

# Dr. Aigelsreiter rekommenderar: "Den bästa sängen för ryggen!"



Hofrat Prof. Mag. Dr. Helmut Aigelsreiter, född den 3 januari 1930 i Müzzschlag, Österrike, är forskare inom idrottsvetenskap och specialist inom tränings- och rörelsevetenskap. I 40-årsåldern led han av starka smärtor i korsryggen och obehagliga rörelsebegränsningar till följd av en konstant felbelastning av ryggraden genom av elitidrott. När alla klassiska medicinska behandlingar, från massage över sprutor till sträckbehandlingar hade visat sig vara verkningslösa tycktes en operation vara sista utvägen. Efter att ha vägrat gå med

på denna operation sysselsatte han sig intensivt med rörelseapparaters anatomi och utvecklade en rörelsebehandling i form av tånjnings- och styrkeövningar som han också själv noggrant gjorde. Idag, vid 75 års ålder, har han en 7-årig rörlighet och delar med sig av sina kunskaper och erfarenheter genom böcker, videofilmer, seminarier och TV-program. Sedan 12 år tillbaka sover Helmut Aigelsreiter i en Hüsler Nest. Vi hade följande samtal med honom om sömnens och sängens betydelse för kroppen.

**Hüsler Nest:** Varför blir vi egentligen trötta och går och lägger oss?

**Helmut Aigelsreiter:** *Därför att kroppen och särskilt rörelseapparaten behöver sömnen som rekreationsfas. Alla våra leder, senor och muskler belastas kraftigt under dagen oavsett om vi sitter, står eller går. De kan bara återhämta sig under sömnen när vi ligger ned, musklerna slappnar av och vår vikt inte bärs upp av kroppen utan av sängen.*

**Hüsler Nest:** Hur kraftig är denna belastning?

**Helmut Aigelsreiter:** *Man kan mäta sin längd på morgonen och sedan en gång till på kvällen. Då upptäcker man att man blir upp till 2,5 cm mindre under dagens lopp och eftersom benen ju inte kan krympa är det utrymmet mellan lederna och diskarna som krymper.*

**Hüsler Nest:** Hur mycket betyder sängen för en sund sömn?

**Helmut Aigelsreiter:** *Den har en enorm betydelse eftersom avslappningsfasen är viktigast för ryggraden men ryggraden kan bara återhämta sig om inga kotor eller diskar är utsatta för tryck.*

**Hüsler Nest:** Ryggraden bör alltså vara helt rak när man ligger ned?

**Helmut Aigelsreiter:** *Ja. Dessutom är det viktigt att kroppens tyngdpunkter, det vill säga axlarna och bäckenet, kan sjunka in. Då utsätts ryggraden för en dragspänning som leder till en avlastning av diskarna. Dessutom kan ledvätskan rinna tillbaka till lederna.*

**Hüsler Nest:** Behöver sängen ha särskilda zoner för axlarna och höftområdet för detta?

**Helmut Aigelsreiter:** *Absolut inte. Alla rör ju på sig i sömnen och man skulle därför aldrig stanna kvar i dessa zoner hela natten. Det är ju det som är det fantastiska med Hüsler Nest, att ribbottnens tri-*

*mellsystem garanterar en optimal sovställning på alla ställen i sängen.*

**Hüsler Nest:** Hur måste madrassen och ribbotten samverka för att uppnå detta?

**Helmut Aigelsreiter:** *Ribbotten måste bära upp kroppen på ett anatomiskt riktigt sätt. Madrassen står för komforten. Ribbotten kan dock bara fylla sin funktion om madrassen inte är för tjock – min madrass är bara 7 cm tjock.*

**Hüsler Nest:** Är det ett riktvärde som gäller för alla?

**Helmut Aigelsreiter:** Nej, naturligtvis spelar vikten en stor roll. Jag väger ju inte speciellt mycket, tunga människor bör välja en något tjockare madrass.

