

Wertvolle Tipps für gesundes Schlafen

*„Ihr guter Schlaf
steht bei mir
an erster Stelle !“*

Walter SONNLEITNER



liegestudio
SONNLEITNER
richtig liegen - besser schlafen

www.liegeberatung.at



Impressum:

Herausgeber:

Walter Sonnleitner
Liegestudio SONNLEITNER
Jagdschloßgasse 79
A-1130 Wien

Fotos:

Matthias SILVERI Fotografie
Walter SONNLEITNER



„Ich schlafe nachts sehr schlecht und fühle mich am Morgen wie gerädert.

**Mein Rücken schmerzt und ich habe Probleme beim Aufstehen.
Was kann ich dagegen tun?“**

Nur zu gut kenne ich die Schilderung solcher Beschwerden, bei denen sich in einigen Fällen nur geringe krankhafte Veränderungen am Bewegungsapparat nachweisen lassen.

Sie sollten wissen, dass die meisten solcher unspezifischen Beschwerdebilder vom Schlafen auf unzureichend ausgerüsteten Betten herrühren können.

Durchgelegene alte Matratzen, die oft nicht dem Körpergewicht entsprechen, können die Nacht zur Qual werden lassen.

Veraltete Lattenroste, die ihre Stützkraft verloren haben, tun das ihre dazu, dass der erholsame Schlaf ausbleibt und sich der Körper in der Nacht nicht regenerieren kann.

In meinem Liegestudio habe ich mich genau auf diese Problematik spezialisiert. Hier biete ich hochwertige Liegesysteme an, die individuell auf Ihre jeweiligen Bedürfnisse zusammengestellt, bzw. angepasst werden können. Eine gründliche Bedarfsanalyse und Bestandsaufnahme Ihrer Bettensituation ist für mich ebenso selbstverständlich, wie eine individuelle Beratung, ausgiebiges Probefliegen und Betreuung nach dem Kauf.

Es würde mich sehr freuen, Sie zu einem Gespräch in meinen Liegestudio einladen zu dürfen, damit Sie sich selbst einen persönlichen Eindruck von meinem umfassenden Angebot machen können.

Bitte kontaktieren Sie mich unter **Tel.: 01/ 969 99 00** um einen Termin zu vereinbaren, an dem ich mir für Sie ausführlich Zeit nehme, oder senden Sie mir ein Mail an **office@liegeberatung.at** mit Ihrem Terminvorschlag.

Viele gute Nächte wünscht Ihnen



Walter Sonnleitner

AGR zertifizierter Berater für Schlafsysteme



**Der Schlaf ist
für den ganzen
Menschen,
was das Aufziehen
für die Uhr.**

Arthur Schopenhauer

der SCHLAF



und unsere Gesundheit

Unser Schlaf - ein Grundbedürfnis

Der Schlaf begleitet den Menschen vom ersten bis zum letzten Tag seines Lebens. Wer gut schläft, nimmt den Schlaf kaum wahr, so selbstverständlich scheint er. Erst wenn wir schlecht schlafen, spüren wir, dass er so lebenswichtig wie das Essen und Trinken ist. Im Schlaf erholen wir uns, sammeln neue Kräfte, körperlich und seelisch. Anhaltender Schlafmangel lässt unsere Energien und Leistungsfähigkeit sinken. Vieles kann dazu beitragen, vieles kann auch unseren Schlaf verbessern. Eins vorweg: Zum guten Schlaf gehört ein gutes Bett - am besten mit System. Es lässt uns nachts besser schlafen und steigert unser Wohlbefinden am Tage.

Was entscheidet über die Schlafqualität?

