zufällig, wurde die Idee zu dem Sitzkonzept doch aus Überlegungen zu einem Meditationsschema heraus entwickelt. In rund vier Jahren ist daraus jedoch weit mehr geworden. Mi Shu ist ein vielseitig einsetzbares Sitzmöbel, das sich auch im Büro, am Schreibtisch oder am PC-Arbeitsplatz hervorragend benutzen lässt.

Das liegt vor allem daran, dass der Stuhl den Anforderungen an eine gesunde, dynamische Sitzhaltung vorbildlich gerecht wird. Seine die Wirbelsäule entlastende Wirkung ergibt sich aus der intelligenten Kombination einzelner Sitzelemente. So veranlasst bereits die gewölbte Sitzfläche eine bessere Aufrichtung der Wirbelsäule. Das darunter angebrachte 3-D-Gelenk gibt dem Stuhl seine besondere Beweglichkeit. Der Be-Sitzer kann es so einstellen, dass nur eine Kippbewegung nach vorn und hinten möglich ist, oder zusätzlich auch Bewegungsspielraum zur Seite hin entsteht. Durch die dynamische Sitzhaltung wird die Rückenmuskulatur laufend gedehnt und entspannt, statt in einer bestimmten Sitzposition gestresst und verkrampft zu werden. „Wer auf Mi Shu Platz nimmt, wird sofort merken, dass die Lendenwirbel in eine entspannte Position gebracht werden,“ meint seine Erfinderin, Gabriele Wander.

Den Rücken stärken

Damit leistet das innovative Sitzmöbel einen wertvollen Beitrag gegen Rückenbeschwerden bzw. Erkrankungen der Wirbelsäule. Diese machen mittlerweile vielen Menschen zu schaffen. Nach einer Untersuchung der Deutschen Angestellten-Krankenkasse (DAK) aus dem letzten Jahr haben immerhin 34 Prozent der Beschäftigten in deutschen Unternehmen „sehr häufig“ Rückenschmerzen. Bei 21 Prozent der Befragten kommen diese „gelegentlich“ und bei 17 Prozent immer noch „selten“ vor. Einer der Gründe

dafür sind Arbeitssituationen, die durch sitzende Tätigkeiten bestimmt sind, die zudem oft in ungesunder, verkrampfter Haltung ausgeführt werden.

„Mit 25 Jahren tat mir eigentlich ständig der Rücken weh“, berichtet Gabriele Wander von ihren eigenen Erfahrungen. Unterstützt durch den Designer Alexander Lorenz hat sie Mi Shu entwickelt. „Zunächst habe ich klassische Krankengymnastik und gezieltes Training für den Muskelaufbau gemacht, dann auch Yoga und Spiraldynamik. Die Idee zu meinem Stuhl kam irgendwann, eher nebenbei,“ so die heute 38-jährige Sozialpädagogin und Yogalehrerin.

Die Umwelt schonen

Mittlerweile ist ihre attraktive Sitzmöbelerfindung als Patent angemeldet und Gabriele Wander hat in Grafing bei München ein eigenes Unternehmen gegründet, das Mi Shu vertreibt. Hergestellt wird der Stuhl in ökologisch arbeitenden Meisterbetrieben des Schreinerhandwerks. Diese verwenden für die Produktion nur Holz aus der Region. Mi Shu gibt es aus Buche, Kirsche, Ahorn oder auch Nussbaum.

Alle Verbindungen zwischen den einzelnen Holzelementen sind ebenfalls aus Holz. Sie sind durchgängig gedübelt und nicht verschraubt. Der verwendete Leim enthält keine Schadstoffe. Diese hochwertige Handarbeit hat ihren Preis: Je nach Holzart kostet ein Mi Shu zwischen 680 und 900 Mark.

Noch sei ihr Unternehmen „klein, aber fein“, meint Gabriele Wander, aber sie ist zuversichtlich, dass ihr innovatives Sitzmöbel immer mehr Freunde finden wird. Vor der Entscheidung, ein eigenes Unternehmen zu gründen, hatte sie einige Prototypen dem kritischen Urteil von Medizinerinnen und Fachleuten für ganzheitliche Körpertherapie ausgesetzt. Das Urteil fiel einhellig positiv aus. Die Fachleute zeigten sich von den Qualitäten des Stuhls beeindruckt. Mittlerweile gehört er zum Inventar von Therapieeinrichtungen in ganz Deutschland. Aber auch in der Schweiz, Großbritannien, den USA und Japan haben bereits einige Mi Shus ihre Be-Sitzer gefunden. gk