

**Zeitschrift:** Wohnen

**Herausgeber:** Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

**Band:** 62 (1987)

**Heft:** 11

**Artikel:** Nehmen Sie Platz

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-105583>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Nehmen Sie Platz

Innerhalb der Wohnung gibt es zwei Zentren, wo man sich sitzend zusammenfindet: es ist die Polstergruppe (vor dem Fernseher...) und der Essbereich für die gemeinsamen Mahlzeiten. Dazu kommt als weiterer wichtiger Sitzplatz – sei es in der Familie oder bei der Arbeit – der Stuhl am Arbeitsplatz.

### ...und nach dem Essen bleiben wir sitzen

Schaut man sich in alten Bauten oder in Museen etwas um, so stellt man rasch fest, dass der Esstisch bis weit in unser Jahrhundert hinein eine viel grössere Bedeutung hatte, als er heute in vielen Wohnungen geniesst. Er war immer das Familienzentrum. Sicher war er Essplatz; er war aber auch der Arbeitsplatz für viele Verrichtungen. Am Tisch wurden die Familienprobleme erörtert, diskutiert, Schulaufgaben gemacht, Feste gefeiert und auch gemeinsam gespielt. All das könnte der Esstisch auch heute noch sein. Wenn man das entsprechende Möbelangebot betrachtet, so ist eindeutig eine Tendenz in dieser Richtung spürbar.

Die Wohnentwicklung der letzten Jahrzehnte hat den Essbereich etwas in

die «Ecke» gedrückt; man benötigte mehr Platz für die grosse Wohnwand und für die Polstergruppe. «Der Esstisch wird ohnehin kaum genutzt, denn gegessen wird in der Küche, doch diese ist leider etwas eng», ist eine häufig gehörte Bemerkung. Wen wundert es da, wenn sich am zu kleinen Tisch in der Küche jedermann nach dem Essen so rasch wie möglich verzieht; das wünschbare Gespräch findet somit wieder nicht statt.

Soll der Essbereich wieder zum Familientreffpunkt werden, den auch die Gäste gemütlich finden, so ist zuerst einmal Ambiance erforderlich. Diese entsteht jedoch nicht ohne unser Zutun. Wichtig ist, dass dieser Bereich einen guten Platz innerhalb der Wohnung erhält; ebenso wichtig ist natürlich die gute Möblierung. Für ein festliches Essen, aber auch für eine ruhige Plauderstunde ist ein runder Tisch optimal, denn hier gibt es kein «Oben». In vielen Raumsituativen fügt er sich zudem ideal ein. Doch auch die neuen Ovaltische sind sehr

*Der runde Tisch, der auch ausziehbar ist, schafft zusammen mit bequemen, anatomisch guten Stühlen immer eine gemütliche Tischrunde. (Werkfoto Dietiker + Co.)*



schön und häufig im Platzbedarf anspruchsloser als der runde Tisch. Dass die Tische ausziehbar sind, ist heute praktisch selbstverständlich, denn auch mit Besuch soll es am Tisch gemütlich sein.

Selbstverständlich ist der Esszimmerstuhl und seine Bequemlichkeit entscheidend, ob man sitzen bleibt oder ob man sich nach dem Essen wieder rasch möglichst verzieht. Wichtig ist folglich ein bequemer Stuhl. An schönen und bequemen Stühlen herrscht heute auf dem Markt kein Mangel; hier hat sich die Aufwertung des Essbereiches schon vollzogen, denn die Auswahl ist fast unerschöpflich. Der gepolsterte Sitz ist praktisch selbstverständlich; aber auch der Rücken, der mehrheitlich anatomisch gut geformt ist, wird immer mehr gepolstert. Der Esszimmerstuhl bietet somit immer mehr Komfort. Ist genügend Platz vorhanden, stehen auch Modelle mit Armlehnen zur Verfügung; beim Komfort dieser Sessel kann man auch leicht auf eine Polstergruppe verzichten; dies besonders, wenn der Wohnraum zu knapp bemessen ist.

### Polstermöbel – eine Synthese von Sitzkomfort und Design

«Nehmen Sie Platz», sagt man dem Besucher. Im Normalfall weist man zur Polstergruppe. Es ist die Möbelgruppe, in der sich der Mensch ausspannt und einen wesentlichen Teil seiner Freizeit verbringt und Besucher empfängt. Es ist aber zugleich der Teil der Möblierung, die im Raum eine dominierende Stellung einnimmt und dadurch die Charakteristik des Raumes zu einem beachtlichen Teil mitbestimmt.

Die Polstergruppe leidet heute aber auch unter einer «geschichtlichen Last». Noch zur Zeit um den letzten Weltkrieg, also vor rund 40 Jahren, konnten sich nur die besser situerten Schichten eine Polstergruppe leisten, das brachte es – wie so häufig in der Wohngeschichte – mit sich, dass sie zu einem Prestigeobjekt wurde. Leider ist sie das in zu mancher Wohnung auch heute noch.

Um ein Polstermöbel richtig zu «besitzen», muss der Sitzkomfort stimmen. Doch was heisst das? Heute verlangt man, dass das Polstermöbel gesundes Sitzen unterstützen muss. Sitzhöhe, massliche Abstimmung sowie die Ausformung des Rückens sind die wesentlichen Elemente, die für gesundes Sitzen verantwortlich sind. Aber auch der Pol-

steraufbau und die Materialwahl sind keineswegs nebensächlich. Es lohnt sich daher auf jeden Fall, diesen Faktoren mehr Gewicht beizumessen als dem Preis – schon dem eigenen Rücken zuliebe.