Gut schlafen, morgens erholt und hellwach sein, so lässt sich Schlafqualität beschreiben. Doch wie entsteht sie? Viele Faktoren tragen zum guten oder schlechten Schlaf bei: Gesundheit oder Krankheit, körperliche und seelische Konstitution, persönliche Lebensweisen und Verhalten, Entspannung oder Belastung in Beruf und Privatleben, Umwelteinflüsse innen und außen, Schlafraum und Bett. Wie dieses Netzwerk verknüpft ist, spüren wir im Schlaf als Spiegel unseres täglichen Lebens. Schlechten Schlaf müssen wir nicht hinnehmen. Wo es viele Ursachen gibt, öffnen sich Wege zur Veränderung. Ein Beispiel: Wachen wir oft wie zerschlagen auf und schmerzt der Rücken, ist es Zeit für einen Blick ins Innere des Bettes. Wie alt ist es? Sind Federung und Matratze ausgeleiert? Passen sie sich eigenen Bedürfnissen an? Nicht nur der Schlaf, auch das Bett ist uns so vertraut, dass wir uns meist wenig Gedanken darüber machen. Doch das eine Drittel des Lebens, das wir im Schlaf verbringen, liegen wir im Bett. Der beste Grund, an diesem schönen Ort für Qualität zu sorgen.

Schlaf schenkt aktive Erholung

Mit dem Schlaf in der Nacht haben wir Menschen uns unserer Umgebung besser angepasst. Das nächtliche Ruhen spart Energie und schützt uns vor Dunkelheit, Kälte und unübersichtlichen Gefahren. Früher sah man den Schlaf als passiven Zustand an, der kleine Bruder des Todes wurde er genannt. Dank moderner Schlafforschung wissen wir heute, dass der Schlaf ein zweiter, aktiver Lebenszustand neben dem Wachen ist. Vor allem die tieferen Schlafphasen dienen unserer körperlichen Erholung. Der menschliche Organismus durchläuft ein Nachtprogramm: Bewegung, Muskelaktivität, Körpertemperatur, Atmung, Blutdruck und Herzrhythmus werden gering. Dabei laufen viele restaurative Prozesse ab. So nehmen z. B. die Bandscheiben in der Wirbelsäule nachts durch die Entlastung Flüssigkeit mit darin enthaltenen Nährstoffen auf und regenerieren von den Belastungen des Tages.

Der Schlaf hat seinen Rhythmus

Jeder Mensch schläft auf ähnliche Weise. Vier bis fünf Schlafphasen durchlaufen wir im Lauf einer normalen Nacht, je nach Schlafzeit. Eine Schlafphase dauert im Schnitt etwa 90 Minuten und führt von einem leichten Schlafstadium über mittlere Schlafstadien zum festen Tiefschlaf und wieder hinauf. Oben auf der Spitze findet ein Wechsel statt, rasche Augenbewegungen kündigen den aktiven REM-Schlaf (rapid eye movements) an, in dem intensiv geträumt wird. Dann folgen wie bei einer Berg- und Talfahrt, hinunter und wieder hinauf, die nächsten Schlafphasen, auf leicht veränderte Weise. In der ersten Nachthälfte verbringen wir mehr Zeit im Tiefschlaf, in der zweiten mehr in leichteren Schlafstadien und im Traumschlaf. Neben diesem recht konstanten Schlafrhythmus hat jeder Mensch sein persönliches Schlafprofil, die einzelnen Schlafphasen können kürzer oder länger dauern. Sie können im Ablauf gestört oder harmonisch verlaufen.

Wie viel Schlaf braucht der Mensch?

Gut geschlafen hat, wer sich morgens ausgeruht und wach fühlt. Nach wie viel Stunden Schlaf das erreicht ist, kann individuell verschieden sein. Die oft genannten acht Stunden Schlaf sind ein Richtwert, keine Norm. Es gibt typische Kurz- und Langschläfer. Mancher ist regelmäßig nach fünf bis sechs Stunden ausgeschlafen, die meisten Menschen brauchen zwischen sieben und acht Stunden Schlaf, um erholt zu sein. Und die typischen Langschläfer müssen rund neun Stunden schlafen, um sich voll leistungsfähig zu fühlen. Im Lauf des Lebens lernt jeder sein persönliches Schlafmaß kennen. Wir fühlen uns am besten, wenn wir es weitgehend einhalten. Ein Tipp dazu: Unsere innere Einstellung zum Schlaf ist wichtig. Müssen Sie einmal mit kurzem Schlaf auskommen, kein Problem. Hin und wieder etwas weniger Schlaf verkraften wir gut. Als Ausnahme - die nur nicht zur Regel werden sollte.

