

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Gesunder Schlaf – gesunder Rücken



Muskel- und Skelett-Erkrankungen wie Rückenschmerzen standen im ersten Halbjahr 2015 an erster Stelle der krankheitsbedingten Fehltagel, meldet die DAK in ihrem aktuellen Gesundheitsreport¹. Viele Menschen holen sich ihre Beschwerden dabei regelrecht im Schlaf: Ungeeignete Betten, Matratzen oder Lattenroste können massive Verspannungen hervorrufen. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. erklärt, wie wichtig das passende Bettsystem für einen erholsamen Schlaf und gesunden Rücken ist.

Wie man sich bettet, so liegt man

Wer langfristig schlecht schläft, fühlt sich morgens oft wie gerädert: Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit leiden, an produktives Arbeiten ist kaum zu denken. Wenn außer den Folgen schlechten Schlafes auch regelmäßig Verspannungen in Nacken und Rücken auftreten, ist es womöglich an der Zeit, das Bett zu überprüfen. Denn ausgerechnet dieses kann der Grund für all die Probleme sein.

Durchschnittlich ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend – unser Bett sollte daher einen so hohen Stellenwert haben, wie kein anderer Gegenstand in unserem Zuhause. Oft genug ist dies jedoch nicht der Fall: Viele Menschen kaufen das nächstbeste oder das günstigste Bett und -zubehör oder einfach nur eine neue Matratze. Diese kann ihre wohltuende Wirkung jedoch oftmals nicht entfalten, da der darunterliegende Lattenrost den nächtlichen Anforderungen nicht mehr gerecht wird. Die Bandscheiben, die Tag für Tag natürlicherweise erheblichen Belastungen ausgesetzt sind, können sich nachts dann nicht mehr ausreichend regenerieren, die Muskeln sich nicht entspannen. Das Tückische dabei ist, dass die Folgen meist nicht direkt spürbar werden, sondern sich erst im Verlauf der Zeit manifestieren. Dabei ist es ein deutliches Alarmzeichen für ein unpassendes Bett, wenn man sich morgens verspannt und unausgeruht fühlt oder sogar im Bett nie das Gefühl hat, wirklich bequem



Im Schlaf können sich unsere Bandscheiben regenerieren und die Muskeln entspannen. (Foto: puhhha-fotolia.com)

zu liegen. Experten sind sich einig: Die klassische Kombination aus Bettgestell, Holzlattenrost und Matratze ist überholt! Doch was ist das Wichtigste bei einem modernen und vor allem rückenfreundlichen Bett? Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. nennt einige wichtige Grundvoraussetzungen:

1. Das Bettsystem muss als Ganzes betrachtet werden, sodass die einzelnen Komponenten (Unterfederung, Matratze, Kopfkissen) auch zueinander passen.
2. Das Bettsystem muss individuell auf den Schläfer abgestimmt sein. Eine Anpassung an Gewicht und Körperform ist erforderlich.
3. Der Mensch braucht Bewegung, auch im Schlaf. Das Bettsystem soll die nächtlichen Drehbewegungen fördern.
4. Das richtige Bettmaß: Einzelbetten sollten mindestens 100 cm breit sein, für die Länge gilt die Körpergröße + 20 cm.
5. Die Matratze muss auch das subjektive Liege- und Komfortempfinden des Schläfers zufriedenstellen.
6. Bei Doppelbetten gibt es eine goldene Regel: Jeder Schläfer braucht sein eigenes Bettsystem. Nur so wird man beiden Rücken gerecht.

Ein Problem, zwei Lösungen mit AGR-Gütesiegel

Doch wie ist es machbar, dass ein Bettsystem für verschiedene Schläfer mit unterschiedlicher körperlicher Konstitution und individuellem Schlafverhalten geeignet ist? Dazu sollte das Bett über eine einstellbare Unterfederung ver-

fügen. Auf dieser Unterfederung liegt eine anpassungsfähige Matratze, die die Bedürfnisse des Schläfers berücksichtigt und die zusammen mit der Unterfederung eine perfekte Einheit bildet. Dieses System garantiert in jeder Haltung und jede Nacht die bestmöglichen Anpassungs-, Trage- und Stützfähigkeiten. Es unterstützt die unbewussten, natürlichen und erforderlichen nächtlichen Bewegungsabläufe und Lageveränderungen. Das ist u. a. besonders wichtig, damit sich unsere Bandscheiben bestens regenerieren und „ernähren“ können.

