

Presse-Info

Haar bei München, Juli 2015

Super für Schwangerschaft, Stillen, Wiegen ...

Toller Begleiter für werdende Mamas: der 3D-Aktiv-Sitz swopper.

In der Schwangerschaft und auch danach stehen das Wohlbefinden von Mutter und Kind ganz im Mittelpunkt aller Beteiligten. Fühlt sich die Mutter wohl, ist das auch gut fürs Kind. Und umgekehrt später ebenso. Da jeder Mensch und jede Schwangerschaft anders ist, gibt's viele verschiedene Tipps und Empfehlungen für mehr Wohlbefinden, weniger Rückenschmerzen und besseres Stillen und Einschlafen. Und alle haben ihre Berechtigung.

Bald – im September – werden statistisch die meisten Babies geboren. Das heißt: Viele Schwangere haben jetzt den eher beschwerlichen Teil ihrer Schwangerschaft vor sich oder befinden sich gerade mitten drin. Auch, wer bislang gut zurecht kam, merkt nun öfter: Es schmerzt im Kreuz, der Bauch zieht nach vorn, der Rücken kann nicht mit, sitzen ist schwierig ... Wer es versäumt hat, sich rundum eine gute Muskulatur aufzubauen, kann jetzt aber noch etwas tun.

Hebamme Anja Constance Gaca befasst sich in ihrem Blog www.vonguteneltern.de auch mit diesem Thema. Konkret dazu befragt, sagt sie: „Die meisten Rückenbeschwerden in der Schwangerschaft entstehen aus der Kombination von schlechter Haltung und der schwangerschaftsbedingten Auflockerung der Muskulatur im Beckenbereich.“ Sie empfiehlt Schwangeren, das Sitzen spätestens jetzt dynamischer zu gestalten.

3D-Sitzen ist beckenbodenfreundlich

Nach dem Test eines dreidimensional flexiblen Aktiv-Sitzes urteilt sie: „Der Sitz macht nicht nur Spaß, sondern ist auch außerordentlich beckenbodenfreundlich. Man kommt nämlich immer wieder in eine gesunde Aufrichtung, wenn man bei längerer Sitzdauer zum Zusammensacken neigt. Ganz automatisch entlastet man das Becken, die Hüfte und natürlich den Rücken durch die freien Bewegungen nach rechts und links sowie nach vorne und hinten. Nach drei Stunden Dauertest hatte ich am nächsten Tag sogar einen leichten Muskelkater im unteren Rückenbereich. Das nenne ich doch mal aktives Sitzen!“

In einer Antwort dazu bestätigt Simone – ebenfalls Hebamme und gerade schwanger – diese Erfahrung. Sie freut sich, dass sie zuhause und im Büro auf einem **swopper** sitzen kann. Besonders wegen des ständigen, sanften Drucks von unten, „den man mit allen in Becken,

Presse-Info

Bauch und Rücken verfügbaren Muskeln ausbalancieren muss.“ Und „Fräulein Rucksack“, die sich in diesem Blog am 2. Juni meldet, ist für die Schwangerschaft explizit der **swopper** empfohlen worden.

Muskulaturaufbau und Stabilisierung im LWS- und ISG-Bereich

Physiotherapeuten wie Dorothea Prodingler-Glöckl, erfahrene Praktikerin aus München, oder Eva Ackermann, Hochschule Trier, erklären die Wirkung dieses 3D-Stuhles so: Durch regelmäßiges Sitzen auf dem **swopper** wird die Mobilität gerade in der unteren Lendenwirbelsäule (LWS) und im Isosakralgelenksbereich (ISG) gefördert und es werden auch die Muskeln angesprochen, die diesen Bereich stabilisieren. Gerade diese Stabilisierung ist während der Schwangerschaft enorm wichtig. Denn durch das Gewicht des Kindes und des Bauches nach vorne werden die LWS- und die ISG-Region ganz besonders belastet.“

Der 3D-Aktiv-Stuhl **swopper**, der für mehr natürliche 3D-Bewegung und gegen Rückenschmerzen entwickelt wurde, macht mehr als doppelt soviel Bewegung möglich wie herkömmliche (Büro-)Stühle. Das tut jedem gut. Und vielen Schwangeren ganz besonders.

Auch beim Stillen und Wiegen leistet der **swopper** gute Dienste. Weil das Hin-und-her-Wiegen Mutter und Kind gleichermaßen beruhigt und sich das insgesamt förderlich auf die gesamte Stillsituation auswirkt. „Und“, ergänzt Dorothea Prodingler-Glöckl, „oft haben Neugeborene bei der Umstellung auf Muttermilch Probleme mit dem Darm. Das Beste, was man dann tun kann, ist zu ‚swoppen‘. Das Auf- und Abschwingen aktiviert die Darmtätigkeit des Kindes und hilft ihm, diese Phase der Umstellung gut zu bewältigen.“

Sofort überzeugend: schwingen, neigen, frei bewegen.

