**AGR Rückentipp August**

**Rückenschmerzfrei unterwegs:**

**Worauf Sie bei Hotelbetten achten sollten**

Für viele Urlauber und Geschäftsreisende ist es ein bekanntes Problem: Das Schlafen in fremden Betten. Oft ist das Hotelbett unbequem und die Erholung im Urlaub kommt zu kurz. Ob zu hart, zu weich oder durchgelegen – ungemütliche Betten können uns um den Schlaf bringen. Dabei ist ein gesunder und erholsamer Schlaf Grundvoraussetzung für die Regeneration, Leistungsfähigkeit und Energie am Tag. Menschen mit Rückenproblemen leiden umso mehr in schlechten Betten und sind aus diesem Grund auf eine ergonomische Ausstattung im Hotelzimmer angewiesen.

Gerade nach einer langen Anreise im Auto oder Flugzeug, durch das Tragen von schwerem Gepäck und die harten Liegen am Pool ist der Rücken auch im Urlaub gewissen Strapazen ausgesetzt und braucht zumindest in der Nacht angemessene Entspannung. Einige Hotels haben den Handlungsbedarf bereits erkannt und ihre Zimmer in Kooperation mit der Aktion Gesunder Rücken (AGR) entsprechend ausgestattet. Damit Ihnen also Rückenschmerzen nicht den Urlaub verderben, achten Sie am besten schon bei der Buchung auf ergonomisch ausgestattete Hotelzimmer mit dem AGR-Hotel-Gütesiegel.

Ein ausführliches Hotel-Verzeichnis sowie weitere Infos zum Thema Rückengesundheit finden Sie unter: [www.agr-ev.de/hotels](http://www.agr-ev.de/hotels)