

# NEUTRALE KÖRPERHALTUNG UND VORTEILE DER SCHWERELOSIGKEIT

Die Vorteile einer guten Körperhaltung wirken sich sowohl auf unser körperliches als auch auf unser geistiges Wohlbefinden aus. Wenn wir uns angewöhnen, im Sitzen, Stehen oder Liegen die Wirbelsäule richtig auszurichten, trägt dies zu einem besseren Gleichgewicht, besserer Koordination und mehr Kraft bei. Sie hilft auch, chronischen Schmerzen und anderen Wirbelsäulenerkrankungen vorzubeugen.

Aber was macht eine gute oder schlechte Körperhaltung aus? In diesem Leitfaden zur neutralen Haltung finden Sie Tipps, wie Sie Ihre Wirbelsäule richtig ausrichten können - egal, in welcher Position Sie sich befinden. Wir erörtern auch die wichtigsten gesundheitlichen Vorteile einer neutralen Haltung und wie man eine bessere Ausrichtung der Wirbelsäule mit Hilfe von Zero-Gravity-Stühlen erreichen kann.

## WAS IST EINE NEUTRALE HALTUNG?

Eine neutrale Körperhaltung ist eine Haltung, die die Wirbelsäule am besten ausrichtet und den Druck auf den gesamten Bewegungsapparat, einschließlich der Bandscheiben, verringert. Im Stehen, Sitzen oder Liegen können Sie eine neutrale Haltung einnehmen, indem Sie Ihren Kopf, Ihren Nacken, Ihre Schultern, Ihre Hüften, Ihre Beine und Ihre Füße ganzheitlich richtig ausrichten.

Im Sitzen können Sie eine [neutrale Haltung der gesamten Wirbelsäule](#) einnehmen, wenn Sie die folgenden Tipps befolgen:

- Zentrieren Sie Ihren Kopf direkt über Ihren Schultern und Hüften, wobei Ihr Nacken und Ihre Kiefermuskulatur entspannt sind.
- Legen Sie Ihre Schultern und Oberarme entspannt auf den Armlehnen ab
- Halten Sie den Rücken gerade und vermeiden Sie es, einen Rundrücken zu machen oder sich nach hinten zu lehnen.
- Beugen Sie die Ellbogen in einem Winkel von 90 bis 100 Grad
- Handgelenke gerade oder leicht nach unten gebeugt halten
- Halten Sie die Knie auf 90 Grad angewinkelt
- Stellen Sie sicher, dass die Füße flach auf dem Boden stehen oder auf der Beinstütze platziert sind.

In einer neutralen Sitzhaltung sollten Sie eine kleine Lücke zwischen der Rückenlehne des Sessels und Ihrem unteren Rücken spüren. Ein Lendenkissen, das diese Lücke füllt, kann Ihnen helfen, eine neutrale Körperhaltung beizubehalten.

Es ist auch wichtig zu wissen, wie man im Liegen eine neutrale Haltung der Wirbelsäule einnimmt. Befolgen Sie diese Schritte, um Ihre neutrale Haltung im Liegen zu finden:

- Legen Sie sich auf den Boden und legen Sie eine Hand unter Ihre Lendenwirbel.

- Kippen Sie Ihr Becken nach vorne und hinten, bis Sie den Raum zwischen Ihrem unteren Rücken und dem Boden schließen.
- Atmen Sie tief aus und bringen Sie Ihren Brustkorb in eine Linie mit Ihrem Becken.
- Neigen Sie den Kopf nach hinten, so dass der Hinterkopf flach auf dem Boden liegt und die Wirbelsäule vollständig gestreckt ist.

Wie leicht Sie eine neutrale Wirbelsäule im Sitzen oder Liegen erreichen und beibehalten können, hängt von Ihrem Mobilitätsgrad ab. Steifheit kann Ihre Fähigkeit, eine neutrale Wirbelsäule zu erreichen, beeinträchtigen, daher sind regelmäßige Dehnungs- und Mobilitätsübungen wichtig für eine gesunde Körperhaltung.

