

Dr. Aigelsreiter empfiehlt: „Das beste Bett für Ihren Rücken!“



Hofrat Prof. Mag. Dr. Helmut Aigelsreiter, geb. am 3. Jänner 1930 in Müzzschlag, Österreich, ist Sportwissenschaftler und Spezialist auf dem Gebiet der Trainings- und Bewegungslehre. Im Alter von ca. 40 Jahren litt er unter starken Kreuzschmerzen und unangenehmen Bewegungseinschränkungen in Folge ständiger Fehlbelastungen der Wirbelsäule durch Spitzensport. Nachdem alle klassischen medizinischen Therapieansätze von Massagen über Spritzenkuren und Streckungen wirkungslos geblieben waren, schien eine Operation der letzte Ausweg zu sein. Nachdem er diese Operation verweigert hatte, beschäf-

tigte sich Herr Aigelsreiter intensiv mit der Anatomie des Bewegungsapparates und entwickelte eine Bewegungstherapie in Form von Dehnungs- und Kräftigungsübungen, die er selbst strikt befolgte. Heute, im Alter von 75 Jahren, verfügt er über die Beweglichkeit eines 7-jährigen Kindes und gibt sein Wissen und seine Erfahrungen in Büchern, Videos, Seminaren und TV-Auftritten weiter.

Seit 12 Jahren schläft Helmut Aigelsreiter in einem Hüsler Nest. Wir führten mit ihm dieses Gespräch über die Bedeutung von Schlaf und Bett für den menschlichen Körper.

Hüsler Nest: Herr Dr. Aigelsreiter, warum werden wir überhaupt müde und gehen schlafen?

Dr. Aigelsreiter: Weil der Körper – und besonders der Bewegungsapparat – den Schlaf als Erholungsphase braucht. Alle unsere Gelenke, Sehnen und Muskeln werden tagsüber stark beansprucht. Egal ob wir sitzen, stehen oder gehen. Sie können sich nur im Schlaf erholen, wenn wir liegen, die Muskeln erschlaffen und unser Gewicht nicht vom Körper, sondern vom Bett getragen wird.

Hüsler Nest: Wie stark ist diese Belastung?

Dr. Aigelsreiter: Messen Sie einmal in der Früh Ihre Körpergröße und nochmals am Abend. Sie werden sehen, dass Sie im Laufe des Tages um bis zu 2,5 cm kleiner werden. Und da ja ihre Knochen nicht schrumpfen können, schrumpft der Spielraum in den Gelenken und Bandscheiben.

Hüsler Nest: Welche Bedeutung hat das Bett für einen gesunden Schlaf?

Dr. Aigelsreiter: Eine riesige. Denn am Wichtigsten ist die Entspannungsphase für unsere Wirbelsäule. Die kann sich aber nur dann erholen, wenn kein Wirbelkörper und keine Bandscheibe unter Druck steht.

Hüsler Nest: Die Wirbelsäule sollte beim Liegen also ganz gerade sein?

Dr. Aigelsreiter: Ja. Und dazu ist es notwendig, dass die Schwerpunktmassen des Körper, also die Schultern und das Becken, einsinken können. Dabei erfährt die Wirbelsäule eine Zugspannung, was zur Entlastung der Bandscheiben führt. Außerdem kann Gelenkflüssigkeit wieder ungehindert in den Gelenkspalt gelangen.

Hüsler Nest: Braucht ein Bett dafür bestimmte Zonen für den Schulter- und den Hüftbereich?

Dr. Aigelsreiter: Auf keinen Fall. Wir bewegen uns ja alle im Schlaf und würden daher nie die ganze Nacht in diesen Zonen bleiben. Das ist ja das fantastische am Hüsler Nest, dass das Trimellensystem des „Lattenrosts“ an jeder Stelle des Bettes für die optimale Schlafposition sorgt.

Hüsler Nest: Wie müssen dazu eigentlich Matratze und Lattenrost zusammenspielen?

Dr. Aigelsreiter: Der Lattenrost muss den Körper anatomisch richtig tragen. Die Matratze sorgt für die Behaglichkeit. Der Lattenrost kann seine Rolle aber nur ausspielen, wenn die Matratze nicht zu dick ist – meine Matratze ist nur 7 cm hoch.

Hüsler Nest: Ist das ein Richtwert, der für alle gilt?

Dr. Aigelsreiter: Nein, denn natürlich spielt das eigene Gewicht eine große Rolle. Ich bin ja sehr leicht, schwerere

Menschen sollten eine etwas stärkere Matratze wählen.