Schlaf und Alter

Der Schlaf verändert sich ein Leben lang. Verbringt ein Baby fast den ganzen Tag schlafend, beträgt der Nachtschlaf im Alter oft nur fünf bis sechs Stunden. Ältere schlafen wie kleine Kinder in mehreren Phasen. Sie halten häufig einen Mittagsschlaf und nicken tagsüber hin und wieder ein. Bezieht man diese Ruhezeit ein, kommt auch mancher im Alter auf seine gewohnte Schlafzeit. Viele Ältere leiden jedoch unter starken Schlafproblemen. Sie können z. B. durch starke Belastungen, Krankheiten und Schmerzen entstehen und sollten ärztlich behandelt werden.

Unsere innere Uhr steuert den Schlaf

Wir können uns vornehmen, einzuschlafen. Ob und wann wir schlafen, entzieht sich unserem Willen. Der Schlaf wird von einer inneren Uhr gesteuert, deren Zentrum im Hirn sitzt. Viele Körpervorgänge haben eigene Rhythmen, die Körpertemperatur, der Blutdruck, unsere Aktivität am Tage wie das Ruhen im Schlaf. Die innere Uhr gibt einen Tag- und Nachtrhythmus vor, dem wir weitgehend folgen. Danach sind wir Kurz- oder Langschläfer, Lerche oder Eule oder in der Mitte dazwischen. Machen wir die Ausnahme zur Regel und leben gegen unseren Rhythmus, fühlen wir uns übermüdet, unausgeschlafen und wie zerschlagen. Folgen wir längere Zeit der inneren Uhr und passen uns mit regelmäßigen Schlafzeiten an, sind wir morgens ausgeruht, gestärkt und ausgeglichen. Und wir wachen zur rechten Zeit auf, meist ein paar Minuten bevor uns das Läuten des Weckers daran erinnern will.

Vom Essen und Trinken am Abend

Ein voller Bauch schläft nicht gern, er ist mit dem Verdauen zu stark beschäftigt. Ein leichtes Abendessen, mit einem hohen Anteil an Kohlenhydraten, nicht zu spät am Abend, fördert den Schlaf. Anregende Getränke, wie Kaffee, Tee und Cola, sollten je nach Veranlagung, rechtzeitig, je nach Veranlagung, vor dem Zubettgehen vermieden werden. Gleiches gilt für größere Mengen Flüssigkeit vor dem Schlaf, die einen nachts aus dem Bett treiben. Beruhigender am Abend oder zur Nacht wirken Kräutertees. Probieren Sie es aus, manche schmecken besser als Sie glauben. Tees aus Lavendel, Lindenblüten, Orangen oder Weißdorn sind bewährte Schlaftrunks, auch die Milch gehört dazu. Bei leichter Unruhe kann Baldriantee helfen, nicht aber Alkohol. Gegen Alkohol am Abend ist nichts einzuwenden, größere Mengen sollten Sie meiden. Alkohol stört den Schlaf durch Giftstoffe und Entzug ebenso wie Nikotin. Schränken Sie den Konsum am Abend ein. Wer kann, verzichtet am besten auf beides.

