



# News Letter

Aktuelle interdisziplinäre Information



AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

[www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

15. Jahrgang, Nr. 41/März 2009

---

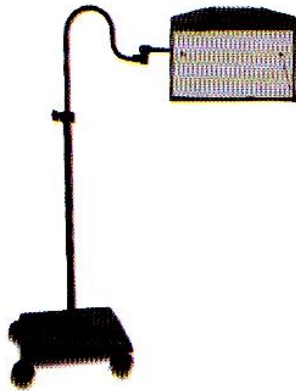
**Lesen - frei von  
Verspannungen**

ein Beitrag von  
Timo Seidlitz  
Birkenheide

Kann Lesen denn körperlich anstrengend sein? Sicher sind die Belastungen für Körper und Rücken gering, wenn die Haltung regelmäßig gewechselt wird und Lesephasen von Phasen der Bewegung unterbrochen werden. Doch mitunter nimmt das berufliche oder private Lesen sehr viel Zeit in Anspruch. Die nötige Bewegung und Haltungswechsel sind unerwünscht oder gar nicht erst möglich. Und so kommt es dann doch vor, dass die Sitz- oder Liegeposition auf Dauer körperlich ermüdet. Halten von Büchern oder Zeitschriften wird mühsam. Ein verspannter Nacken und eingeschlafene Gliedmaßen sind Indikatoren solcher Belastungen. Bei akuten Rückenbeschwerden gibt der Körper gar direktes Feedback in Form von Schmerzen, wenn die Lesehaltung ungünstig gewählt wird.

Für das ausdauernde Lesen im Sitzen und Liegen empfiehlt sich also eine rückengerechte Haltung. Doch wie ist das zu erreichen? Wir sind bei unseren Recherchen auf ein Produkt gestoßen, das zu diesem Zweck konstruiert wurde: ein Leseständer mit dem Namen BookHolder, der Bücher und Magazine in die gewünschte Position bringt. Mit ihm können Leser ihre Haltung frei nach ergonomischen Prinzipien wählen. Da der Leseständer die Bücher trägt,

bleiben die Hände frei. Verspannungen in Schultern und Armen werden so zusätzlich vermieden.

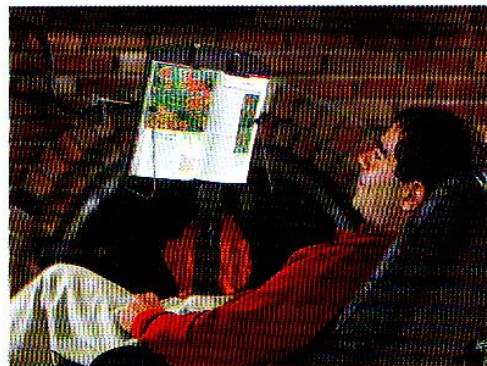


Den BookHolder gibt es in zwei Versionen: als Standmodell und als Tischmodell. Das Standmodell steht auf dem Boden und hat Rollen, mit denen es leicht verschoben werden kann. Der Ständer ist mühelos zwischen Sessel, Couch und dem Bett im Schlafzimmer hin und her zu befördern. Es gibt vielfältige Einstellmöglichkeiten, mit denen die Lektüre in die gewünschte Leseposition gebracht werden kann. So kann im Sitzen eine aufrechte und gerade Rückenhaltung eingenommen werden. Im Bett

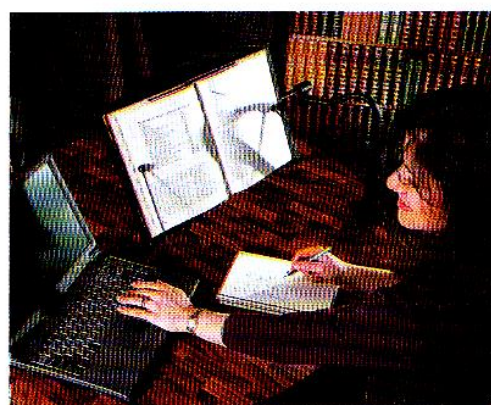
BookHolder ermöglichen freihändiges Lesen in einer rückengerechten Haltung

ist das Lesen im flachen Liegen auf dem Rücken oder aufgesetzt mit unterstütztem Rücken möglich. Obwohl das Buch eingespannt ist und in der Wunschposition sicher gehalten wird, funktioniert das Umblättern mühelos mit einer Hand. Die durchdachte Konstruktion schafft Entlastung bei kompakten Büchern, Magazinen, Taschenbüchern, Kochbüchern etc.

Das Tischmodell des BookHolders wird an Tischen oder Arbeitsplatten angebracht. Auf dem Schreibtisch beispielsweise hält es Bücher sowie Vorlagen. Hier zeigt sich ein weiterer Vorteil der Konstruktion: mit dem Schwenkarm lassen sich nicht benötigte Vorlagen leicht aus dem Weg befördern. Das lästige Umschichten von Platz versperrendem Arbeitsmaterial kann so vermieden werden. Bei Bedarf ist die benötigte Vorlage schnell wieder am ursprünglichen Ort. Aber nicht nur bei der Arbeit, auch zum Lesen beim Frühstück am Küchentisch entfaltet das Tischmodell seine Qualitäten.



*Entspannendes Liegen beim Lesen*



*Ordnung auf dem Schreibtisch*

Die BookHolder sind in ausgewählten Ergonomiefachgeschäften und Buchhandlungen oder im Internet zu beziehen. Das Standmodell ist ab 249,00 EUR zu finden, das Tischmodell ab 139,00 EUR. Außerdem kooperiert der Hersteller mit Ärzten und Therapeuten. In Einzelfällen werden sogar Zuschüsse durch Krankenkassen gewährt. Nähere Informationen dazu erteilt der Hersteller.

Weitere Informationen:  
Vita Commodum  
Stefan Fischer  
Fichtestrasse 19  
67227 Frankenthal  
Tel. 06233/638 627  
service@bookholder.de  
www.bookholder.de