

Aktion Gesunder Rücken e. V.

Schlechter Schlaf macht nicht nur müde –

3 Faktoren, auf die es wirklich ankommt!



Ausreichender und erholsamer Schlaf ist für uns alle wichtig. Unsere Organe und unser Immunsystem sorgen dafür, dass sich unser Körper im Schlaf regeneriert. Auch im Gehirn laufen über Nacht wichtige Prozesse ab. So werden das täglich Erlebte und unsere Gefühle verarbeitet. Wir laden also unsere Energietanks für einen neuen, unbeschwerten Tag auf. Ist dieser wichtige Prozess gestört, beeinflusst das unser Leben. Und leider haben Millionen von Menschen jede Nacht mit diesem Problem zu tun. Die Lattoflex Schlafstudie 2019 hat gezeigt, dass ganze 54 Prozent der Befragten mit ihrer Schlafqualität selten oder nie zufrieden sind. Zudem klagen 61 Prozent häufig über Rückenschmerzen nach dem Aufstehen. Die Aktion Gesunder Rücken e. V. kennt die Tücken und gibt Tipps für eine erholsame und rückenfreundliche Nacht.

Gesunder Schlaf fängt schon beim Kopf an

Hoch und fest oder besser flach und flauschig? Bei der Wahl eines geeigneten Kopfkissens sind viele überfordert. Damit Nacken- und Schulterverspannungen keine Chance haben, sollte das Kissen die Halswirbelsäule gut abstützen. Auf dem Kissen soll-



© Metzeler

ten zudem nur Kopf und Nacken und nicht die Schultern liegen. Als ideales Maß gilt eine Größe von 40 x 80 cm. Da jeder Körper anders proportioniert ist, sind Kissen sinnvoll, die sich dem Schlafenden anpassen. Dies wird etwa durch Füllungen und Kammern möglich, die unterschiedliche Einsinktiefen und Formgebungen zulassen. Achten Sie zudem aus hygienischen Gründen darauf, dass das Kissen waschbar ist. Wichtig: Liegen Sie Probe und testen Sie verschiedene Kissenhöhen aus. Unter [www.agr-ev.de/nackerstuetzkissen](http://www.agr-ev.de/nackienstuetzkissen) finden Sie weitere Informationen.

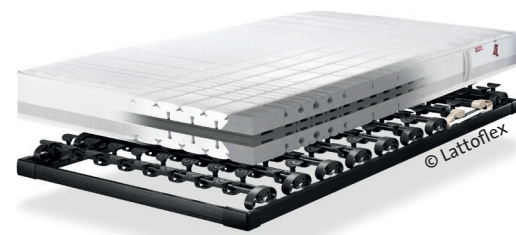
Nicht zu warm und nicht zu kalt

Ein weiterer wichtiger Faktor auf dem Weg zu mehr Schlafqualität ist ein gutes Raum- und Schlafklima. Dabei spielt die Bettdecke eine ganz wesentliche Rolle. Sie sorgt nicht nur für Behaglichkeit, sondern entscheidet auch, ob wir frieren oder schwitzen. Sinnvoll sind Decken mit Hightech-Fasern, die über temperaturnausgleichende Eigenschaften verfügen und für ein konstantes Schlafklima sorgen. So vermeiden Sie Zugluft durch unbewusstes Aufdecken und riskieren keine Verspannungen der Muskulatur. Damit die

Füllung der Decke nicht verrutscht, ist eine durchdachte Steppung notwendig, die das Füllmaterial an ihrem Platz hält. Achten Sie außerdem darauf, dass die Decke etwa 20 cm länger ist als ihre Körperlänge und sich gut reinigen lässt. Hier erfahren Sie mehr zum Thema: www.agr-ev.de/bettdecken.

Individuell liegen statt one fits all!

