

Unsere Wirbelsäule bei Ruhe

Auch außerhalb des Berufslebens können wir unserer Wirbelsäule jeden Tag Gutes tun.



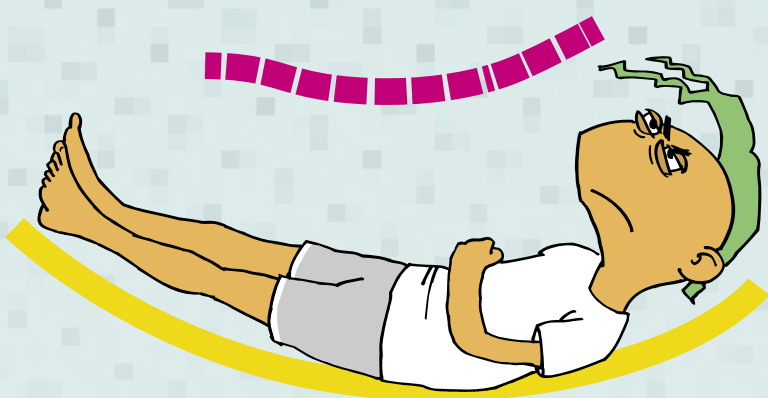
Auch beim Sitzen und im Bett ist die Beanspruchung unserer Wirbelsäule am geringsten, wenn sie sich in ihrer natürlichen Haltung befindet.

Deshalb:

Öfter ein Kissen zur Unterstützung der Lendenwirbelsäule verwenden!

Schon beim Kauf von Polstermöbeln und Matratze auf die richtige Härte achten!

Wirbelsäule belastet



Wirbelsäule entspannt

