

Das Fundament für eine bessere Haltung. Ab heute.



SETUP-ANLEITUNG

3 WOCHEN EINGEWÖHNUNG

6 ÜBUNGEN

PFLEGE

Ihr Weg zu mehr Komfort.

01	Schnellstart-Setup	S. 3
02	Ihr Eingewöhnungsfahrplan (3 Wochen)	S. 5
03	Häufige Fragen	S. 7
04	5-Minuten-Routine für zwischendurch	S. 8
05	Pflege & Lebensdauer	S. 10

WILLKOMMEN BEI FORMWERK-NRW

Dieser Guide begleitet Sie durch die ersten Wochen mit Ihrem neuen Sitzkissen. Sie erhalten die richtige Einrichtung, einen Fahrplan für die Eingewöhnungsphase und praktische Übungen für den Alltag.

Schnellstart-Setup.

In vier Schritten optimal eingerichtet. Dauert keine fünf Minuten.

1

Kissen positionieren

Legen Sie das Kissen mittig auf Ihre Sitzfläche. Die erhöhte Seite (Keilform) zeigt nach hinten, zur Stuhllehne. Die hintere Aussparung sollte direkt unter Ihrem Steißbein liegen.

2

Stuhl anpassen

Füße flach auf dem Boden, Knie und Hüfte im 90-Grad-Winkel. Das Kissen erhöht Ihre Sitzposition um ca. 5 cm nach dem Einsinken. Bei Autositzen prüfen Sie daher vorab sowohl die Breite der Sitzfläche als auch die verbleibende Kopffreiheit.

3

10 Minuten Aktivierungszeit geben

Unser 47D Memory-Schaum ist thermo-reaktiv. Er benötigt Ihre Körperwärme, um sich punktgenau an Ihre Anatomie anzupassen. Geben Sie dem Kissen beim ersten Probesitzen etwa 10 Minuten Zeit, damit es seine volle Wirkung entfalten kann.

4

Regelmäßig nutzen

Nutzen Sie das Kissen täglich. Kurze Aufsteh-Pausen zwischendurch sind ausdrücklich empfehlenswert. Mehr dazu finden Sie in Teil 4 dieses Guides.

HINWEIS ZUR MATERIALEIGENSCHAFT

Orthopädische Sitzkissen benötigen eine feste Grundstruktur, um das Becken aktiv zu stützen. Das 47D High-Density-Material ist bewusst so gewählt. Weichere Materialien würden nachgeben und die ergonomische Wirkung aufheben.

Ihre Produktdaten im Überblick.

Zum Nachschlagen, falls Sie Maße oder Pflegehinweise später brauchen.

GRUNDFLÄCHE

45 × 38 cm

KEILFORM-HÖHE

9 / 5 cm

GEWICHT

900 g

BELASTBARKEIT

65–100 kg

BEZUG

Chenille, 30°C

KERN

47D Memory-Schaum

EIGNUNG

Optimal: Bürostühle, Homeoffice-Stühle, Esszimmerstühle.

Bei Autositzen vorab prüfen: Klassische Sitze passen in der Regel gut. Bei Sportsitzen oder Schalensitzen mit ausgeprägten Seitenwangen ist das Kissen häufig zu breit. Messen Sie im Zweifel die Sitzbreite Ihres Autositzes vor der Nutzung.

Eingeschränkt geeignet: Sehr tiefe Sofas und Stühle mit stark ausgeprägter Sitzwanne.

Nicht geeignet: Fahrradsättel.

Ihr Eingewöhnungsfahrplan.

Gesundes Sitzen ist Training für Ihre Muskulatur. Das braucht etwas Zeit. So läuft es typischerweise ab.

Woche 1

Eingewöhnung beginnt

Das Kissen bringt Ihren Körper sofort in eine aufrechte, gesündere Sitzposition. Das fühlt sich anfangs ungewohnt an. Ihre Muskulatur arbeitet aktiv, um die neue Haltung zu halten. Manche Kunden berichten von einem leichten Ziehen im unteren Rücken oder in den Oberschenkeln. Das ist ein gutes Zeichen: Ihr Körper passt sich an.

