


Zurücklehnen, Rücken schonen?

Angespannt und aufrecht oder doch entspannt und zurückgelehnt? Wenn es nach einem schottisch-kanadischen Wissenschaftler-Team geht, kommt letztere Sitzhaltung dem Rücken eher zugute als eine allzu kerzengerade Position. Am rückenfreundlichsten sitzt demnach, wer sich etwas nach hinten lehnt und den Winkel zwischen Oberschenkel und Oberkörper etwa 135 Grad einnehmen lässt. Wer dagegen stets gerade – also im 90 Grad-Winkel – sitzt, schade auf Dauer seinem Rücken, meinen die Forscher.

„Wenn Druck auf die Wirbelsäule kommt, wird sie gequetscht und gekrümmt“, erklärt Studienleiter Waseed Amir Bahir von der Universität Alberta. Vor allem wenn eine allzu aufrechte Sitzhaltung über mehrere Stunden lang eingenommen wird, könne diese auf Dauer dem Rücken schaden, so die Annahme. Bahir

und seine Kollegen hatten mit Hilfe einer neuen Form der Kernspintomographie die Rückengesundheit von insgesamt 22 Probanden untersucht. Dabei zeigte sich laut Angaben des Teams, dass die 135-Grad-Haltung am besten abschnitt: Druck und Belastung von Wirbelsäule und Bandscheiben waren in dieser Position am geringsten. Die vorgenommene Untersuchung war Bahir zufolge die erste ihrer Art, weil bei der Kernspintomographie die Patienten normalerweise liegen.

„Menschen sind einfach nicht dafür gemacht, stundenlang nur zu sitzen“, meint der Wissenschaftler. Umso wichtiger sei es, dabei zumindest die optimale Sitzposition einzunehmen. Inwiefern die von Bahir und Kollegen propagierte Haltung die nötige Praxis-Tauglichkeit mitbringt, um breite Akzeptanz zu erfahren, bleibt abzuwarten.  Quelle: news-medical.net



Druckfrei schlafen

Nahezu alle Matratzen werden aufgrund des Körpergewichts eingestellt. Beim Luftbett VIDairFLEX® ist dies nicht der Fall. Hier schmiegt sich die Matratze der Körperform an. Die Wirbelsäule wird perfekt unterstützt, die Muskulatur entspannt.

Luft ist das einzige Medium, welches sich selbstständig und dreidimensional druckfrei gleichmäßig dem Körper anpasst. Bei jedem anderen Material – ob Schaum, Latex, Federkern, Wasser etc. – muss der Körper mittels Muskelkraft und Gewicht Materie verdrängen bzw. zusammendrücken. Dies bedeutet, dass die Muskulatur im Schlaf nie ausreichend entspannen kann, sondern ständig Druck ausüben muss.

Nicht so beim Luftbett VIDairFLEX®. Hier ist keinerlei Muskelanspannung vonnöten. Jede Faser des Körpers kann während der Nachtruhe vollkommen loslassen und sich herrlich regenerieren, denn der ganz große Vorteil von „druckfreiem“ Schlaf ist, dass Verspannungen beinahe über Nacht, d. h. im Schlaf gelöst werden. Klingt wie ein „Schmäh“ ist aber keiner.



AIR TO RELAX

Das VIDairFLEX® Luftbett

Druckfreies Schlafen!
ohne Strom!
ohne Chemie!
ohne Wärmeeinwirkung!
keine Wartung!



www.luftbett.co.at

Erholsamer – entspannter – relaxter Schlaf

VIDairFLEX: Handels- & Produktionsgesellschaft m.b.H.
Römerstraße 101, A-4800 Attnang-Puchheim, Tel: +43 7674 65 102
e-mail: info@VIDairFLEX.at, www.VIDairFLEX.com