

Aktion Gesunder Rücken e.V.

Der große Betten-Check 2010

Ist Ihr Bett noch zu gebrauchen?



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Mitmachen kann jeder, der wissen will, ob sein Bett am schlechten Schlaf schuld ist.

(Bild: Lattoflex)

Millionen Bundesbürger schlafen schlecht, fühlen sich morgens wie gerädert oder haben Rückenschmerzen. Die Ursache suchen die meisten Betroffenen nicht in ihrer Schlafstätte, doch genau dort liegt meistens das Problem. Schuld an Deutschlands schlechter Schlafqualität sind mangelhafte und überalterte Bettsysteme. Eine aktuelle bundesweite Befragung, durchgeführt mit Unterstützung der Aktion Gesunder Rücken e.V., hat ergeben: Es besteht ein eindeutiger Zusammenhang zwischen einem gesunden Schlaf und einem rückengerechten Bettsystem. Fast die Hälfte der über 75.000 Befragten ist mit der Qualität ihres Schlafes weniger zufrieden, 19 Prozent sogar überhaupt nicht. Über die Hälfte der Teilnehmer leiden regelmäßig oder häufig morgens nach dem Aufstehen an Rückenschmerzen, 40 Prozent immerhin gelegentlich.

Bezeichnend: Bei 90 Prozent der Befragten liegt die Matratze noch auf einem veralteten Holzlattenrost.

Es geht auch anders: 235 Personen, von denen 97 Prozent unter Rückenschmerzen und 98 Prozent unter schlechter Schlafqualität litten, testeten vier Wochen lang ein ergonomisches, mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnetes Lattoflex Bettsystem.

Das Ergebnis: 94 Prozent weniger Rückenschmerzen und 96 Prozent bessere Schlafqualität. Das bedeutet, es besteht ein eindeutiger Zusammenhang zwischen Rückenschmerzen, schlechtem Schlaf und ungeeigneten, veralteten Betten.

Das Problem: Vielfach wissen die Geplagten nicht, dass ihr Bett die Beschwerden verursacht bzw. wie ein rückenschonendes Bettsystem beschaffen sein sollte.

Betten auf dem Prüfstand:

Individueller Betten-Check schafft Klarheit

Ist Ihr Bett noch zu gebrauchen? Das ist die entscheidende Frage des großen Betten-Checks der Firma Lattoflex, einem Hersteller AGR-geprüfter Bettsysteme.

Teilnehmer des Betten-Checks können einen Fragebogen ausfüllen und von Spezialisten analysieren lassen, ob ihr Bettinnenleben (Rahmen und Matratze) noch gut ist oder ausgetauscht werden sollte. Die Analyse ist gratis und unverbindlich, die Fragebögen stehen unter www.agr-ev.de/bettencheck zum Download bereit. **Einsendeschluss ist der 15. September 2010.** Da der Betten-Check sinnvoll für alle Menschen mit Schlaf- und/oder Rückenproblemen ist, informiert die AGR e.V. über diese besondere Aktion.

