

## **Empfehlungen zum persönlichen Wohlbefinden**

### **Definition „Physiologisch richtiges Liegen“**

Physiologie    Lehre der (normalen) ablaufenden Lebensvorgänge im Körper.

Grundsatz    Der liegende Körper darf durch keine äußeren Einflüsse bzw. Einwirkungen gestört werden.

Anforderungen an die Liegeunterlage:

Anatomisch    Die Körperlagerung hat derart zu erfolgen, dass möglichst keine Verformungen erfolgen. Das bedeutet, dass die Liegeunterlage druckfrei die Körperkonturen nachmodelliert – insbesondere bei entspannter Muskulatur in jeder Liegeposition – mit Ausnahme der echten Bauchlage.

Klimatisch    Material und Konstruktion des Bettes müssen die vom Körper produzierte Feuchte raschest an die Außenluft transportieren und trotzdem die vom Körper abgegebene Wärme derart speichern, dass von außen angreifende Temperatureinflüsse abgeschirmt werden.

Hygienisch    Die durch Transpiration ausgeschiedenen Schadstoffe müssen durch Reinigungsmöglichkeiten weitestgehend beseitigt werden können. Die Materialien der Matratze dürfen Mikroorganismen keinen günstigen Nährboden bieten.

Physikalisch    Materialien und Konstruktionen dürfen keine Kraftfelder bilden oder verändern. Nachschwingende, dem körpereigenen Rhythmus entgegenwirkende Federungen oder Wellen stellen Störungen des Organismus dar.

Chemisch    Es dürfen keine Reaktionen auf die bei der Herstellung eingesetzten Chemikalien kommen. Weder durch Berührung, noch durch Einatmung.

Copyright by Schano GmbH.