## DIE 7 VORTEILE DER NEUTRALEN KÖRPERHALTUNG

Die neutrale Haltung schafft ein Gleichgewicht zwischen der Reduzierung des Drucks auf die Knochen und Gelenke und der Optimierung von Kraft und Kontrolle. Die neutrale Haltung gewährleistet, [dass Sie rund um die Uhr eine gute Körperhaltung einnehmen können.](#)

Als natürliche Ruheposition bietet die neutrale Haltung folgende gesundheitliche Vorteile für Geist und Körper:

### 1. SCHMERZEN LINDERN

Eine neutrale Haltung ist eine Möglichkeit, schmerzhafte Druckpunkte entlang der Wirbelsäule zu entlasten und Muskel- und Gelenkbeschwerden zu verringern. Wenn sich bestimmte Gelenke und Muskelgruppen nicht in einer neutralen Position befinden, absorbieren sie mehr Druck als andere, was mit der Zeit zu Ermüdung und Schmerzen führt.

In einer neutralen Haltung verteilen Sie Ihr Körpergewicht gleichmäßig auf Ihren gesamten Bewegungsapparat, wodurch der Druck auf bestimmte Körperteile wie Nacken, unterer Rücken und Hüften, die oft überkompensieren, begrenzt wird.

Eine neutrale Körperhaltung kann auch andere Arten von Schmerzen und Beschwerden lindern. Wenn Sie nach dem Essen häufig unter Sodbrennen oder Schluckauf leiden, kann das an der Art liegen, wie Sie sitzen oder liegen. Indem Sie Ihre Wirbelsäule in eine neutrale Haltung bringen, verhindern Sie, dass Magensäure in Ihre Speiseröhre gelangt.

### 2. GESUNDHEITSPROBLEMEN VORBEUGEN

Die Aneignung korrekter Sitzhaltung kann dazu beitragen, unmittelbare und langfristige Gesundheitsprobleme zu vermeiden. Viele chronische Schmerzzustände, Wirbelsäulenerkrankungen und wiederkehrende Verletzungen entstehen oder werden durch eine schlechte Sitzhaltung verstärkt. Indem Sie sich konsequent um eine neutral ausgerichtete Sitzhaltung bemühen, können Sie chronischen [Nacken- und Schulterschmerzen](#) durch [eingeklemmte Nerven](#) vorbeugen oder dazu beitragen, dass Sie sich von Verletzungen, einschließlich Bandscheibenvorfällen, besser erholen.

Eine Korrektur der Körperhaltung kann auch dazu beitragen, Spannungskopfschmerzen zu vermeiden, die durch Schmerzen im oberen Rücken und Nacken verursacht werden. Für Menschen mit Erkrankungen wie Skoliose, Fibromyalgie oder Multipler Sklerose kann eine Anpassung der Sitz- und Liegeposition, um eine korrekte Ausrichtung der Wirbelsäule zu erreichen, zur Linderung der Symptome beitragen.

### 3. SCHWELLUNGEN REDUZIEREN

Ödeme, d. h. übermäßige Flüssigkeitsansammlungen in den Extremitäten, können aus einer Vielzahl von Gründen auftreten. Falsche Körperhaltung kann Entzündungen und Schwellungen verschlimmern, indem sie die Durchblutung einschränkt und kritische Gelenke wie Hüfte, Knie und Knöchel belastet.

Wenn Sie in einer neutralen Haltung sitzen oder liegen, verringern Sie den Druck auf diese Bereiche, die zu Flüssigkeitsansammlungen neigen. Die Schwerelosigkeit fördert eine besonders vorteilhafte neutrale Haltung zur Verringerung von Schwellungen. In der Schwerelosigkeit bleiben Ihre Füße und Ihr Herz in einer Linie und verhindern, dass sich Flüssigkeit in den unteren Extremitäten ansammelt.

Für alle, die regelmäßig Ödeme haben oder bei denen das Risiko einer tiefen Venenthrombose besteht, ist es wichtig, sich in einer neutralen Körperposition zu regenerieren.

### 4. DIE DURCHBLUTUNG FÖRDERN

Viele Menschen leiden unter einer Vielzahl von Symptomen, die auf eine schlechte Durchblutung zurückzuführen sind. Von Muskelschmerzen und Müdigkeit über Taubheit und Kribbeln bis hin zu Schmerzen in der Brust - eine schlechte Durchblutung kann die [Lebensqualität](#) beeinträchtigen und chronische Beschwerden verursachen. Eine schlechte Blutzirkulation ist oft das Ergebnis einer falschen Körperhaltung aufgrund von unzureichender Ergonomie oder sitzender Lebensweise.

