



# DER TRAUM VOM GESUNDEN RÜCKEN

Mit den Schlaf-Tipps der AGR kann er wahr werden



**Rückenschmerzen sind längst zur Volkskrankheit Nr. 1 geworden. Oft werden die Ursachen dafür in falscher Belastung, zu langem Sitzen oder einer Vielzahl anderer Faktoren im Tages- und Arbeitsablauf vermutet. Doch auch wenn die Wachphasen wichtige Anhaltspunkte liefern, kommt der Schlaf oft zu kurz bei der Ursachensuche. Denn wie man sich bettet, so schläft man nicht nur, sondern so schützt man auch seinen Rücken. Die AGR gibt Ihnen wichtige Informationen und Impulse für mehr Rückengesundheit. Damit Ihre Nächte wahre Träume für den Rücken werden.**

Rückengerechtes Liegen will gelernt sein. Allerdings ist das Empfinden, was bequem und was unbequem ist, Ausdruck unserer Wirbelsäule und der daraus resultierenden Gewöhnung an Körperhaltungen. Die Wirbelsäule soll in der Rücken- und Seitenlage so liegen, wie es ihrer natürlichen Form im aufrechten Stehen entspricht. Leider schlafen viele von uns immer noch in wenig ergonomischen oder durchgelegenen Betten, was oftmals die sprichwörtliche Grund-

lage der Rückenprobleme ist. Die meisten liegen auf einem herkömmlichen, in jeglicher Hinsicht veralteten Lattenrost. Die aktuelle Bettentechnik arbeitet heute mit einer Flügelfederung, bietet individuell verstellbare Komfortzonen und sorgt so für die geeignete Basis unter der gewählten Matratze. Diese sollte Ihnen ebenfalls eine optimale Anpassung, Flexibilität und Entlastung sowie Unterstützung für einzelne Körperzonen bieten.

## Liegen hat ab jetzt System

Untersuchungen zeigten, dass eine günstige Haltung der Wirbelsäule im Liegen am besten auf einer flexiblen Unterfederung mit einer darauf abgestimmten Matratze erreicht wird. In dieser Liegehaltung können sich Körper und Geist im Schlaf optimal regenerieren. Das gilt natürlich auch für die Bandscheiben. Je weniger Belastungen sie im Liegen erfahren, desto besser können sie die benötigte Nährflüssigkeit aufnehmen. Und auch Ihre Muskulatur profitiert von der entspannten Liegeposition.



Darum sollte Ihr Bett Ihre unbewussten, natürlichen und erforderlichen nächtlichen Bewegungsabläufe und Lageveränderungen unterstützen. Bis zu 60 Mal wechseln wir pro Nacht die Schlafhaltung. Obwohl dies alles seit langem bekannt und besonders für Menschen mit Rückenbeschwerden wichtig ist, haben sich moderne Bettssysteme noch längst nicht überall durchgesetzt. Sie sind bisher nur in rund einem Drittel der deutschen Haushalte vorhanden. Welche Systeme sich besonders eignen, erfahren Sie sowohl bei der Beratung im Fachhandel sowie bei der Berücksichtigung von Qualitäts- und Gütesiegeln, wie dem der AGR. Und hier finden Sie kompetente Beratung in Ihrer Nähe:  
[www.agr-ev.de/fachgeschaefte](http://www.agr-ev.de/fachgeschaefte)

### **Entspannung ist Kopfsache**

Matratze und Lattenrost sind ausgewählt, nun fehlt noch das richtige Kopfkissen. Auch hier kommt es auf Ihre individuellen Bedürfnisse an: Sind Sie Seitenschläfer oder Rückenschläfer, soll es fest oder besser etwas weicher sein? Alles Fragen, die Sie sich stellen sollten, bevor Sie sich zur Nachtruhe betten. Tatsächlich hat das Kopfkissen erheblichen Einfluss auf unsere Halswirbelsäule und sollte Kopf- und Nackenbereich optimal stützen und entlasten, um verspannten Schultern oder Nacken vorzubeugen, optimal sind Maße von 40 x 80 cm. Zusätzlich sollte das Kissen über verschiedene Aufbauten oder andere variable Füllungen verfügen. Dadurch werden die Einsinktiefe und die Höhe reguliert und das Kissen kann sich Ihren persönlichen Bedürfnissen gut anpassen. Um auf Nummer sicher zu gehen, sollten Sie sich beim Kissenkauf im Fachhandel beraten lassen. Dort können Sie Probeliegen und schauen, was sich am bequemsten für Sie anfühlt. Weitere Infos rund um das richtige Kissen finden Sie auf [www.agr-ev.de/nackentuetszkissen](http://www.agr-ev.de/nackentuetszkissen)