Das Einzigartige an der 3D-Technologie von **aeris**, die man im **swopper**, im Kinder-Drehstuhl **swoppster** und im Aktiv-Bürostuhl **3Dee** findet, ist zum einen die Schwingfähigkeit, die den Körper beim Hinsetzen sanft abfedert. Zum anderen ist es die spezielle Neigefähigkeit des Stuhles, die es Schwangeren besonders gut ermöglicht, beim Aufstehen erst das Gewicht nach vorne zu verlagern und sich dann zu erheben, wenn sich die Nasenspitze leicht vor dem Bauch befindet. Und drittens geht es um den Bewegungspunkt des Stuhles, den **aeris** – im Gegensatz zu vielen anderen Stuhl-Konzepten – ganz bewusst sehr tief (bodennah) konzipiert hat, damit der Körper sich harmonisch und ganzheitlich bewegen kann und spontane Abknickungen im LWS-Bereich vermieden werden.

Kostenlos testen kann jeder

Viele Schwangere spüren diese Vorteile sofort, wenn sie auf einem **swopper** Platz nehmen. Oft auch noch diejenigen, die auf starren Stühlen schon längst nicht mehr sitzen können. Firmen, die ihre schwangeren Mitarbeiterinnen in den letzten Arbeitswochen gezielt

Presse-Info

unterstützen möchten, freuen sich da über die Möglichkeit, dass man den **swopper** auch wochenweise leasen kann.

Kostenlos und unverbindlich testen kann übrigens jeder das aktivierende und rüchenschonende 3D-Sitzen auf dem **swopper**: im Büro oder daheim, als Mann oder als Frau. Und natürlich nicht nur, wenn man schwanger ist ...

Informationen oder Händlerkontakt unter www.aeris.de, info@aeris.de, Tel.: 089-900 506-0



BU 1: Gut für die Haltung, auch in der Schwangerschaft: Der **swopper** stärkt die Muskulatur und fördert einen geraden Rücken.

Foto: **aeris**, Gisela Schenker (Abdruck frei bei Quellenangabe)

Downloaden unter www.aeris.de > Presse, Benutzer: aeris_press, Passwort: press_photo oder anfordern unter presse@aeris.de.

aeris GmbH
Presse & Öffentlichkeitsarbeit
Sabine Krietemeyer
Ahrntaler Platz 2-6
85540 Haar bei München
Tel.: 0 89 / 90 05 06 - 34
Fax: 0 89 / 90 39 39 - 1
Mail: presse@aeris.de
www.aeris.de

Presse-Info

Firmenprofil aeris GmbH

Die Münchner Firma **aeris** ist seit fast 20 Jahren spezialisiert auf innovative Aktiv-Sitz-Möbel für den Office-, Objekt- und Privatbereich. Sie gehört zu den innovativsten Unternehmen im deutschen Mittelstand. Im Bereich der 3D-Aktiv-Stühle ist die Firma **aeris** mit ihren Produkten Marktführer in Europa.

Die **aeris**-Philosophie heißt „Leben in Bewegung“. Alle Produkte folgen diesem Konzept und ermöglichen ergonomisch durchdachte Bewegung im Berufsalltag als Grundlage für Gesundheit, Wohlbefinden, Produktivität und Leistungskraft.

aeris entwickelte den ersten dreidimensional beweglichen Sitz der Welt, den **swopper**. Dieser revolutionierte den Bürostuhlmarkt und den Berufsalltag - den Bereich des Lebens, der in den Industrienationen rund 80 % des Tages einnimmt und der hauptverantwortlich für den gesundheitsschädlichen Bewegungsmangel ist: das Sitzen. Alle **aeris**-Produkte - **swopper**, **swoppster**, **muvman**, **3Dee** und **oyo** - fordern und fördern permanent Bewegung beim Sitzen. Das erhöht die Lebens- und Leistungsqualität und wirkt am Arbeitsplatz typischen Büro- und Zivilisationskrankheiten entgegen - von Rückenschmerzen und Verspannungen, über Bluthochdruck und Diabetes bis hin zu Herz-Kreislaufproblemen und Übergewicht. Die **aeris**-Aktiv-Sitze machen mehr als doppelt so viel Bewegung beim Sitzen möglich wie herkömmliche Bürostühle. Sie sind weltweit anerkannt und mehrfach international prämiert.