

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Wie man sich bettet – Die Aktion Gesunder Rücken gibt Tipps für eine entspannte Nachtruhe

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend. Der Gestaltung unseres Schlafzimmers und besonders des Bettes sollten wir also die gleiche Aufmerksamkeit schenken wie unserer Ernährung, unserem Sportprogramm und den regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen beim Arzt. Nur wer nachts gut und ausreichend schläft, ist tagsüber leistungsfähig. Im Schlaf laufen zentrale Regenerationsprozesse ab, der Körper tankt neue Energie und das Gehirn kann die Eindrücke des Tages verarbeiten. Chronischer Schlafmangel kann nicht nur zu Leistungseinbußen führen, sondern auf Dauer auch krank machen. Neben Stress und Schichtarbeit zählt auch ein unkomfortables Bett zu den Hauptursachen für Schlafstörungen. Das Problem: Meist machen sich die Folgen einer schlechten Nachtruhe erst nach und nach bemerkbar. Die meisten Menschen warten viel zu lange, bis sie durchgelegene Lattenroste und Matratzen austauschen – zu Lasten des Rückens. Wer morgens mit Verspannungen und Rücken- oder Nackenschmerzen aufwacht, sollte sein Bett dringend genauer betrachten. Denn die Wirbelsäule leidet, wenn sie nachts nicht die nötige Unterstützung erhält. Nur wenn sich das Bett an die individuellen Bedürfnisse des Schlafers anpasst und sich Bandscheiben und Muskeln über Nacht entspannen können, bedeutet die Nachtruhe auch Erholung für Mensch und Rücken.

Das rückenfreundliche Bett – darauf kommt es an

Worauf es bei der Wahl des Bettes ankommt, erklärt die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V., die sich seit mehr als 20 Jahren für eine gesunde Lebensweise einsetzt und rückenfreundliche Alltagsprodukte mit dem AGR-Gütesiegel zertifiziert. Entscheidend bei der Wahl der Schlafstätte ist es, das Bettsystem als Ganzes zu betrachten, Unterfederung und Matratze müssen eine Einheit bilden und individuell auf den Schläfer abgestimmt sein. Außerdem sollte das Bettsystem die Wirbelsäule optimal unterstützen und nächtliche Bewegungen fördern und nicht unterbinden. Für das richtige Bettmaß gilt: Einzelbetten sollten mindestens 100 cm breit sein, für die Länge gilt die Körpergröße + 20 cm. Wer im Doppelbett nächtigt, sollte beachten, dass jeder Schläfer sein eigenes Bettsystem benötigt. Nur so kann das Bett beiden Rücken gerecht werden.

Bettsysteme mit Gütesiegel: flexible Unterfederung, gute Belüftung und maximale Anpassung

Wer beim Kauf eines Bettsystems auf Nummer Sicher gehen möchte, dem



Für eine optimale Belüftung der Airline Matratzen sorgen spezielle Röhrensysteme. (Bild: AGR/Metzeler)



©puhhha-fotolia.com

bietet das Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ der AGR sichere Orientierung. Das AGR-Gütesiegel tragen zum Beispiel die Airline Schlafsysteme der Firma Metzeler. Hier wählt sich der Schläfer nach seinen persönlichen Bedürfnissen zunächst eine für ihn passende Airline Matratze aus. Ihr besonderes Kennzeichen sind spezielle Röhrensysteme, die sogenannten Air Channels und Air Pipes, welche eine optimale Belüftung garantieren. Die Aufteilung der Matratze in unterschiedliche Zonen sorgt außerdem für eine größtmögliche Anpassung an den Körper des Schlafenden. Komplettiert wird das System durch eine Unterfederung mit verstellbaren Elementen. Je nach Statur, Gewicht und Schlafposition können härtere oder weichere Elemente eingebaut werden, um im Zusammenspiel mit der Matratze die Wirbelsäule optimal zu stützen.

Die Besonderheit der AGR-zertifizierten Lattoflex-Bettsysteme besteht in der flexiblen High-Tec-Unterfederung. Die patentierte Flügelfederung minimiert

die Auflagefläche des Körpers und passt sich den Konturen und Bewegungen optimal an. Ergänzt wird das Bettsystem durch eine atmungsaktive und anpassungsfähige Matratze. Um den Druck auf die Schultern in Seitenlage zu verringern, ist der Schulterbereich als abfedernde Hängebrücke konstruiert. Dadurch werden Spannungsbeschwerden reduziert und der Komfort für Hals und Nacken spürbar erhöht. Weitere Infos unter: www.agr-ev.de/bettsystem



Die patentierte Flügelfederung minimiert die Auflagefläche des Körpers und passt sich den Konturen und Bewegungen optimal an. (Bild: AGR/Lattoflex)



AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

Bettenkauf ist Beratungssache – von der Einheitsmatratze ist bei Rückenproblemen abzuraten

Ähnlich wie Kleidung oder Schuhe muss auch das Bett individuell passen. Verbraucher, die sich durchschnittlich alle 13,5 Jahre mit dem Thema Bettenkauf beschäftigen, sind allerdings von den zahlreichen Angeboten häufig überfordert. Auch die derzeit in der Werbung stark propagierten „One-fits-All Einheitsmatratzen“ sind – besonders für Menschen mit Rückenschmerzen – keine gute Alternative. Ein Mann, der 100 Kilogramm wiegt sinkt ganz anders ein als eine Frau mit 56 Kilogramm. Dennoch ist für beide das gleiche Modell vorgesehen.