Lange Zeit galt der Lattenrost als fester Bestandteil eines Bettes. Rückenfreundlicher sind moderne Bett-



© Lattoflex

systeme, die aus einer flexiblen Unterfederung und einer dazu passenden Matratze bestehen. Bettssysteme mit einstellbarer Unterfederung haben einen klaren Vorteil. Sie berücksichtigen die individuellen Bedürfnisse ihrer Benutzer und unterstützen deren Wirbelsäule bestmöglich. Das bedeutet: Je nach Gewicht und Körperform können



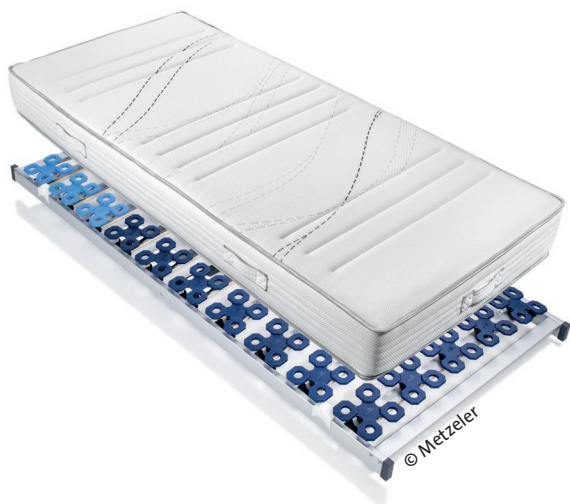
© Advansa

AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.

die einzelnen Zonen des Bettes angepasst werden. Eine weitere, gute Möglichkeit sind Bettsysteme mit System-Unterfederung. Ihr Pluspunkt: Eine atmungsaktive Matratze mit verschiedenen Zonen, die eine körpergerechte Lagerung ermöglicht. Sie unterstützt nächtliche Lageveränderungen des Körpers und sorgt somit für eine Regeneration der Bandscheiben. Besonders rückenfreundlich ist zudem eine sogenannte Flügelfederung, die unter der Matratze liegt. Sie entlastet die einzelnen Körperzonen wie etwa die Schultern, Hüfte und Ferse besonders sensibel und passt sich der Körperform des Schlafenden feinfühlig an. Achten Sie bei der Wahl des Bettes auch auf die richtigen Maße: Einzelbetten sollten mindestens 100 cm breit sein. In der Länge sollte das Bett zudem circa 20 cm länger als das Körpermaß sein.



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

Und nicht vergessen: Unbedingt ausreichend Probeliegen! Weitere Informationen finden Sie unter <http://www.agr-ev.de/bettsystem>.

3 Tipps für einen erholsamen Schlaf

- Verzichten Sie im Bett auf Smartphone, Tablet und Co. Sie strahlen blaues Licht ab, was dafür sorgt, dass wir später müde werden. Greifen Sie alternativ besser zu einem Buch.

¹<https://page.lattoflex.com/schlafstudie>

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



© Metzeler

- Meiden Sie Genussmittel wie Kaffee, Nikotin oder Alkohol vor dem Zubettgehen. Sie können den Tiefschlaf negativ beeinflussen und so zu einer unruhigen Nacht führen.
- Essen Sie ein kleines und leicht verdauliches Abendessen. Der Körper muss dann nicht mehr auf Hochtouren arbeiten und Sie schlafen ruhiger.

Über die AGR

Seit 25 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft & empfohlen“, mit dem besonders rückenfreundliche Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können. Weiterführende Informationen zum Gütesiegel gibt es unter www.ruecken-produkte.de.

KURZ & BÜNDIG

Schlafprobleme können viele Ursachen haben. Dazu zählen auch durchgelegene Matratzen und unpassende Kissen. Wenn Sie bei Bettsystem, Bettdecke und Kissen einige Hinweise beachten, tun Sie nicht nur Ihrem Rücken etwas Gutes, sondern verbessern auch insgesamt Ihre Schlafqualität. Maßgeblich ist, dass Matratze und Unterfederung zusammenpassen und die Wirbelsäule bestmöglich stützen. Wichtig: Bei der Auswahl von Bettsystem und Matratze sind ausführliches Probeliegen und qualifizierte Beratung entscheidend. Eine Übersicht zu AGR-geschulten Fachberatern und zertifizierten Fachgeschäften finden Sie unter: www.agr-ev.de/fachgeschaeft.

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
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