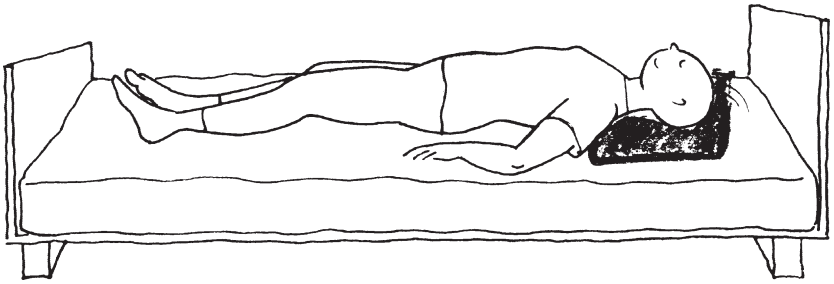
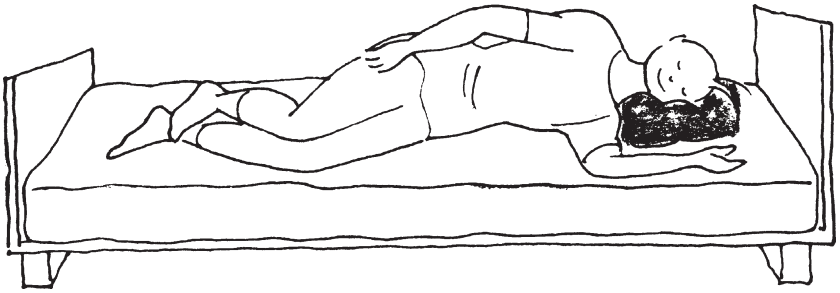
# Liegen Sie rückengerecht in Ihrem Bett?

## Rückenlage



- Befindet sich Ihre Wirbelsäule in der natürlichen Form?
- Wird die Lendenwirbelsäule durch die Matratze ausreichend gestützt?
- Wird die Halswirbelsäule durch das Kopfkissen ausreichend gestützt?

## Seitlage



- Ist Ihre Wirbelsäule gerade (von hinten gesehen)?
- „Sackt" Ihr Becken und Ihre Schulter etwas in die Matratze ein?
- Wird die Lendenwirbelsäule durch die Matratze ausreichend gestützt?
- Füllt das Kopfkissen das Dreieck zwischen Schulter und Kopf aus?

Weitere Übungen für Einsteiger und Fortgeschrittene oder zur Bürogymnastik finden Sie bei der BKK unter www.bkk.db.com im Bereich „Medizin und Gesundheit" unter dem Stichwort „Rückengesundheit".

**Bitte beachten Sie:**

- Das System von Matratze und Lattenrost sollte individuell auf Ihren Körper angepasst sein.
- Die Bauchlage sollte wegen der besonderen Belastung für die Hals- und Lendenwirbelsäule möglichst nicht eingenommen werden.
- Verwenden Sie mehrere kleine Kissen zur zusätzlichen Unterlagerung von z.B. Knien, Lendenwirbelsäule oder Armen.

© 2003 · Ulrich Kuhnt
Rückenschule Hannover