**Jetzt Testschläfer werden: Aktion Gesunder Rücken e. V. und Lattoflex starten Neuauflage der größten Schlafstudie im deutschsprachigen Raum**

*Bremervörde, 23.07.2019* - Guter Schlaf sorgt für ein gutes Leben - stimmt das tatsächlich? Das wollen die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. und der Matratzenhersteller Lattoflex herausfinden. In Zusammenarbeit mit dem Fachhandel in Deutschland, Österreich und der Schweiz wird in diesem Jahr darum zum dritten Mal gemeinsam eine der größten Schlafstudien erhoben - diesmal aber mit einem thematisch erweiterten Fokus. Unter dem Motto „Besserer Schlaf - besserer Tag“ wird erstmals nicht nur untersucht, wie sich die AGR-zertifizierten Lattoflex-Bettsysteme auf den Schlaf und die Rückengesundheit auswirken, sondern auch, wie entspannter Schlaf im richtigen Bett das Befinden und die Leistungsfähigkeit am Tag beeinflusst.

**Gesund schlafen und Rückenschmerzen vermeiden**

Durchschnittlich 24 Jahre unseres Lebens verbringen wir schlafend. Umso wichtiger, dass unser Schlaf so erholsam wie möglich ist. Individuell anpassbare Kombinationen aus Bett, Matratze und Unterfederung verbessern nicht nur die Schlafqualität, sondern schonen auch den Rücken. Rückenschmerzen zu vermeiden haben sich auch die Experten der Aktion Gesunder Rücken e. V. zur Aufgabe gemacht. Mit dem Gütesiegel „Geprüft & empfohlen“ zeichnen sie deshalb besonders rückengerechte Produkte aus. „Über die Zertifizierung entscheidet ein unabhängiges Gremium aus Ärzten und Therapeuten“, erklärt AGR-Geschäftsführer Detlef Detjen. Auch die Bettsysteme von Lattoflex haben das Siegel erhalten.

**Mehr Lebensqualität durch guten Schlaf**

Der Grund für die Auszeichnung durch die AGR: Die Produkte der Firma Lattoflex verfügen über eine hochwertige Flügelfederung, die für weniger Schmerzen im Rücken und eine hohe Schlafqualität sorgen. Das beweisen die Studienergebnisse aus den Jahren 2009 und 2013, die von Lattoflex und der Aktion Gesunder Rücken e. V. in Zusammenarbeit mit namenhaften Wissenschaftlern erhoben wurden. Nun geht die Schlafstudie in die dritte Runde - mit einem erweiterten Fokus auf den Zusammenhang von Schlaf- und Lebensqualität. Denn neueste Erkenntnisse aus der Schlafforschung deuten darauf hin, dass gesunder Schlaf die Leistung steigern und sich präventiv auf Krankheiten auswirken kann.

**Testschläfer gesucht**

Für die Durchführung der Studie werden aktuell noch Teilnehmer gesucht. Diese beantworten im ersten Durchlauf Fragen zu ihrem Schlaf und Bett sowie Rückenschmerzen nach dem Aufstehen. Im zweiten Schritt werden 200 Testschläfer ausgelost, die ein Lattoflex-Bett zum Testen erhalten. Zuvor wird beim Fachhändler die richtige Matratzenhärte bestimmt. Zusammen mit der Aktion Gesunder Rücken e. V. werden die Testergebnisse anschließend ausgewertet. Wer alles ordnungsgemäß durchführt, darf die Flügelfederung und Matratze im Wert von 1.770 Euro anschließend behalten.

Interessierte können sich online bis zum 31.8.2019 unter [www.lattoflexschlaftest.com](http://www.lattoflexschlaftest.com) anmelden.