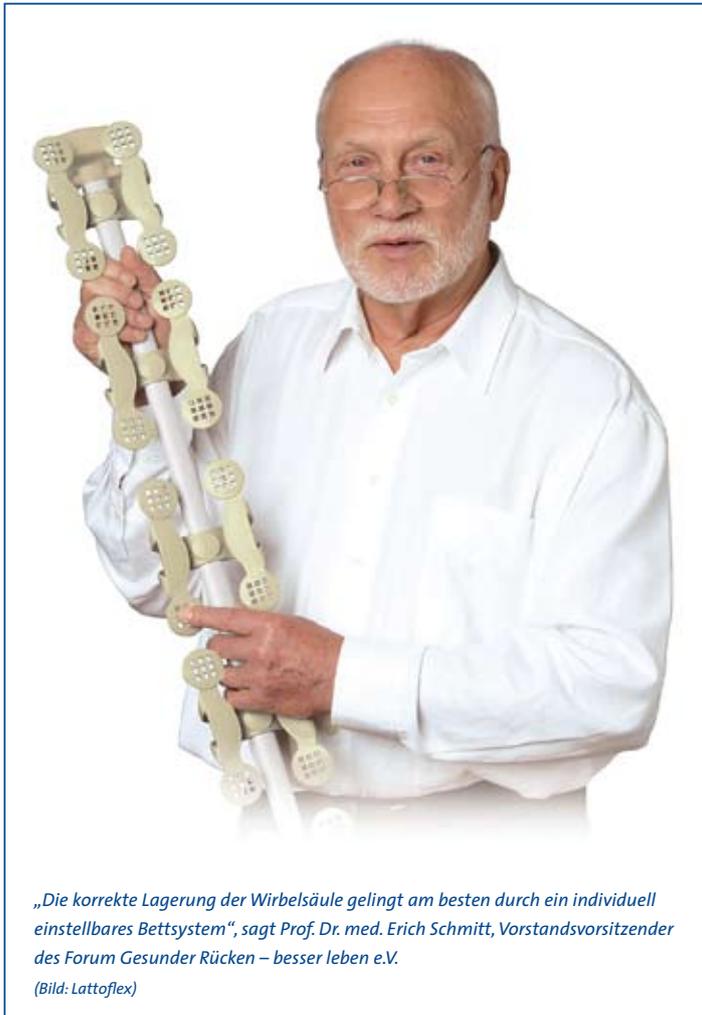


Entspannt und ohne Schmerzen aufwachen - dazu muss die Wirbelsäule durch eine flexible Unterfederung unterstützt werden.

(Bild: Lattoflex)



AGR
Aktion Gesunder Rücken e.V.



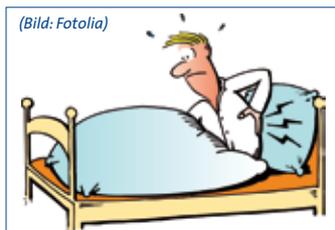
„Die korrekte Lagerung der Wirbelsäule gelingt am besten durch ein individuell einstellbares Bettsystem“, sagt Prof. Dr. med. Erich Schmitt, Vorstandsvorsitzender des Forum Gesunder Rücken – besser leben e.V.
(Bild: Lattoflex)

KURZ UND BÜNDIG:

Eine aktuelle Befragung in Zusammenarbeit mit der Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) hat ergeben: Es besteht ein eindeutiger Zusammenhang zwischen einem gesunden Schlaf und einem rückengerechten Bettsystem. Doch wie sollte eine optimale Schlafstätte beschaffen sein? Entspricht ihr Bett den Anforderungen? Diese entscheidenden Fragen beantwortet der große Betten-Check der Firma Lattoflex, einem Hersteller AGR-zertifizierter Bettsysteme. Teilnehmer des Betten-Checks können einen Fragebogen ausfüllen und von Spezialisten analysieren lassen, ob ihr Bettinnenleben (Rahmen und Matratze) noch gut ist oder ausgetauscht werden sollte. Die Analyse ist gratis und unverbindlich, die Fragebögen stehen unter www.agr-ev.de/bettencheck zum Download bereit. Einsendeschluss ist der 15. September 2010. Da der Betten-Check sinnvoll für alle Menschen mit Schlaf- und/oder Rückenproblemen ist, informiert die AGR e.V. über diese besondere Aktion.



(Bild: Fotolia)



(Bild: Fotolia)

Weiterführende Informationen zum rückengerechten Alltag, zu rückengerechten Alltagsgegenständen mit dem AGR-Gütesiegel sowie ein Verzeichnis geschulter und zertifizierter Fachgeschäfte ist auf Anforderung als Infopaket mit dem „Ergonomie-Ratgeber“ und dem Ratgeber „rückenSignale“ zum Preis von 9,95 Euro bei der AGR (Tel. 04284/926 99 90, info@agr-ev.de oder www.agr-ev.de/betroffene/medien) erhältlich.



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

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

Kontakt:
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Stichwort: **Betten-Check 2010**
Postfach 103
D - 27443 Selsingen

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90
Fax +49 (0) 4284/926 99 91
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
bahr@rothenburg-pr.de
www.medipresse.de
www.rothenburg-pr.de