Lattoflex hat eine flexible und elastische Unterfederung entwickelt, die eine konsequente Weiterentwicklung des traditionellen Holzlattenrostes darstellt. Die patentierte Flügelfederung minimiert die Auflagefläche des Körpers und passt sich allen Konturen und Bewegungen an – der Schlafkomfort wird dadurch erhöht und die Wirbelsäule entlastet. Die atmungsaktive und anpassungsfähige Lattoflex-Matratze ergänzt das rücken-gerechte Bettsystem.

Das Material der Unterfederung ist ein High-Tech-Werkstoff, der wegen seiner Biegsamkeit und Ermüdungsfreiheit auch im Flugzeugbau eingesetzt wird. Wohin mit der Schulter bei Seitenschläfern? Zur Druckentlastung konstruiert Lattoflex den Schulterbereich als abfedernde Hängebrücke. Das erhöht den Komfort für Hals und Nacken und verringert Spannungsbeschwerden.

¹ <https://www.dak.de/dak/bundes-themen/Krankenstand-1656608.html>

AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

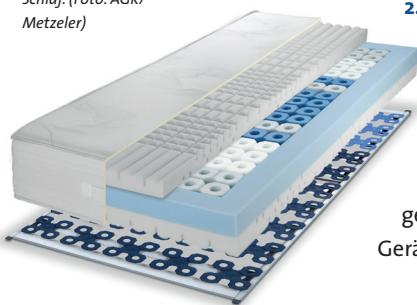


AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel. Es signalisiert: Dieses Produkt ist rückengerecht.

Eine flexible Unterfederung mit verstellbaren Elementen in Verbindungen mit einer atmungsaktiven Matratze bilden die Basis für einen gesunden Schlaf. (Foto: AGR/Metzeler)



Bei Metzeler stellt ein Einlegerahmen mit verstellbaren Elementen die Unterfederung dar. Je nach Statur, Körpergewicht und ob jemand zu den Rücken-, Bauch-, oder Seitenschläfern gehört, können härtere und weichere Elemente in die Unterfederung integriert werden, sodass die Wirbelsäule immer gestützt wird. Bei der Matratze stellen eine maximale Anpassungsfähigkeit und eine optimale Belüftung die wichtigsten Eigenschaften dar. Die AGR-zertifizierten Matratzen von Metzeler verfügen über ein spezielles Röhrensystem, die sogenannten Air Channels und Air Pipes. Sie sorgen dafür, dass die Luft zirkulieren kann und die Matratze vertikal belüftet wird. Außerdem ist die Matratze in Zonen aufgeteilt: Im Schulterbereich sind die Air Channels weicher gearbeitet, das Kaltschaum-Material passt sich den Körperformen an.

So schlafen Sie gut!

Das richtige Bettssystem ist der erste und größte Schritt zu einem guten und im wahrsten Sinne des Wortes entspannten Schlaf. Doch Schlafprobleme werden oft von mehreren Faktoren gleichzeitig hervorgerufen. Die AGR weiß, welche Tipps beim Ein- und Durchschlafen helfen:

1. Sorgen Sie für ein gesundes Schlafklima. Das bedeutet vor allem, dass die Temperatur im Schlafzimmer nicht zu warm sein sollte; als optimal gelten 16 bis 18 Grad. Die Luftfeuchtigkeit sollte dabei nicht unter 40 und nicht über 60 Prozent liegen. Für die Luftzirkulation ist Stoßlüften vor dem Zubettgehen die beste Maßnahme.