Stress und Belastungen stören oft den Schlaf

Jeder Mensch erlebt im Leben Zeiten, die ihn stark belasten. Trennungen, Partnerkrisen, Berufsprobleme, Arbeitslosigkeit und ungelöste Konflikte lassen Körper und Seele leiden. Sie können auch die Qualität des Schlafs erheblich mindern. "Abschalten" fällt schwer, die abendliche Stille lässt grübeln, Schlafstörungen können sich einstellen. Schauen Sie sich unsere Tipps zur besseren Entspannung an. Vielleicht können Sie Ihr Problem nicht allein bewältigen, dann lassen Sie sich unterstützen. Lernen Sie unter Anleitung, besser zu entspannen, suchen Sie Beratung bei erfahrenen Fachleuten und in Selbsthilfegruppen, vielleicht kann eine psychologische Therapie helfen. Es gibt viele Wege, die helfen Schlafstörungen und ihre Ursachen zu beseitigen.

Schichtarbeit stört Schlaf- und Wachrhythmen

Viele Menschen leben durch nächtliche Arbeitszeiten gegen ihren Tag- und Nachtrhythmus an. Leichte Verschiebungen der Schlafzeit verkraften wir, an Nachtarbeit gewöhnt sich unser Körper nie. Moderne rotierende Schichtsysteme mit nur drei Arbeitsnächten hintereinander erleichtern die Anpassung, doch es bleiben genügend Belastungen. Dazu gehört, dass der Schlaf tagsüber meist leichter und kürzer als nachts ist. Licht, Lärm und der auf Aktivität eingestellte Körperrhythmus stören. Im Lauf der Zeit hat das Folgen, Wohlbefinden und Konzentration sind gestört, Krankheiten können sich einstellen. Wer nachts arbeitet, sollte seinem Körper beim Wachbleiben helfen. Eine gute Ernährung, ein paar Körperübungen zum Aufmuntern halten uns in der Nacht besser aktiv. Zwei Schlafphasen, eine am Morgen und eine am späten Nachmittag vor Beginn der neuen Nachtschicht, lassen mehr Kräfte sammeln. Und sorgen Sie dafür, dass "Störer", wie Telefon und Türklingel, still oder unhörbar bleiben.

Über das Einschlafen

Wer kennt sie nicht, die Glücklichen, die sich ins Bett legen und eingeschlafen sind. Andere drehen und wenden sich hin und her, bevor Morpheus, der Schlafgott, sie empfängt. Bis zu einer halben Stunde kann das Einschlafen dauern. Klappt es einmal nicht, warten Sie nicht darauf und beginnen zu grübeln. Stehen Sie lieber auf, tun etwas Beruhigendes und legen sich wieder ins Bett, wenn Sie müde sind. Wer häufig schwer einschlafen kann, sollte versuchen, die Ursachen dafür zu finden. Stress, Sorgen, ein unbequemes Bett, Lärm und Licht können stören. Mehr Entspannung am Abend, ein Kräutertee können Sie beruhigen. Ein gutes Bett lässt Sie bequemer schlafen. Hilft das nicht, sollten Sie Ihren Arzt um Rat fragen. Er kann der Ursache auf die Spur kommen.

Entspannt besser einschlafen

Ein Besuch in der Sauna, ein Vollbad bei 37°C mit beruhigenden Duftölen, ca. 2 Stunden vor dem Zubettgehen, sind unsere "heißen Tipps". Wer es kühler mag, auch kalte Arm- oder Wadenwickel führen zu entspanntem Wohlbefinden. Körperliche Bewegung fördert Müdigkeit und Einschlafen. Ein Spaziergang am Abend entspannt ebenso wie gemütliches Spielen und Lesen. Das Zauberwort heißt "aktive Entspannung". Alles, was ihr dient, tut Ihnen gut. Unsere hektische Zeit, Stress und Belastungen lassen manchen verlernen, wie man das macht, sich zu entspannen. Wem es schwer fällt, dem sei verraten, Entspannen lässt sich lernen. Autogenes Training und die progressive Muskelentspannung sind bewährte Techniken, Körper und Geist zu beruhigen. Yoga und Meditation zeigen wirksame Wege zur inneren Ruhe, auch ohne fremden Glauben anzunehmen. Für diese Techniken gilt: Man muss üben, ein wenig Vertrauen und Geduld haben, bis sich der Erfolg einstellt. Kein Weg ist für alle gleich gut, probieren Sie verschiedene aus. Sie werden Ihre schönsten Wege zur Entspannung finden und sich nach einem aktiven Tag auf Ihr Bett freuen.

