

Hätten Sie's gewusst?

Menschen, die viel sitzen können am Abend ein bis zwei Zentimeter kleiner sein als morgens. Die Ursache ist Bewegungsmangel. Die Bandscheiben werden zwischen den Wirbeln zusammengepresst. Deshalb werden Sie schlechter ernährt und verschleißern schneller.

Unterstützen Sie den Stoffwechsel in den Bandscheiben beispielsweise durch „dynamisches Sitzen“. Wechseln Sie häufig die Position und unterbrechen Sie längere Sitzphasen durch eine kurze, aktive Pause.



Räkeln

- Stellen Sie sich aufrecht hin, und heben Sie die Arme zur Decke.
- Strecken Sie nun den rechten Arm weit nach oben.
- Atmen Sie dabei tief ein.
- Spüren Sie die Dehnung im seitlichen Brustkorb und zwischen den Rippen.
- Entspannen Sie den Arm beim Ausatmen.
- Recken Sie nun den linken Arm zur Decke.
- Fühlen Sie, wie auch die Schulterblätter gedehnt werden.
- Lassen Sie die Spannung wieder los.
- Strecken Sie die Arme mehrmals abwechselnd zur Decke, und atmen Sie dabei tief durch.

König + Neurath wünscht Ihnen eine Woche mit viel Bewegung.