



## Die Wirbelsäule

Bei immer wiederkehrenden Wirbelsäulen- und Gelenkschmerzen bitte folgende Punkte abklären:

- **Wie alt ist Ihre Matratze?**  
ab einem Alter von 10 Jahren kann eine Matratze die Ursache von ständig wiederkehrenden Beschwerdebildern sein.
- **Kopfkissen**  
Zu bevorzugen ist ein ganz einfaches flaches nicht vor geformtes Kissen.
- **Wie ist Ihre Schlafposition?**  
Dauerhaftes Schlafen auf dem Bauch kann Halswirbelsäulen- und Schulterbeschwerden zur Folge haben.
- **Ist Ihr Schlafplatz „sauber“?**  
Störfelder am Schlafplatz können neben vielfältigen gesundheitlichen Störungen auch Wirbelsäulen- und Gelenksbeschwerden verursachen.
- **Augen**  
Wann waren Sie zuletzt beim Augenarzt – auch die Augenmuskeln haben muskuläre Verbindungen zur Wirbelsäule
- **Haben Sie einen guten Arbeitsplatz?**  
Aufrechte Sitzposition mit ausreichender Beinfreiheit! Ausreichender Abstand zum Computer Bildschirm mit Geradeausblick - einseitige körperliche Tätigkeiten sollten vermieden werden.
- **Einseitiges Tragen von schweren Taschen muss vermieden werden.**
- **Haben Sie genügend körperlichen Ausgleich?**  
Wassergymnastik oder Schwimmen? Wechsel zwischen Rücken- und Brustschwimmen  
Übungen für die Wirbelsäule und die Gelenke täglich ausführen.
- **Seelische Spannungszustände haben Auswirkungen auf die Wirbelsäule**  
Tai Chi  
Qui Gong  
Yoga  
autogenes Training

**Lassen Sie sich von diesen Informationen motivieren und zeigen Sie Mut zur Veränderung - nach dem Motto Aufrecht und Beschwerdefrei durch den Alltag!**