

Das „Kreuz“ mit dem Kreuz

Schmerzen durch falsches Sitzen. Das Neulengbacher Start-up VivaBack kämpft gegen Rückenbeschwerden.

NEULENBACH. Viele sind davon betroffen: Rückenschmerzen. Das Unternehmen aus Neulengbach nimmt sich dieser „Volkskrankheit“ an und will Abhilfe schaffen. Sogar den Innovationspreis haben sich Valentin Rosegger und Robert Pilacek bereits ergattert. Drei Sensoren an den Körper geklebt und ab in den Alltagstest, heißt es für Bezirksblätter-Redakteurin Daniela Fröstl. Ein Sensor wird ganz oben auf das Brustbein geklebt, einer auf die Lendenwirbelsäule und der letzte auf den Oberschenkel. So zeichnet das Gerät von VivaBack die Haltung auf. „Man

sieht bei der Auswertung, wie aufrecht oder rund die Wirbelsäule beim Gehen, Stehen und Sitzen ist“, erklärt Va-

„Ein zusammengerolltes Handtuch zum Beispiel hilft aufrechter zu sitzen.“

VALENTIN ROSEGGER

lentin Rosegger. „Auf die Abwechslung kommt es an, also die Mischung aus geradem, rundem und überstrecktem Rücken im Alltag“, so der Experte weiter. „Ich weiß, ich lümmel immer wie ein Kipferl vorm Laptop, wenn ich tippe“, schmunzelt die Redakteurin beim Anbringen der Sensoren.

Die Analyse beginnt

Bei der Auswertung sieht man, wie oft Daniela Fröstl an diesem Tag gesessen, ge-

standen und gegangen ist. Knapp drei Viertel der Zeit, so die Auswertung, hat sie im Sitzen verbracht.

„Man sieht beim Sitzen ist die Wirbelsäule rund. Wichtig ist, wenn man an einem Tag viel im Sitzen erledigen muss, die Haltung hin und wieder zu ändern. Die richtige Position ist immer die nächste Position“, sagt Rosegger. „Du bist beim Sitzen vor dem PC immer recht rund und hast nur wenig Abwechslung bei den Positionen“, so der Experte. Rosegger erklärt den Unterschied verschiedener Sitzhaltungen.

„Ein zusammengerolltes Handtuch zum Beispiel hilft aufrechter zu sitzen. Das Handtuch zwischen Lehne und Rücken schieben und probieren, wie es angenehm ist. Wenn man nie aufrecht sitzt, ist es am Anfang un-



Valentin Rosegger zeigt die Unterschiede beim Sitzen und Daniela Fröstl baut die gezeigten Tipps im Alltag ein.

Foto: Fröstl

gewohnt“. Insgesamt eine Arbeitswoche hat die Redakteurin die Tipps vom Experten befolgt. „Und siehe da, welche Überraschung - schon eine Woche Abwechslung beim Sitzen und meine Verspannungen sind bei weitem nicht mehr so schlimm wie vorher“, erklärt Daniela Fröstl nach dem Versuch.

UNTERNEHMEN

Es wird eine speziell entwickelte Sensor-Technologie verwendet um Rückenbewegungen und Haltung bis zu 24 Stunden erfassen und auswerten zu können. Aktuell sucht VivaBack im Raum Niederösterreich Kooperationspartner. Mehr Informationen gibt es auf www.vivaback.com.