

Nur für den **privaten** Gebrauch !!! Nur für den **privaten** Gebrauch !!! Nur für den **privaten** Gebrauch !!!

Handwische
© 2009

**Funktion und Benutzung
des Leseknochens**
Grundsätzlich sollten Sie sich in
eine körperlich entspannende
Grundhaltung begeben. Der
Leseknochen bietet dazu
Unterstützung in mindestens
3 verschiedenen Positionen.

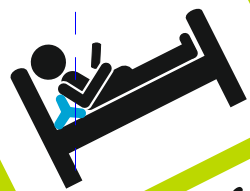
Bauchkissen



**Buchhalterkissen oder kurz
Bauchkissen:**

Während Sie hierbei das Buch nahezu
freihändig aufrecht positionieren
können, sollten Sie sich selbst liegend
lagern. Gleichen Sie die ergonomische
Form des Leseknochens an die
Wölbung Ihrer inneren Mitte an. Das
Lesebuch kann senkrecht angelehnt
Buchstabenexhibitionismus betreiben.

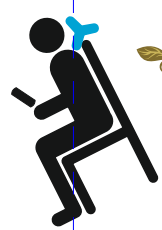
Keilkissen



Keilkissen:

Man unterscheidet die profane
Lümmelpose, bei der der Leseknochen
keck im Kreuz eingekeilt wird. Der
Proband nimmt eine leicht liegende
Haltung ein und frönt so dem Zwang
chronischen Lesens.

Nackenkissen



Nackenkissen:

Im Prinzip ähnelt hier die Funktion des
Leseknochens dem Keilkissen. Abweichend
festzustellen ist jedoch die Möglichkeit der
wechselnden Körperhaltung des Lesenden.
Dieser kann sowohl sitzend als auch liegend den
Knochen in den Nacken packen. Sollten Sie
dem gelegentlichen Verlangen vorge-
sprochener oder gar gesungener Wörter
nachgeben wollen, so erweist sich das
Nackenkissen als Freund chilligen Abhängens.