Ein Schlafritual lässt besser schlafen

Ein abendliches Schlafritual gibt Raum für Entspannung von den Tagesaktivitäten. Es tut uns allen gut. Bei gestörtem Schlaf sollte es zur lieben Gewohnheit werden. Hier die wichtigsten Regeln: - Mittagsschlaf und Nickerchen meiden bzw. kurz halten - leicht und nicht zu spät am Abend essen- Kaffee und Tee nur bis zum frühen Nachmittag trinken - Alkohol möglichst meiden, nicht oder wenig rauchen - abends entspannen, spazieren gehen, Musik hören, lesen, spielen etc. - einen beruhigenden Schlaftrunk nehmen - Schlafvorbereitungen und Hygiene immer auf gleiche Weise durchführen - möglichst zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen - vor dem Einschlafen Entspannungsübungen durchführen - Wecker außer Hör- und Sichtweite stellen - Wachliegen im Bett vermeiden, wer nicht schlafen kann, steht auf und geht einer ruhigen Tätigkeit nach, bis er müde wird, gleiches gilt für das nächtliche Aufwachen - Licht und Lärm als Störfaktoren im Schlaf beseitigen - angenehmes Raum- und Schlafklima schaffen - Bettqualität prüfen und falls notwendig verbessern.

Naturheilmittel bei Schlafstörungen

Bei "leichten" Schlafmitteln auf Pflanzenbasis ist die Kombination der Stoffe und ihre Dosierung wichtig. Baldrian, Hopfen, Kava-Kava, Melisse und Passionsblume lindern Unruhe und Nervosität. Johanniskraut hellt die Stimmung auf und bessert die Konzentration. Alle wirken mild, können aber auch Nebenwirkungen haben. Überlassen Sie es am besten Ihrem Arzt, das geeignete Mittel für Sie zu wählen sowie seine Einnahme und das Absetzen zu regeln.

Kräutertees - der sanfte Weg in den Schlaf

Bei leichter Unruhe können auch Kräutertees am Abend beruhigen und das Einschlafen fördern. Bewährt hat sich z. B. Baldriantee. Erwarten Sie von Kräutertees nicht zuviel und haben Sie Geduld. Bei schweren Schlafstörungen hilft Ihnen der Gang zum Arzt schneller und zuverlässiger.

Schlafmittel bei Schlafstörungen: Richtig eingesetzt können sie helfen

Viele Menschen lehnen Schlafmittel ab, weil die bekannten Nebenwirkungen, z. B. mögliche Abhängigkeit, abschrecken. Andere nehmen sie wegen chronischer Schlafstörungen jahrelang. Übrigens, Alkohol ist, selbst wenn mancher daran glaubt, als "Schlafbringer" ungeeignet. Er stört den Schlafablauf und lässt einen oft gegen Morgen durch Entzugerscheinungen zu früh aufwachen. Ein guter Umgang mit Schlafmitteln sieht anders aus. Bei schweren Schlafstörungen können sie wirksam helfen, da sich der erhsehnte Schlaf einstellt und neue Kräfte gesammelt werden, mit denen sich das Problem langfristig lösen lässt. Es gibt eine Fülle von Präparaten, chemisch, pflanzlich, kombiniert, frei verkäuflich und rezeptpflichtig. Das für Sie geeignete Mittel zu wählen, sollten Sie Ihrem Arzt überlassen. Er kann je nach Schlafstörung das richtige Präparat finden, die Dosierung und Einnahme festlegen. Er weiß, dass Schlafmittel den Schlafverlauf ändern und daher auf Dauer nicht zu empfehlen sind. Er wird daher dafür sorgen, dass Sie das Präparat nicht zu lange einnehmen und richtig absetzen. Und notwendige Maßnahmen treffen, die Ursachen des gestörten Schlafs zu finden, um sie langfristig zu beseitigen.

