

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Beim Bett ist Individualität gefragt –

Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. zertifiziert rückengerechte Bettsysteme



Rund 500 Minuten schlafen die Deutschen im Schnitt pro Nacht, doch nur die Hälfte beurteilt die Qualität des Schlafes als gut. Ursache für einen gestörten Schlaf kann neben Lärm und psychischen Problemen auch eine mangelhafte Qualität des Bettes sein. Denn durchgelegene Matratzen und veraltete Holzlattenroste sind in den Schlafzimmern hierzulande keine Seltenheit. Wie sehr sich die Qualität des Bettes auf unsere Rückengesundheit und unseren Schlaf auswirkt, wissen die Experten der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. Deshalb werden Bettsysteme, die den strengen ergonomischen Anforderungen einer medizinisch / therapeutischen Expertenkommission entsprechen und dadurch die Wirbelsäule nachts optimal unterstützen, auch mit dem AGR-Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ ausgezeichnet. In der Kategorie Bettsysteme wurde das beliebte Qualitätssiegel an Modelle der Hersteller Lattoflex und Metzeler verliehen.

Wie wichtig die Rolle des Bettes für die Entstehung von Rückenschmerzen ist, zeigt Deutschlands größter Schlafreport aus dem Jahr 2013, der von Lattoflex in Zusammenarbeit mit der AGR durchgeführt wurde. Ergebnis: Die AGR-zertifizierten Bettsysteme sorgten bei 95 Prozent der Testschläfer für weniger Rückenschmerzen, 96 Prozent äußerten sich positiv über eine



Foto: Metzeler/AGR

bessere Schlafqualität. Eine Umfrage der AGR aus dem Jahr 2016 mit 1.000 Beteiligten ergab außerdem, dass Verbraucher für den Zusammenhang zwischen Bett und Rückenbeschwerden sensibilisiert sind: Beim Bettenkauf wird am stärksten auf Rückenfreundlichkeit geachtet. Allerdings besteht hier noch Aufklärungsbedarf. Bei der von Metzeler in Auftrag gegebenen Schlafstudie haben zwar 80 Prozent der Befragten die Matratze als wichtig für die Schlafqualität eingestuft, jedoch schläft mehr als die Hälfte der Befragten nur mittelmäßig oder sogar schlecht.

Dem Rücken zuliebe: Das sollten Sie bei der Wahl des Bettes beachten

Bei der Wahl des Bettes gibt es einiges zu beachten. Entscheidend ist es, das Bett als Ganzes zu betrachten – Matratze und Unterfederung

müssen eine Einheit sein und individuell zum Nutzer passen. Auch im Doppelbett sollte jeder seine eigene Matratze mit abgestimmter Unterfederung haben. Nur so kann das Bett beiden Rücken gerecht werden. Zusätzlich sollte das Bettsystem die Wirbelsäule im Schlaf optimal unterstützen und nächtliche Bewegungen fördern. Eine Beratung im Fachhandel sowie gründliches Probeliegen sind daher unerlässlich. Eine Übersicht AGR-geschulter Fachberater und zertifizierter Fachgeschäfte gibt es unter: www.agr-ev.de/fachgeschaefte.

Bettsysteme mit Gütesiegel: Optimale Unterstützung für die Wirbelsäule

Eine wertvolle Orientierungshilfe beim Kauf eines rückengerechten Bettsystems bietet das Gütesiegel „Geprüft und empfohlen“ der AGR. Die zertifizierten Lattoflex-Bettsysteme



Foto: Lattoflex/AGR

AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.



AGR

Aktion Gesunder Rücken e.V.

me zeichnen sich durch ihre flexible High-Tech-Unterfederung aus. Das Besondere: Die patentierte Flügelfederung passt sich den Konturen und Bewegungen des Schlafenden optimal an und reduziert dadurch auch die Auflagefläche des Körpers. Ergänzt wird die Unterfederung durch eine atmungsaktive Matratze mit verschiedenen Zonen. Der Schulterbereich ist als abfedernde Hängebrücke konzipiert, so wird der Druck auf die Schulter in Seitenlage minimiert und Verspannungen in Hals und Nacken verringert. Bei der Suche nach der individuell passenden Matratze hilft der **Lattoflex** Dosigraph. Diese individuelle Rückenanalyse zeichnet ein dreidimensionales Digitalbild der Wirbelsäule, anhand dessen im Rahmen einer Liegesimulation das am besten geeignete Bettsystem ausgewählt werden kann.

Ebenfalls tragen die Airline Schlafsysteme von Metzeler das AGR-Gütesiegel. Bei diesem System wählt der Kunde zunächst eine Matratze, die bestmöglich zu den eigenen Bedürfnissen passt. Die Airline Matratzen zeichnen sich durch ein spezielles Röhrensystem aus, die sogenannten Air Channels und



Foto: Metzeler/AGR



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

Air Pipes, die für eine komfortable Belüftung sorgen. Die Aufteilung der Matratze in unterschiedliche Zonen ermöglicht zusätzlich eine optimale Anpassung an Körper und Liegeposition des Schlafenden. Die Matratze wird durch eine Unterfederung mit verstellbaren Elementen

ergänzt. Abhängig von den individuellen Körpermaßen sowie der favorisierten Schlafposition können härtere und weichere Elemente ausgewählt werden. Entscheidend ist, dass die Wirbelsäule eine optimale Unterstützung erhält.

Weitere Infos unter: www.agr-ev.de/bettsystem.

Tipps für ein gesundes Schlafklima

Neben dem passenden Bettsystem spielen auch das Raumklima im Schlafzimmer sowie das Verhalten vor dem Zubettgehen eine wichtige Rolle für die Qualität des Schlafes. Die AGR gibt Tipps für einen gesunden Schlaf.

- Sorgen Sie für ein **gesundes Schlafklima**. Als optimal gelten 16 bis 18 Grad. Die Luftfeuchtigkeit sollte dabei zwischen 40 und 60 Prozent liegen. Für die Luftzirkulation ist Stoßlüften vor dem Zubettgehen die beste Maßnahme.
- **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.
- 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.
- 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.

- **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.



Foto: Lattoflex/AGR

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 Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können. Weiterführende Informationen zum Gütesiegel gibt es unter www.ruecken-produkte.de

KURZ & BÜNDIG

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend. Damit unsere Wirbelsäule nachts die nötige Unterstützung erhält, sollte das Bett individuell zum Nutzer passen. Nur so wird der Schlaf auch erholsam und der nächste Morgen beginnt nicht mit Rückenschmerzen. Worauf es bei einem rückenfreundlichen Bettsystem ankommt, weiß die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V.

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

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: Bettsystem
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
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