Die Ansprüche an Sessel und Sofa sind auch infolge unterschiedlicher Tätigkeiten, für die sie herhalten müssen, recht vielfältig. Fernsehen, Plaudern, Lesen oder Studium von Fachliteratur, aber auch kleine Handarbeiten sind Tätigkeiten, die häufig in der Sitzgruppe verrichtet werden, doch die Sitzansprüche werden dabei immer differenzierter.

Bei der jüngeren Generation ist die Repräsentation heute kaum ein Thema, doch lässig und légère ist «in». Sie kleiden sich lässig, sie sitzen lässig, und sie möchten auch, dass man dies dem Sessel ansieht. Dank den Möglichkeiten der heutigen Polstertechnik kann lässiges Aussehen durchaus mit einem guten Sitzkomfort verbunden werden. Da diese Möbel vorwiegend ein relativ geringe Sitzhöhe aufweisen, eignen sie sich allerdings kaum für die ältere Generation. Damit ist ein weiteres Problem angesprochen. Jüngere und ältere Leute bevorzugen nicht dieselbe Sitzhöhe. Das bedeutet aber auch, dass das Modellangebot immer differenzierter wird.

Heute kauft man sich kaum mehr eine Polstergruppe für das ganze Leben; man kann sich daher getrost die Möbel kaufen, die sich für den gegenwärtigen Lebensabschnitt am besten eignen.

Ein immer aktuelles Thema im Polstermöbelbereich ist das Design, denn

als Kaufanreiz ist es nicht selten wichtiger als der Faktor des optimalen Sitzens. Das heutige Angebot ist jedoch so breit gefächert und so hochstehend, dass diese beiden Stichworte keine Gegensätze darstellen. Gutes Design und anatomisch richtiges Sitzen können nicht von einander getrennt werden, denn zum guten Design gehört immer die Funktion. Die Funktion des Polstermöbels ist aber eine optimale Stützung und Entlastung des Körpers.

Polstermöbel haben im heutigen Einrichtungsgeschehen eine zentrale Bedeutung. Neue formale Tendenzen zeichnen sich recht oft an ihnen ab. Sie sind nicht zuletzt auch ein Ausdruck der Lebensgewohnheiten. Die Behauptung, dass Sitzen nicht in erster Linie eine Körperhaltung, sondern eine Lebenseinstellung sei, spürt man immer wieder, wenn man sitzende Menschen beobachtet.

Willi Müller, Wohninformation

### Schlecht sitzen bedeutet Schwerarbeit für den Rücken

Im Sitzen, wenn sich der übrige Körper scheinbar bequem ausruht, leistet der Rücken meist Schwerarbeit. Diese bekannte Tatsache wurde kürzlich durch eine ergonomische Studie unter Leitung von Prof. Dr. med. Dr. Ing. Wilfried Diebschlag, Technische Universität

Dank dem stufenlos hochziehbaren Rückenkissen wird jeder Sitz dieser leichten und eleganten Sitzgruppe zum Hochlehner. (Werkfoto Intertime AG)

München, bestätigt und präzisiert. Die Münchner Forscher befragten 246 Büroangestellte mit sitzender Tätigkeit und zu Vergleichszwecken 79 Berufstätige mit stehender Tätigkeit (Verkauf). Von den Büroangestellten klagten 57 Prozent über Rückenbeschwerden, von den Verkäuferinnen nur 19 Prozent. Prof. Diebschlag empfiehlt deshalb für das Büro einen ergonomisch verstell- und verformbaren Drehstuhl, der jeder spontanen Bewegung des Körpers zu folgen vermag.

Wer längere Zeit in derselben Sitzhaltung verharrt – und dies geschieht



Falsche Körperhaltung beim Sitzen belastet die Bandscheiben bedenklich. Entsprechende Folgen stellen sich vor allem beim langen Sitzen auf schlechten Stühlen ein. 57 Prozent aller Büroangestellten zum Beispiel klagen über Rückenschmerzen. Wirksame Abhilfe leistet nur ein perfekter Arbeitsstuhl, der optimal stützt und sich anpasst. (Werkfoto Logio Fröscher Sitzform; Sancomfort, Volketswil)

zwangsweise vor allem bei Büroarbeit –, verkrampt nicht nur seine Rückenmuskeln. Auch die Bandscheiben, immer an der gleichen Stelle zusammengedrückt, verlieren nach und nach ihre Elastizität. Die Bandscheiben saugen ihren Versorgungsbedarf wie ein Schwamm (Diffusion) in sich auf, allerdings nur dann, wenn sie durch Bewegung der Wirbelsäule ausreichend durchgewalkt werden. Dies lässt sich zum Beispiel durch regelmässige Gymnastik erreichen. Aber auch Gymnastik kann die Fehler kaum ausgleichen, die durch andauernd falsche Sitzhaltung mit rundem Rücken und nach vorne geschobenem, rückwärtsgekipptem Becken entstehen. Bei langen Sitzstunden, zum Beispiel – aber nicht nur – am Schreibtisch, ist also nur der beste Stuhl gut genug. B.

