

# Jeder Dritte ist mit seinem Schlaf unzufrieden:

## Moderne Bettausstattungen fördern einen erholsamen Schlaf



**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e.V.

**L**ange Arbeitstage, gesundheitliche Probleme oder gar Geldsorgen - die Gründe für Schlafmangel sind vielfältig. Eine Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) hat gezeigt, dass jeder Dritte mittelmäßig, schlecht oder sehr schlecht schläft. Das hat Folgen für die Gesundheit: Aufmerksamkeit und Konzentration sinken und das Unfallrisiko steigt. Selbst Diabetes Typ 2 und die Neigung zu Übergewicht werden durch Schlafmangel begünstigt. Was viele unterschätzen: Eine erholsame Nacht hängt auch von der Qualität der Bettausstattung ab. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. erklärt, worauf es ankommt.

### Gut gebettet: Erholung für die Wirbelsäule

Rund 24 Jahre und 4 Monate verbringt der Deutsche im Laufe seines Lebens im Bett. Viele vernachlässigen diesen Fakt und ruhen auf durchgelegenen Matratzen sowie veralteten Lattenrosten. Um den Schlafenden in seiner nächtlichen Erholungsphase bestmöglich zu unterstützen, sollte ein Bett körpergerecht sein und sich der Wirbelsäule

stützend und tragend anpassen. Dafür stehen moderne Bettsysteme zur Verfügung. Bettsysteme mit einstellbarer Unterfederung berücksichtigten die besonderen Bedürfnisse ihrer Benutzer. Das bedeutet: Je nach Gewicht und Körperform können die Einzelzonen individuell angepasst werden, sodass z. B. der Körper im Kreuzbereich stärker gestützt wird. Ein Bettsystem mit System-Unterfederung zeichnet sich durch eine atmungsaktive Matratze mit verschiedenen Zonen aus, die eine körpergerechte Lagerung ermöglicht.

Der Vorteil: nächtliche Bewegungsabläufe bzw. Lageveränderungen des Körpers werden unterstützt. Dies kommt besonders den Bandscheiben zugute. Denn auch die nächtlichen Lageveränderungen unterstützen die Regeneration der Bandscheiben und sorgen so dafür, dass die benötigte Nährflüssigkeit besser aufgenommen wird. Entscheidend bei der Wahl des Bettsystems ist letztlich immer eine optimale Unterstützung der Wirbelsäule. Statt veralteter Lattenroste ist deshalb auch eine sogenannte Flügelfederung, die unter der Matratze liegt, sinnvoll. Sie ent-

lastet die einzelnen Körperzonen wie etwa Schulter, Hüfte und Ferse und zeichnet sich durch ein hohes Maß an Anpassung und Flexibilität aus. Weitere Informationen sind auch unter <http://www.agr-ev.de/bettsystem> zu finden.

### Worauf es ankommt

Damit sich der Körper gut erholen kann, sollte das Bettsystem eine ausreichende Größe haben. Ein Einzelbett ist idealerweise mind. 100 cm breit und rund 20 cm länger als das Körpermaß. Je nach Körpergröße sollte das Bett außerdem 45 bis 55 cm hoch sein, um zum Beispiel das Aufstehen und Hinlegen zu erleichtern. Ein Nackenstützkissen sorgt zudem für eine optimale Lagerung des Kopfes. Es hat idealerweise eine Größe von 40 x 80 cm und lässt sich in der Höhe an die individuellen Schlafgewohnheiten anpassen. Das Kissen soll nur Kopf und Nacken stützen und nicht unter den Schultern liegen. Wesentlich verantwortlich für die Rückengesundheit ist immer eine ganzheitliche Betrachtung des Zusammenspiels aller Bettelmente und des Menschen darin als Gesamtsystem. Letztendlich





**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e.V.

spielt dabei auch das Bettklima eine wichtige Rolle. Ein Großteil des Klimas wird beispielsweise durch die Bettdecke beeinflusst, die für ein möglichst konstantes Schlafklima in der Schlafhöhle sorgen soll. Temperatúrausgleichende Bettdecken etwa leiten Wärme und Feuchtigkeit optimal ab und tragen so ebenfalls zu einem ruhigen Schlaf bei. Denn ist

achten. Die Bezüge sollten zudem wasch- bzw. reinigungsfähig sein. 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/fach-geschaeft](http://www.agr-ev.de/fach-geschaeft).

Abendritual, z. B. leichte Lektüre oder ein kleiner Spaziergang vor dem Schlafengehen.

#### Über die AGR

Seit über 20 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken e. V. 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](http://www.ruecken-produkte.de).

Foto: Metzeler/AGR.



## KURZ & BÜNDIG

Für einen erholsamen Schlaf ist neben der Fähigkeit zur Entspannung auch die Qualität des Bettsystems maßgeblich. Vor allem kommt es darauf an, dass Matratze und Unterfederung zusammenpassen und den Körper bestmöglich stützen. Nur eine flexible Unterfederung mit passender Matratze bettet den Körper während der nächtlichen Ruhepause optimal und unterstützt die Wirbelsäule bei den nächtlichen Lageveränderungen. AGR-zertifizierte Bettsysteme erfüllen diese Kriterien und sorgen für einen rückengerechten Schlaf.

die Schlaftemperatur ausgewogen, werden Wälz- und Aufdeckbewegungen vermindert, die damit einhergehende Zugluft wird weitestgehend vermieden und so die Gefahr von Rückenproblemen und Verspannungen reduziert.

#### Ergänzende Tipps für gesunden Schlaf

- Achten Sie auf ein gutes Schlafklima.
- Verzichten Sie vor dem Zubettgehen auf die Nutzung von Handys oder Tablets.
- Essen Sie nur ein leichtes Abendessen und nicht zu spät.
- Verzichten Sie auf Alkohol.
- Schaffen Sie sich ein persönliches

Allergiker sollten bei der Wahl von Matratzenbezügen auch auf allergikerfreundliche Materialien



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

Text und Bilder können unter [www.agr-ev.de/presseportal](http://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  
Ansprechpartner: Kim Jagels

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