

► TESTCLUB-BERICHT

# Leser testen für Leser



## IM TEST:

Der Yellow-Head Back für den Rücken – Entspannte Brustmuskulatur, bessere Haltung, weniger Schmerzen

### Das Dehnungskissen gegen Rückenschmerzen – Anwender berichten über den Yellow-Head Back

**D**er Bildschirm gehört für die meisten Menschen zum täglichen Leben, meistens beruflich bedingt und verbunden mit einem Schreibtisch, der nur selten verlassen wird. Genauso zum Alltag gehören dann oftmals auch Rückenschmerzen. Und was hat man nicht alles schon dagegen unternommen?! Gegen das Wiederauftreten der Verspannungen und Schmerzen soll jetzt ein gelbes Kissen namens Yel-

low-Head Back helfen. Einige Leser von Gesunde Medizin wurden zum Test eingeladen – und berichteten von spürbarer Dehnung, aufrechter Körperhaltung und verminderten Schmerzen.

Bei bisherigen physiotherapeutischen Maßnahmen gegen Rückenschmerzen war die kurzzeitige Linderung der Beschwerden scheinbar das häufigste Ergebnis. Die Ursache liegt vermutlich in der Form des therapeutischen Ansatzes: Wenn die Muskelverspannungen aufgrund ungünstiger Dauerbelastung durch Sitzen oder Stehen in einen manifesten Schmerz übergehen, wird häufig nur dort behandelt, wo der Schmerz am deutlichsten zu spüren ist.

Die Brustwirbelsäule als wichtiges Verbindungsglied zwischen Hals- und Lendenwirbelsäule wird bei therapeutischen Maßnahmen oft übersehen. Genau da setzt das Dehnungskissen aktiv an: Sanft soll die Brustmuskulatur gedehnt und die Beweglichkeit der Brustwirbel und Rippenwirbelgelenke verbessert werden.

Der Yellow-Head Back überraschte die Testpersonen zu Beginn mit seinem angenehmen Material und seiner Größe. Nach einem Blick in die leicht verständliche Gebrauchsanweisung nutzten alle das große, gelbe Kissen mindestens fünf Minuten täglich – denn genau diese fünf Minuten sollen Beschwerden nicht nur lindern, son-

dern auch gezielt vermeiden. Mit Erfolg, wie unter anderem Christel Wolter aus Hannover feststellen musste: „Durch die regelmäßige Anwendung, speziell sofort nach einseitiger Tätigkeit, habe ich einen vorbeugenden Effekt beobachtet und hatte seltener Kopfschmerzen.“

Den detaillierten Hinweisen zur Anwendung zum Trotz fiel es dem einen oder anderen anfangs schwer, die richtige Position zum Liegen, Entspannen, Üben zu finden. „Mir war nicht komplett klar, wie ich mich hinlegen musste. Ich bin aber davon ausgegangen, dass es nicht auf den Zentimeter genau wichtig ist“, berichtet beispielsweise Janka Reitz aus Bremen.

Eine Dehnung wurde teilweise schon zu Beginn deutlich wahrgenommen, zeigte sich meistens aber erst nach mehreren Tagen, aber vor allem während der empfohlenen Übungen. An diesen probierten sich alle Tester – und kamen ausnahmslos zu dem Ergebnis, dass sie die Dehnung verbessern und den Therapieeffekt verstärken. So spürte Manuela Panzof aus Hanau „bei den Übungen Dehnungen im Brustbereich in unterschiedlicher Intensität und gleichzeitig etwas Entspannung im oberen Rückenbereich“.

Bei zwei Dritteln der Anwender verminderten sich die Rückenschmerzen und Beschwerden während der Testphase. Mehr Beweglichkeit, ein gefühlt offenerer Brustkorb, weniger Verspannung, insbesondere jedoch eine aufrechtere Körperhaltung zählten zu den Ergebnissen. Doch: „Es braucht Zeit, den Yellow-Head Back anzunehmen“, so empfand es zum Beispiel Jürgen Herold aus Prötzel.

Die Kombination aus Prinzipien von Orthopädie, Osteopathie und Physiotherapie erfüllte größtenteils die Erwartungen. Auch wenn der Yellow-Head Back zum Teil als teuer empfunden wird, so würde die Mehrheit der Tester ihn weiterempfehlen. „Auch wenn mir die Anschaffungskosten zu hoch sind, empfinde ich den Yellow-Head Back als Bereicherung für die täglichen Rückenübungen“, lautet demzufolge auch das Fazit von Susanne Pauly aus Lichtenstein. ■

## Die Teilnehmer berichten

„Die Anwendung ist einfach und nicht anstrengend. Der Yellow-Head Back ist bei mir ab jetzt jeden Tag im Einsatz, ich spüre eine deutliche Verbesserung.“

**ULRIKE CALVERT, STUTTGART**

„Ich habe den Yellow-Head Back getestet, während wir einen Gartenweg angelegt haben. Obwohl damit extreme Rückenbelastungen einhergingen, ging es mir in der Zeit so gut wie nie zuvor.“

**CHRISTEL WOLTER, HANNOVER**

„Die Häufigkeit der Nacken- und Schulterschmerzen hat sich deutlich reduziert.“

**THOMAS HIRT, KARLSBAD**

„Ich habe eine aufrechtere Körperhaltung.“

**MANUELA PANZOF, HANAU**

„Ich erwartete kein Wundermittel, aber wenn man es regelmäßig jeden Tag anwendet, dann verspürt man nach ein paar Tagen ein angenehmes Körpergefühl, das einige Bewegungen leichter macht.“

**CORNELIA OSTERMEIER, REGENSBURG**

## Das Ergebnis des Testclubs in Zahlen

... hier tut's weh:

Kopf / Hals		56%
Schulter / Nacken		78%
Brust / Rippen		56%
Unterer Rücken		67%

	Das erstmalige Liegen war ...	Nach mehreren Tagen war es ...	Und bei den Übungen?
... entspannend	0%	↗ 44%	22%
... dehnend	33%	↗ 56%	67%
... wohltuend	11%	↗ 22%	44%
... aushaltbar	67%	↘ 44%	11%
... unbequem	22%	↘ 0%	0%
... schmerzhaft	33%	↘ 0%	0%