

Tipps für Ihre gute Haltung im Alltag

- Bewahren Sie die natürliche S-Form der Wirbelsäule, besonders im unteren Bereich
- Vermeiden Sie übereinandergeschlagene Beine
- Beugen Sie sich nicht vornüber, sondern gehen Sie in die Knie (z.B. Schuhe binden)
- Vermeiden sie langes Sitzen mit lang ausgestreckten Beinen
- Achten Sie beim Lesen auf eine gerade Wirbelsäule und Nacken
- Schlafen auf dem Bauch überanstrengt den Nacken
- Heben Sie Rückengerecht aus den Beinen, das Objekt möglichst dicht am Körper
- Waschen Sie Ihre Haare nicht am Waschbeken, es belastet den Nacken sehr stark
- Vermeiden Sie, Telefon oder Hörer beim Sprechen zwischen Kopf und Schulter zu klemmen
- Belasten Sie beim Tragen schwerer Gegenstände nie länger nur eine Körperseite (Handtaschen, Einkäufe etc.)

Generell gilt:

Je symmetrischer Sie sich im Alltag bewegen, desto besser für Ihren Körper.

Hören Sie auf ihn, er sendet Signale!

