

## Gesunder Rücken im Schlaf – darauf sollten Sie achten



© Foto: puhhha-fotolia.com

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend – die Wahl des richtigen Bettes sollte also wohl überlegt sein. Wer auf unpassenden Matratzen und altmodischen Lattenrosten schläft, wacht nicht selten morgens verspannt und mit Rückenschmerzen auf. Zudem kann sich der Körper dann im Schlaf nicht ausreichend regenerieren. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. widmet sich seit über 20 Jahren der Bekämpfung von Rückenschmerzen. Der Verein gibt Tipps, was ein rückengerechtes Bett ausmacht:

### 1. Das Bett als System

Bettgestell, Lattenrost bzw. Unterfederung und Matratze separat zu kaufen, ist ein bisschen wie Russisches Roulette – kann passen, muss aber nicht. Vielmehr sollte das Bett als ein System mit verschiedenen aufeinander abgestimmten Komponenten betrachtet werden.

## 2. Eine eigene Matratze für jeden Schläfer

Eine Matratze, die für den einen perfekt passt, ist für jemand anderen womöglich zu hart oder zu weich. Wichtig ist deswegen, dass das Bettsystem an Gewicht und Körperform des Schlafenden angepasst ist und ihn optimal stützt. Auf einem eigenen System schläft man außerdem ruhiger, da die nächtlichen Drehbewegungen des anderen kaum spürbar sind. Für Doppelbetten bedeutet dies, dass zwei Bettsysteme benötigt werden.

---

## 3. Auf die Größe kommt es an

Eine gut passende Matratze sollte mindestens 20 Zentimeter länger sein als die Körpergröße. Bei der Breite gilt für Einzelbetten ein Mindestmaß von einem Meter. In einem Doppelbett benötigt jeder Schläfer mindestens 90 cm.

---

## 4. Bewegung im Schlaf

Auch wenn wir schlafen, sind wir dauernd in Bewegung. Das ist auch gut so. Daher sollte ein rückengerechtes Bettsystem die nächtlichen Drehbewegungen fördern und keinesfalls verhindern.

---

## 5. Beratung ist erforderlich

Ein passendes Bettsystem zu finden, ist bei der schier unendlichen Vielzahl von Modellen und Herstellern keine leichte Aufgabe. Wichtig ist hier eine umfassende Beratung, am besten im Fachgeschäft. Tipp: Suchen Sie nach einem AGR-zertifizierten Fachgeschäft. Hier finden Sie AGR-geschulte Berater. Besonders rückengerechte Bettsysteme erkennen Sie am unabhängigen AGR-Gütesiegel.

---

## 6. Weitere Infos

gibt es im Internet unter [www.agr-ev.de/bettsystem](http://www.agr-ev.de/bettsystem)