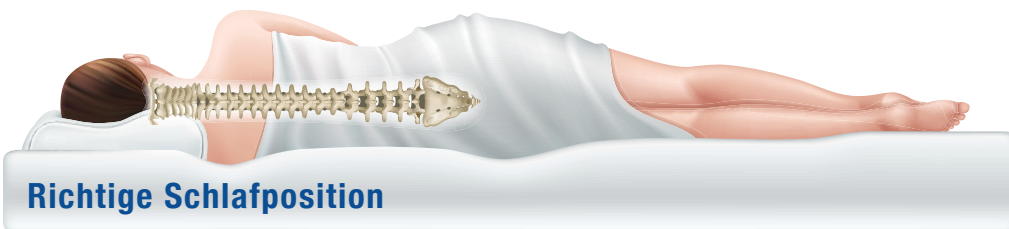
### **Da muss frische Luft ran**

Egal, für welches System und für welche Matratzenvariante Sie sich entscheiden, es gibt weitere Faktoren, die der Rückengesundheit zu Gute

kommen. Es sollte beispielsweise für genug Platz gesorgt werden. Für die nötige Bewegungsfreiheit ist eine ausreichende Bettgröße erforderlich. Ihr Einzelbett sollte mindestens 100 cm breit sein, zudem ist es ratsam, dass Ihr Bett mindestens 20 cm länger ist als Ihr Körper. Je nach Körpergröße ist eine Betthöhe von 45 bis 55 cm ideal. Sie erleichtert das Aufstehen und Hinlegen. Das Klima im Schlafrum sowie im Bett ist ein weiterer entscheidender Aspekt. Das richtige Bettssystem schafft auch das richtige Schlafklima und begünstigt so ebenfalls die Muskelentspannung zur verbesserten Sauerstoffaufnahme. Wer ganz nebenbei auch auf das Bettklima unter der Bettdecke achtet, macht's richtig! Denn nicht nur Fußbodenkälte oder Warmluft beeinflussen den Schlaf, sondern auch die Bettdecke. Mit einer thermoregulierenden Bettdecke lässt es sich viel leichter einschlummern und die ganze Nacht erholsam durchschlafen. Denn wer friert, kommt ebenso wenig zur Ruhe, wie Menschen, die in der Nacht übermäßig viel schwitzen. So entsteht schnell ein Teufelskreis: Wenn es zu warm ist, schieben wir reflexartig die Bettdecke zur Seite. Ist nun der Körper der Zugluft ausgesetzt, kühlt er schnell aus, was zu Verspannungen und Muskelverhärtungen führen kann. Gleiches gilt, wenn Sie frieren. Weitere Infos dazu gibt es unter [www.agr-ev.de/bettdecken](http://www.agr-ev.de/bettdecken)

Sie sehen: Letztendlich entscheidet das Zusammenspiel aus vielen verschiedenen Faktoren, ob Sie gut erholt und rückengerecht die Nacht verbringen. Die Stellschrauben reichen vom Lattenrost und der Matratze, die sich jeder Wirbelsäule anpassen sollten, dem Kopfkissen und der Decke über das ideale Raum- sowie Bettklima und das subjektive Wohlfühl. All dies sind wichtige Aspekte, um einen gesunden Rücken zu fördern und vorhandene Schmerzen zu lindern, beziehungsweise sie gar nicht erst aufkommen zu lassen. Infos dazu finden Sie unter [www.agr-ev.de/betten](http://www.agr-ev.de/betten)

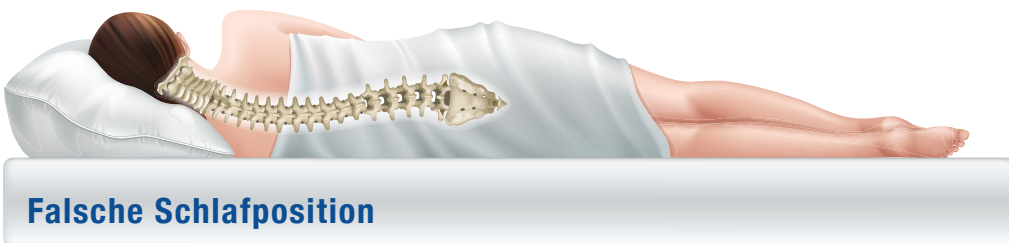
**Weitere Informationen zu diesem und vielen weiteren Themen rund um einen gesunden Rücken finden Sie auf [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)**



**Richtige Schlafposition**



**Falsche Schlafposition**



**Falsche Schlafposition**

### Über die AGR

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. arbeitet seit über 20 Jahren daran, ein Bewusstsein für die Bedeutung rückengerechter Verhältnisse zu schaffen. Eine wichtige Entscheidungshilfe für Verbraucher stellt das AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ dar. Alltagsgegenstände, die von unabhängigen medizinischen Gremien als besonders rückenfreundlich eingestuft werden, können mit dem renommierten Siegel ausgezeichnet werden.

**Weiterführende Informationen zum AGR-Gütesiegel und zu zertifizierten Produkten gibt es unter [www.ruecken-produkte.de](http://www.ruecken-produkte.de).**



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