Hüsler Nest: Welche Matratze würden Sie eigentlich empfehlen?

Dr. Aigelsreiter: *Hüsler Nest verwendet ja nur Naturmaterialien, das ist schon sehr wichtig. Das flexible Latex ist ideal. Ebenso wichtig ist aber die Wollauflage für den Klimaausgleich zwischen Körper und Matratze.*

Hüsler Nest: Wozu ist dieser Klimaausgleich nötig?

Dr. Aigelsreiter: *Wir dunsten in der Nacht bis zu 1 Liter Feuchtigkeit ab. Diese muss von der Matratze aufgenommen und wieder abgegeben werden, sonst liegen wir in einem absolut unhygienischen Schweißbett. Das Bett sollte also von unten nach oben luftdurchlässig sein, denn die Luft transportiert die Flüssigkeit ab. Die vertikale Struktur der Trimellen unterstützt diese Durchlässigkeit übrigens sehr gut.*

Hüsler Nest: Wie lange muss man eigentlich schlafen, um sich im Schlaf ausreichend zu erholen?

Dr. Aigelsreiter: *Dafür gibt es keine Faustregel, da ist jeder Mensch anders. Der eine braucht acht, der nächste nur sechs Stunden Schlaf. Wichtig ist aber, dass man auf seinen Körper hört. Müdigkeit ist immer ein Signal dafür, dass der Körper Erholung braucht, deshalb sollte man diesem Gefühl auch nachgeben – zum Beispiel mit einem kleinen Mittags-schläfchen.*

Hüsler Nest: Braucht man ein gutes Bett wie das Hüsler Nest nur dann, wenn man bereits über Gelenksbeschwerden klagt?



Dr. Aigelsreiter: *Wer akute Beschwerden hat, der muss handeln – also bewegen, strecken und dehnen. Die optimale Schlafposition ist dann ein wichtiger Teil der „Therapie“. Wer – noch – keine Beschwerden hat, für den ist das Hüsler Nest natürlich ein Teil der Vorbeugung. Außerdem schläft*

man ja einfach herrlich darin.

Hüsler Nest: Ist der gesunde Schlaf nur für die Gelenke wichtig oder auch sonst?

Dr. Aigelsreiter: *Wer falsch liegt, schläft unruhig. Unruhiger Schlaf ist immer ein Zeichen dafür, dass der Bewegungsapparat und mit ihm das Gehirn in der Nacht zu viel zu tun hat. Dann ist man in der Früh nicht erholt, sondern gerädert und ausgelaugt. Das ist natürlich ein schlechter Start in den Tag.*

Hüsler Nest: Sie stellen Ihr Bewegungsprogramm immer wieder in Seminaren vor. Wie nimmt man an diesen Seminaren teil?

Dr. Aigelsreiter: *Da danke ich Hüsler Nest für eine gemeinsame Idee: Man kann sich jetzt bei jedem Hüsler Nest Partner zu einem Aigelsreiter-Seminar anmelden. Sobald mindestens 15 Teilnehmer beisammen sind, koordinieren wir einen Seminartermin.*

Hüsler Nest: Herr Dr. Aigelsreiter, wir danken Ihnen für das interessante Gespräch!

Hofrat Mag. Dr. Helmut Aigelsreiter, geboren am 3.1.1930 in Mürzzuschlag, Österreich, Bewegungslehre- und Wirbelsäulenspezialist, Direktor der Bundesanstalt für Leibeserziehung Graz i.R., Präsident des Verbandes der Tennisstrukturen Österreichs (VTÖ) und Präsident des Verbandes der Snowboradschulen und Snowboardinstruktoren Österreichs (VSÖ), hat sich durch zahlreiche Veröffentlichungen, Skilehrfilme, Entwicklung von Konditions- und Turngeräten, Bewegungsseminare und Referate bei internationalen Kongressen im Skisport profiliert.

Staatlich geprüfter Schilehrer, Schilehrwart, Leiter der zentralen Schiausbildung an Pädagogischen Akademien Österreichs, Trainer für Badminton, Schijugendtrainer, Koordinator der "D-Trainer_Ausbildung" - Schi alpin, Mitglied des österreichischen Kuratoriums für alpine Sicherheit, Mitglied der Interski Austria, Mitglied des österreichischen Arbeitskreises Schilaulauf an Schulen, korrespondierendes Mitglied des KTM des deutschen Schilehrplanes.



anders schlafen