Woche 2

Haltung stabilisiert sich

Die anfängliche Anspannung lässt spürbar nach. Ihr Körper beginnt, die neue Sitzhaltung als Normalzustand zu akzeptieren. Viele Kunden berichten von ersten klaren Verbesserungen: weniger Verspannungen im Nacken-Schulter-Bereich und ein entspannteres Sitzen über längere Zeiträume.

Woche 3

Deutliche Entlastung spürbar

Die meisten Kunden erleben in der dritten Woche den entscheidenden Unterschied: weniger Schmerzen im unteren Rücken, entspannteres Sitzen und ein Sitzgefühl, das sich deutlich vom Sitzen ohne Kissen abhebt.

Ab

Neue Routine etabliert

Woche 3

Die gesunde Sitzhaltung wird zur Gewohnheit. Viele Kunden setzen sich ab hier automatisch richtig hin. Das Kissen ist nicht mehr bewusst wahrnehmbar, es funktioniert einfach.

JEDER KÖRPER IST ANDERS

Die genannten Zeiträume sind Richtwerte. Manche Kunden spüren Verbesserungen bereits nach wenigen Tagen, bei anderen dauert die vollständige Eingewöhnung etwas länger. Geben Sie Ihrem Körper die Zeit, die er braucht.

Irgendetwas stimmt nicht?

Melden Sie sich einfach bei uns. Schnell, unkompliziert und persönlich.

A

Prüfen Sie die Positionierung erneut

Die häufigste Ursache für anhaltende Beschwerden ist eine falsche Ausrichtung. Die Keilform sollte vorne flacher und hinten höher sein, die Aussparung exakt unter dem Steißbein. Schon wenige Zentimeter Verschiebung verändern die Wirkung spürbar.

B

Schreiben Sie uns, bevor Sie zurückschicken

In den meisten Fällen lässt sich das Problem gemeinsam lösen, oft liegt es an Kleinigkeiten in der Einstellung. Wir antworten innerhalb von 24 Stunden und beraten Sie persönlich zu Ihrer individuellen Sitzsituation.

Ein orthopädisches Sitzkissen kann die Sitzhaltung spürbar unterstützen und Druckpunkte entlasten. Bei dauerhaften oder starken Rückenbeschwerden empfiehlt es sich zusätzlich, regelmäßige Bewegung und, falls die Beschwerden anhalten, ärztlichen Rat in Betracht zu ziehen. Ein Hilfsmittel allein kann fehlende Bewegung im Alltag nicht vollständig ausgleichen.

DIREKTER KONTAKT

Wir helfen Ihnen persönlich.

IHRE-EMAIL@formwerk-nrw.de

24h Antwort

Die 3 häufigsten Fragen vorab geklärt.

Ehrliche Antworten, damit Sie genau wissen, was Sie erwarten können.

"Das Kissen fühlt sich zu hart an. Ist das normal?"

Ja, absolut. Ein weiches Kissen würde nachgeben und keinen Halt für Ihr Becken bieten. Das feste 47D-Material hält Ihre Wirbelsäule in der richtigen Position. Nach einigen Wochen regelmäßiger Nutzung gewöhnt sich Ihr Körper daran. Mehr dazu finden Sie im Eingewöhnungsfahrplan auf Seite 5.

"Ich spüre noch keine Verbesserung. Funktioniert es nicht?"

Geben Sie Ihrem Körper die vollen drei Wochen konsequenter Nutzung, bevor Sie ein abschließendes Urteil fällen. Viele Kunden berichten, dass die spürbare Verbesserung erst gegen Ende dieses Zeitraums einsetzt. Bei Fragen melden Sie sich gerne jederzeit bei uns.

"Das Kissen wirkt kleiner als erwartet. Passt es wirklich auf meinen Stuhl?"

Das Kissen ist mit 45 × 38 cm gezielt an die Ergonomie des menschlichen Körpers angepasst, nicht an die Größe des Stuhls. Die Wirkung entsteht durch die exakte Unterstützung von Steißbein und Becken, nicht durch eine möglichst große Auflagefläche. Für Standard-Bürostühle, Esszimmerstühle und die meisten Autositze ist es passend dimensioniert.

Weitere Fragen? Schreiben Sie uns direkt. Wir helfen gerne persönlich weiter.

Ihre 5-Minuten-Routine für zwischendurch.

Einmal pro Stunde aufstehen oder kurz bewegen. Ihr Rücken wird es spüren.