Fernseher: Schlaf- oder Störmittel?

Schauen Sie gern einmal gemütlich im Bett fern? Wir wollen Ihnen den Spaß nicht verderben, auch wenn es manchmal zum Gähnen ist. Sie sollten nur Ihren gewohnten Schlafrhythmus behalten und möglichst zur gewohnten Schlafzeit abschalten, auch wenn ein spannender Film zum langen Wachsein verleitet. Wer oft unter Schlafstörungen leidet, sollte den Fernseher vor die Tür setzen und aufregende wie ängstigende Filme vor dem Schlafen meiden. Sie können die Entspannung und das Einschlafen stören und den Grundstein zur schlaflosen Nacht legen.

Der Schlaf vor Mitternacht

Lange galt der Schlaf vor Mitternacht als der beste. Wer spät zu Bett geht, muss kein schlechtes Gewissen haben. In der ersten Schlafhälfte verbringen wir mehr Zeit im Tiefschlaf, der für unsere Erholung so wichtig ist. Wer gegen Mitternacht einschläft, erlebt ihn, gesunden Schlaf vorausgesetzt, nur später als die Lerchen, die früher das Licht löschen.

Schnarchen

Schnarchen erreicht manchmal erhebliche Lautstärke. Das stört weniger den eigenen Schlaf als den der Partnerin oder des Partners. Beim Schnarchen erschlaffen die Muskeln im Rachenraum, Zunge und Unterkiefer sinken nach hinten und behindern die Nasenatmung. Die typischen Schnarchlaute entstehen durch die Mundatmung. Männer schnarchen früher und öfter als Frauen, mit steigendem Alter tun es zunehmend beide Geschlechter. Hin und wieder leichtes Schnarchen ist unbedenklich. Dagegen kann ein gut stützendes Kopfkissen oder die leichte Anhebung des Kopfteils im Bett helfen. Lassen Sie abends üppiges Essen und den Alkohol weg, Sie schlafen ruhiger und schnarchen weniger. Bei ständigem lautem Schnarchen sollten Sie Abhilfe schaffen. Ihre/n Partner/in lässt ein zweiter Schlafraum ruhiger schlafen, dem Schnarcher hilft am besten die ärztliche Behandlung. Starkes Übergewicht kann lautes Schnarchen ebenso fördern wie einige Erkrankungen und Verengungen im Nasen- und Rachenraum. Schnarchen kann weiter mit, kleineren Atemstillständen im Schlaf (Apnoen), verbunden sein, die sich gut ärztlich behandeln lassen.

Träume - aktiv für Geist und Seele

Jeder Mensch träumt jede Nacht mehrere Male, besonders intensiv in den Traumphasen. Wir träumen, selbst wenn wir uns nicht daran erinnern. Noch streiten Schlafforscher über die genauen Funktionen der Träume. Bekannt ist, dass sie mit einer regen Hirnfunktion verbunden sind und vermutlich unserer geistigen und seelischen Erholung dienen. Im Traum verarbeiten wir Erlebnisse und Eindrücke des Tages oder vergessen sie einfach wieder. Träume können dazu dienen, Gelerntes besser zu verankern, Verhalten zu prägen oder Unnützes zu löschen. Und manchmal erinnern sie an ungelöste Konflikte. Dieses Aufräumen, Sortieren und Organisieren unserer Erlebnis-, Lern- und Gefühlseindrücke ist offenbar lebensnotwendig. Die Traumarbeit schafft freie Räume, für neues Wahrnehmen und Erleben. Wir tun gut daran, unseren Träumen mit einem guten Schlaf freien Raum zu schaffen.