Aber selbst bei einem Bettsystem mit AGR-Gütesiegel ist die Wahl der passenden Modellvariante entscheidend. Fazit: Beim Bettenkauf ist eine gute Beratung unerlässlich! Optimale Unterstützung bieten AGR-geschulte Fachberater in zertifizierten Fachgeschäften. Ein bundesweites Verzeichnis gibt es unter www.agr-ev.de/fachgeschaeft

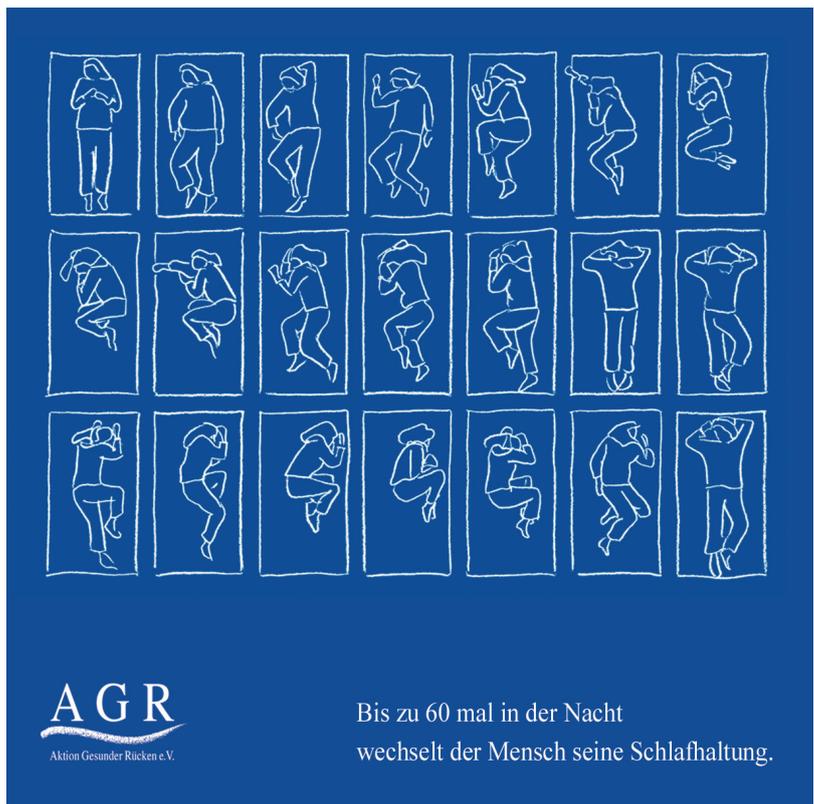
Schlafklima

Nicht nur ein passendes Bettsystem ist entscheidend für einen gesunden Schlaf. Auch ein gutes Raumklima, ausreichend frische Luft und die richtige Ernährung beeinflussen unsere Schlafqualität. Diese Tipps helfen beim Ein- und Durchschlafen:

1. Sorgen Sie für ein gesundes Schlafklima. 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 Tablets und Smartphones aus, bevor Sie schlafen gehen. 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 beunruhigenden Effekt.
3. Wer direkt vor dem Schlafen reichhaltig zu Abend isst, hat eine höhere Wahrscheinlichkeit für Einschlafschwierigkeiten. Deswegen



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



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

Bis zu 60 mal in der Nacht wechselt der Mensch seine Schlafhaltung.

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 AGR

Seit über 20 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft & empfohlen“, mit dem besonders rückengerechte Alltags-

gegenstände ausgezeichnet werden können. Weiterführendes Informationsmaterial sowie aktuelle Broschüren und Bücher finden Sie online unter: www.agr-ev.de/patientenmedien

KURZ & BÜNDIG

Wer sich morgens wie gerädert fühlt und mit Rückenschmerzen aufwacht, sollte dringend sein Bett unter die Lupe nehmen. Denn oft ist es höchste Zeit, Matratze und Lattenrost auszutauschen – dem Rücken zuliebe. Worauf es bei einem rückenfreundlichen Bettsystem ankommt, weiß die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V., die sich seit mehr als 20 Jahren der Prävention und Therapie von Rückenbeschwerden widmet. Weitere Infos unter www.agr-ev.de/bettsystem

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

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: Schlaf
Stader Straße 6
27432 Bremervörde

Tel. +49 (0) 4761/926 358 0
Fax +49 (0) 4761/926 358 810
info@agr-ev.de
www.agr-ev.de
Ansprechpartnerin: Tanja Cordes

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