Eine neutrale Körperhaltung trägt dazu bei, das Herz und das Kreislaufsystem zu entlasten und den Blutdurchfluss im Körper zu verbessern. Der Schutz der Herzgesundheit durch eine korrekte Körperhaltung und [ausreichende körperliche Aktivität](#) kann dazu beitragen, das Risiko von Bluthochdruck zu vermeiden.<sup>5</sup>

### 5. DIE ATMUNG FÖRDERN

Eine neutrale Haltung entlastet nicht nur die Knochen und Gelenke, sondern entlastet auch wichtige Organe. Eine falsche Körperhaltung kann Druck auf das Zwerchfell ausüben und den Brustkorb einschnüren, was zu einer eingeschränkten Atmung führt. Wenn Sie stehen, sitzen oder liegen und eine neutrale Haltung einnehmen, werden Sie bemerken, dass Sie tiefer atmen können, was die Sauerstoffzirkulation in Ihrem Körper fördert.

Darüber hinaus kann eine neutrale Haltung beim Schlafen auch dazu beitragen, Atemprobleme zu vermeiden. Menschen, die schnarchen, an Asthma oder

Schlafapnoe leiden, können nach einer korrekten Ausrichtung der Wirbelsäule eine Linderung ihrer Symptome feststellen.

## 6. VERBESSERTEN SCHLAF FÖRDERN

Ein gleichbleibend guter Schlaf ist für die langfristige Gesundheit von entscheidender Bedeutung. Leider leiden viele Menschen unter Schlaflosigkeit und anderen Störungen, die die Schlafqualität beeinträchtigen. Stress und Schmerzen sind zwei [mögliche Ursachen](#) für eine [schlechte Schlafqualität](#). Beide beeinträchtigen unsere Fähigkeit, einzuschlafen und durchzuschlafen, und viele Menschen wachen nachts aufgrund von Unbehagen oder Sorgen auf.

Wenn Sie sicherstellen, dass Ihre Wirbelsäule beim Schlafen richtig gestützt wird, können Sie sich besser erholen. Eine neutrale Schlafhaltung hilft, schmerzhafte Druckstellen zu entlasten, die unruhiges Hin- und Herdrehen verursachen können. Außerdem wirkt eine neutrale Haltung der Stressreaktion entgegen und versetzt Ihr zentrales Nervensystem in einen Zustand der Ruhe.

## 7. FÖRDERUNG VON ENTSPANNUNG

Körperlicher Stress und Verspannungen sind oft die Folge von mangelnder Mobilität und Flexibilität aufgrund von Bewegungsmangel, falscher Haltung oder unzureichender Ergonomie. Bei Menschen, die am Schreibtisch arbeiten, kann das Hängen und Bücken zu Verspannungen der oberen Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur führen. Eine neutrale Haltung bei der Arbeit kann dazu beitragen, den Druck von der Wirbelsäule zu nehmen und zur Entspannung dieser Muskeln beitragen.

Außerdem kann das Sitzen und Liegen in einer neutralen Haltung dazu beitragen, das zentrale Nervensystem zu stabilisieren und eine überaktive Stressreaktion zu verhindern. Das Liegen in der Schwerelosigkeit ist eine besonders erholsame Haltung, die dazu beiträgt, das parasympathische Nervensystem zu aktivieren, das die geistige und körperliche Erholung von Stress fördert.

## ERREICHEN EINER AUSGEGLICHENEN KÖRPERHALTUNG MIT DER NULL-SCHWERE-POSITION

Diese Körperposition, bei der die Beine etwas über dem Herzen liegen, ist die natürliche Körperhaltung, die der Körper einnimmt, wenn er schwerelos ist. Sie wurde in den 1970er Jahren von der **NASA** so benannt.

Es ist möglich, eine gute Ausrichtung der Wirbelsäule durch eine neutrale Körperhaltung zu erreichen, indem man die richtigen ergonomischen Lösungen zum Sitzen und Schlafen wählt. MEDTRADE bietet eine breite Palette an Sesseln mit neutraler Körperhaltung an (bi-motorige Sessel [MAXICOMFORT UND ZEN](#) des amerikanischen Herstellers [GOLDEN TECHNOLOGIES](#)).

Bei MEDTRADE finden Sie eine Vielzahl von Modellen mit der Null-Schwere-Position. Fragen Sie uns nach den Kontaktdaten des Fachgeschäfts in Ihrer Nähe, das diese Sessel führt.

**Quellen:**

1. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/why-good-posture-matters>
2. <https://www.wisconsin.edu/ehs/osh/ergonomics-2/maintaining-neutral-postures/>
3. <https://www.sleepfoundation.org/insomnia/what-causes-insomnia>