Vom Durchschlafen und Aufwachen

Schlafen wir, nehmen wir Körper und Sinne bis zum Aufwachen nicht bewusst wahr. Schön ist es, die Nacht über durchzuschlafen. Kurze Wachperioden, weil vielleicht die Blase drängt, sind normal. Zu oft und zu lange sollte der Schlaf nicht gestört sein, sonst ist er zu leicht. Der erholsame Tiefschlaf wird nicht oder zu wenig erreicht, die gesamte Schlafzeit ist zu gering. Wer gut schläft, schlägt meist zur gewohnten Zeit die Augen auf. Manche aber wachen lange vor der gewünschten Wachzeit auf. Vorübergehend, z. B. bei Stress, ist das kein Grund zur Beunruhigung. Wer jedoch regelmäßig nachts nicht durchschlafen kann oder lange vor dem Aufstehen wach ist, sollte seinen Arzt um Rat fragen.

Licht und Lärm können den Schlaf stören

An Lärm gewöhnt man sich, meint mancher, der nahe geschäftiger Verkehrsadern lebt. Laute Motoren, Bahnhofslärm, das Dröhnen der Flugzeuge überhört man nach einer Weile. Doch der Schlaf in lauter Umgebung ist wenig erholsam und deutlich gestört. Auf Dauer kann Lärm krank machen. Müssen Sie in lauter Umgebung schlafen, sollten Sie Ihrer Gesundheit zuliebe die Geräusche im Schlafraum so leise wie möglich halten. Prüfen Sie, ob Sie den ruhigsten Raum zum Schlafen nutzen. Ist das nicht der Fall, könnten Sie Ihre Zimmer umräumen? Ihrem Schlaf und sich zuliebe sollten Sie das tun. Genügt das nicht, senken geschlossene Fenster, am besten in Doppelschicht, und herabgelassene Rollläden den Lärmpegel. Auch helle Straßenlaternen oder Leuchtreklamen können den erholsamen Schlaf beeinträchtigen. Abhilfe schaffen lichtundurchlässige Vorhänge oder Jalousien vor Fenstern und Glastüren.

Wie wir uns drehen und wenden: Lageänderungen

Leben ist Bewegung, das gilt auch nachts. Ein Schläfer verändert rund 40- bis 60-mal seine Körperhaltung. Keine bietet über lange Zeit vollkommene Entspannung. Jede aber entlastet im Verhältnis zur vorherigen und zur Tagesbelastung. Bewegt man sich im Schlaf jedoch übermäßig oder zu wenig, ist der Schlaf unruhig oder starr. Dafür gibt es meist Ursachen. Ein schlechtes Bett ruft zuviel Bewegung im Schlaf hervor oder unterbindet sie. Ein kaltes oder hartes Bett zwingt den Körper ständig zu Haltungswechseln. Ein zu weiches Bett fixiert dagegen, weil für das Umdrehen zuviel Kraft aufgewendet werden muss. Ein gutes Bett mit System und einer gut stützenden Matratze erlaubt natürliche Bewegungen im Schlaf.

Wie viel schwitzen wir pro Nacht?

Nacht für Nacht gibt ein Schläfer im Durchschnitt ca. einen halben Liter Flüssigkeit ab. Bei starkem Schwitzen oder Krankheiten kann es erheblich mehr sein. Ein Teil der Feuchtigkeit wird über den Atem abgeleitet, der Großteil gelangt über die Haut in Schlafkleidung und Bett. In zehn Jahren können daraus rund 1200 Liter werden, was etwa fünf gefüllten Badewannen entspricht. Ein Teil dieser Flüssigkeit wird über die Bettdecke an die Raumluft abgeführt. Da der Schläfer mit seinem Körper direkt auf der Matratze aufliegt, gelangt ein großer Teil der Feuchtigkeit in die Matratze, Nacht für Nacht. Für einen guten Schlaf soll nachts ein trocken-warmes Bettklima erhalten bleiben. Tag für Tag muss daher Restfeuchtigkeit nach außen abgeleitet werden. Je luftdurchlässiger Matratzenkern und Bezüge sind, umso besser ist der Austausch von Luft und Feuchtigkeit. Spezielle Kanäle zur Be- und Entlüftung in der Matratze unterstützen das ideale Bettklima.