**Hüsler Nest:** Vilken madrass skulle du rekommendera?

**Helmut Aigelsreiter:** *Hüsler Nest använder ju bara naturmaterial; det*

är mycket viktig. *Flexibel Latex är idealiskt. Lika viktig är bäddmadrassen av ull för klimatutjämningen mellan kroppen och madrassen.*

**Hüsler Nest:** Varför behövs denna klimatutjämning?

**Helmut Aigelsreiter:** *Vi utsöndrar upp till 1 liter fukt under natten. Fukten måste kunna tas upp av madrassen och sedan avges igen annars ligger man i en helt ohygienisk svettsäng. Sängen bör alltså vara luftgenomsläpplig nedifrån och upp eftersom luften transporterar bort fuktigheten. Trimellernas vertikala struktur stöder för övrigt denna genomsläpplighet väldigt bra.*

**Hüsler Nest:** Hur länge måste man egentligen sova för att kunna återhämta sig tillräckligt under sömnen?

**Helmut Aigelsreiter:** *Det finns ingen tumregel för det – alla människor är olika på den punkten. En person behöver åtta, en annan*

*bara sex timmars sömn. Det viktiga är att man lyssnar på sin kropp. Trötthet är alltid en signal om att kroppen behöver återhämta sig. Därför bör man ge efter för denna känsla – till exempel genom att ta en liten middagslur.*

**Hüsler Nest:** Behöver man en bra säng som Hüsler Nest bara när man redan har ledbesvär?



**Helmut Aigelsreiter:** *Den som har akuta besvär måste vidta åtgärder, det vill säga röra sig, sträcka och tänja. Den optimala sovställningen blir då en viktig del av "behandlingen". För den som ännu inte har några besvär är Hüsler Nest naturligtvis endel av det förebyggande arbetet. Dessutom sover man ju faktiskt fantastiskt skönt i den.*

**Hüsler Nest:** Är en sund sömn viktig bara för lederna eller även annars?

**Helmut Aigelsreiter:** *Den som ligger fel sover oroligt. Orolig sömn är alltid ett tecken på att rörelseapparaten och därmed hjärnan har för mycket att göra på natten. Då har man inte återhämtat sig på morgonen utan vaknar mörbultad och utpumpad. Det är naturligtvis en dålig start på dagen.*

**Hüsler Nest:** Du presenterar ofta ditt rörelseprogram vid seminarier. Hur kan man delta i dessa seminarier?

**Helmut Aigelsreiter:** *Där tackar jag Hüsler Nest för en gemensam idé. Man kan nu anmäla sig till ett Aigelsreiter-seminarium hos alla Hüsler Nests samarbetspartner. Så snart det finns minst 15 deltagare ordnar vi ett seminarium.*

**Hüsler Nest:** Vi tackar för det intressanta samtalet!

**Hofrat Mag. Dr. Helmut Aigelsreiter**, född den 3.1.1930 i Mürzzuschlag, Österrike, rörelsevetenskaps- och ryggradsspecialist, rektor för Bundesanstalt für Leibeseziehung Graz i.R., chef för österrikiska förbundet för tennisinstruktörer (VTÖ) och chef för österrikiska förbundet för snowboardskolor och snowboardinstruktörer (VSÖ), har profilerat sig genom många publikationer, skidinstruktionsfilmer, utveckling av konditions- och gymnastikredskap, rörelseseminarier och föredrag vid internationella skidsportskongresser. Auktoriserad skidlärare, "Schilehrwart", chef för den centrala skidutbildningen vid Österrikes pedagogiska akademier, badmintontränare, skidtränare för ungdomar, koordinatör för D-tränarutbildningen "Schialpin", medlem av den österrikiska styrelsen för alpin säkerhet, medlem av Interski Austria, medlem av den österrikiska gruppen "Skidåkning i skolan", korresponderande medlem av KTM för den tyska skidläroplanen.



SCHWEIZISK NATURSÄNG