2. Schalten Sie Handys, Tablets und Smartphones aus, bevor Sie schlafen gehen. Elektrische Geräte sind im Schlaf-

zimmer fehl am Platz. Der Grund: Wer vor dem Schlafengehen noch im Internet surft, ist abgelenkt und schläft dadurch schwerer ein. Auch die Displaybeleuchtung hat auf viele Menschen einen beruhigenden Effekt.

3. Wer direkt vor dem Schlafen reichhaltig zu Abend isst, hat eine höhere Wahrscheinlichkeit für Einschlafschwierigkeiten. Deswegen ist es besser, abends nur etwas Leichtes zu essen oder zumindest ausreichend Zeit zwischen Essen und Schlafen verstreichen zu lassen.

4. Auch Alkohol kann die Schlafqualität erheblich beeinträchtigen. Zwar sorgen alkoholische Getränke oft dafür, dass wir schneller einschlafen, doch meist schlafen wir dann unruhiger und wachen nachts öfter auf.

5. Abendliche Bewegung hilft beim Ein- und Durchschlafen. Damit ist aber keine intensive Trainingseinheit gemeint. Stattdessen können ein Spaziergang oder eine kleine Runde mit dem Fahrrad förderlich sein. Die frische Luft entspannt uns zusätzlich.

Über die Aktion Gesunder Rücken und das AGR-Gütesiegel

Die Aktion Gesunder Rücken e.V. befasst sich seit ihrer Gründung im Jahr 1995 mit der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Alltagsgegenstände aus verschiedenen Bereichen, unter anderem Bettssysteme, Sitzmöbel und Freizeitgegenstände können nach strenger Überprüfung durch ein medizinisch-therapeutisches Expertengremium mit dem AGR-Gütesiegel als besonders rückengerecht ausgezeichnet werden.

Weiterführendes Informationsmaterial und einen Überblick über aktuelle Bro-



Die Wirbelsäule soll im Schlaf gestützt und entlastet werden. Voraussetzung dafür sind eine flexible Unterfederung und eine anpassungsfähige Matratze. (Foto: AGR/Lattoflex)

schüren und Bücher finden Sie online unter: www.agr-ev.de/patientenmedien. Kurze Videos und Experteninterviews zu rückengerechten Alltagsgegenständen, unter anderem auch zu ergonomischen Bettssystemen, bietet der Video-Infoservice „AGR TV“ unter folgendem Link: www.youtube.com/dieagr

Internet-Tipp: Der neue Lattoflex-Rückenkurs bietet zahlreiche Informationen zum Themenkomplex „rückengesunder Alltag“. Renommierte Rückenexperten kommen dabei zu Wort. Interessierte können sich unter www.lattoflex-rueckenkurs.com kostenlos anmelden.

KURZ & BÜNDIG

Wer sich morgens verspannt und unausgeruht fühlt, sollte sein Bett überprüfen. Nach Aussage der Aktion Gesunder Rücken, Selsing, sind nämlich oft Matratze oder Lattenrost schuld an den Beschwerden. Bei modernen Bettssystemen ist es vor allem wichtig, dass sich das Bett dem Schläfer, seiner Statur und seinen Schlafgewohnheiten anpasst und nicht umgekehrt. Verschiedene innovative Konstruktionen von Unterfederung und Matratze machen dies möglich: Die Wirbelsäule wird dabei optimal gestützt und entlastet und Rückenschmerzen beim Aufstehen können damit der Vergangenheit angehören.

Text und Bilder können unter www.agr-ev.de/presseportal heruntergeladen werden.

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: Gesunder Schlaf
Postfach 103
D - 27443 Selsing

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90
Fax +49 (0) 4284/926 99 91
info@agr-ev.de
www.agr-ev.de
Ansprechpartner: Detlef Detjen

Presseagentur:
Rothenburg & Partner
Medienservice GmbH
Friesenweg 5 f
22763 Hamburg

Tel. +49 (0) 40/889 10 80
Fax +49 (0) 40/889 10 82
redaktion@rothenburg-pr.de
www.medipresse.de
www.rothenburg-pr.de