30 Sek.

Schulter-Kreisen

Im Sitzen

10 Mal vorwärts, 10 Mal rückwärts. Löst Verspannungen im Nacken-Schulter-Bereich.



30 Sek.

Brustkorb-Öffnung

Am Stuhlrand

Hände hinter dem Kopf, Ellenbogen nach außen, tief einatmen und Brustkorb bewusst öffnen.



45 Sek.

Becken-Kippen

Im Sitzen

Becken abwechselnd vor und zurück kippen. 10 langsame Wiederholungen.



30 Sek.

Nacken-Dehnung

Im Sitzen

Kopf zur rechten Schulter, 15 Sek. halten, dann links. Nur das Eigengewicht nutzen.



45 Sek.

Hüftbeuger-Dehnung

Aufstehen

Einen Fuß auf den Stuhl stellen, leicht nach vorne lehnen. 20 Sek. pro Seite.



60 Sek.

Aufstehen & Strecken

Stehend

Arme über den Kopf strecken, auf Zehenspitzen stellen, 3× tief durchatmen.

Warum diese Routine wirkt.

Ihr FORMWERK-Kissen entlastet Steißbein, Hüfte und Oberschenkel optimal. Auch das beste Sitzkissen ersetzt jedoch keine Bewegung. Langes, ununterbrochenes Sitzen führt unabhängig von der Unterstützung zu Verspannungen in Nacken, Schultern und unterem Rücken.

Die sechs Übungen auf der vorigen Seite sind bewusst kurz gehalten. Bauen Sie sie als feste Routine ein: einmal pro Stunde, idealerweise per Timer oder Erinnerung. Schon eine einzelne Übung pro Stunde macht über den Tag einen spürbaren Unterschied.

TIPP

Drucken Sie die Übungsseite aus und hängen Sie sie neben Ihren Schreibtisch. Die kurze, sichtbare Erinnerung hilft mehr als jeder gute Vorsatz.

Kombiniert mit der richtigen Sitzposition aus Teil 1 ist diese Routine der einfachste Weg zu spürbar weniger Rückenbeschwerden im Alltag.

Pflege & Lebensdauer.

Damit Ihr Kissen so lange wie möglich seine Form und Stützkraft behält.



Bezug waschen

Der Chenille-Bezug ist abnehmbar (Reißverschluss) und bei 30°C maschinenwaschbar. Bitte nicht in den Trockner geben. An der Luft trocknen lassen, damit Form und Material erhalten bleiben.



Schaumkern pflegen

Den Memory-Schaum-Kern bitte nur mit einem feuchten Tuch punktuell abwischen und vollständig an der Luft trocknen lassen. Nicht waschen oder in Wasser tauchen.



Langlebigkeit

Der hochverdichtete 47D-Schaumstoff ist auf Formstabilität über Jahre ausgelegt und sinkt nicht wie günstigere Standard-Wattefüllungen ein. Regelmäßige Nutzung schadet dem Material nicht, im Gegenteil.

GUT ZU WISSEN

Jedes FORMWERK-Sitzkissen wird vor dem Versand kontrolliert. Sollte trotzdem einmal etwas nicht stimmen, tauschen wir es selbstverständlich aus.

KONTAKT

Fragen oder ein Problem?

IHRE-EMAIL@formwerk-nrw.de

24h Antwort



IHRE MEINUNG ZÄHLT

Hat Ihr Rücken den Unterschied gespürt?

Wenn Ihr Sitzkissen Ihren Alltag spürbar verbessert hat, würden wir uns sehr freuen, wenn Sie kurz eine Bewertung hinterlassen. Es dauert nur zwei Minuten und hilft anderen Menschen, die ebenfalls nach einer Lösung für ihren Rücken suchen.

AMAZON.DE

Jetzt Bewertung schreiben



amazon.de/review/create-review?asin=B0FFZSV7H3

Die Abgabe einer Bewertung ist freiwillig und unabhängig. Wir bitten ausschließlich um Ihre ehrliche Meinung.

FORMWERK NRW

Orthopädische Sitzlösungen für Büro und Homeoffice.
Entwickelt für Menschen, die keine Kompromisse machen.

Fragen? IHRE-EMAIL@formwerk-nrw.de