Über das Aufwachen

Für manchen ist frühes Aufstehen eine Lust, für andere eine Last. Schlafforscher sprechen von Lerchen und Eulen und meinen Frühaufsteher und Langschläfer. Die einen schlafen weder gesünder, noch sind sie aktiver als die anderen, sie haben unterschiedliche Tages- und Nachtrhythmen. Lerchen sind frühmorgens hellwach, ermüden am Nachmittag und gehen abends bald zu Bett. Eulen verschieben das Aufstehen lieber spät auf den Vormittag, haben ihre aktivsten Phasen am Nachmittag bis zum Abend und gehen spät schlafen. Gleich ob Lerche, Eule oder dazwischen wie die meisten Menschen, gehen Sie den Tag in Ruhe an. Die schönste Zeit im Bett ist für so manchen die vor dem Aufstehen. Genießen sie das Wachwerden, und geben Sie Ihrer Muskulatur ein wenig Zeit, aktiv zu werden. Räkeln, strecken und dehnen sie Ihre Glieder wie eine Katze. Stützen Sie sich beim Aufstehen mit Armen und Beinen ab und halten die Wirbelsäule gerade. Ein paar Minuten Frühsport am offenen Fenster? Körper und Geist werden es Ihnen danken. Selbst wenn Sie ein anstrengender Tag erwartet, gehört diese Zeit nur Ihnen. Starten Sie ruhig und gelassen in den Morgen, und Sie werden schwierige Aufgaben leichter bewältigen.

Schlafzimmer - nur zum Schlafen zu schade

Nutzen Sie Ihr Schlafzimmer nur zum Schlafen? Wenn ja, ist es nicht schade, diesen Raum nur mit meist geschlossenen Augen zu nutzen? Viele Menschen wünschen sich heute ihr Schlafzimmer wohnlich. So kann es tagsüber hin und wieder ein gemütlicher Raum für eine Zeit der Entspannung sein. Und abends gibt es endlich eine Ecke, wo einen der Familientrübhel in Frieden lesen oder entspannen lässt. Vielleicht finden Sie darin Platz, um ein Trainingsgerät aufzustellen, das sonst überall im Weg stünde? Gute Idee, sich damit ein paar Minuten zu bewegen. Wie schon gesagt, sich regen bringt Segen.

Das ideale Klima im Schlafräum

Kalt schlafen ist gesund, predigten unsere Großeltern, die aus oft ungeheizten Räumen eine abgehärtete Tugend machten. In gut geheizten Schlafzimmern muss heute niemand fürchten, zu verweichlichen, Körper und Muskeln finden wärmere Temperaturen sehr angenehm. Sie schützen vor Verspannungen und Erkältungen. Die Raumtemperatur im Schlafräum sollte um 18° Celsius liegen. Frauen und ältere Menschen lieben es meist etwas wärmer, sie dürfen die Temperatur auf 20° steigen lassen. Der Streit mancher Paare um kühlere oder wärmere Raumtemperaturen im Schlaf lässt sich mit Hilfe verschieden wärmender Bettausstattungen lösen. So kann man sich auf eine Grundtemperatur einigen. Zum guten Raumklima im Schlaf gehört die angenehme Luftfeuchtigkeit. 50 % ist für alle Wohnräume, einschließlich des Schlafzimmers, ideal. Zu niedrige Luftfeuchtigkeit trocknet die Nasenschleimhäute aus und kann dadurch z. B. das Schnarchen fördern.

Das Raumklima

Ein gutes "Raumklima" trägt nachts zum Wohlbefinden bei. Eine angenehme Raumtemperatur, gute Luftfeuchtigkeit und ausreichend Frischluft schaffen Grundlagen für ein stimmiges Bettklima und für guten, erholsamen Schlaf. Die Luftfeuchtigkeit sollte ca. 50 % betragen. Offene Fenster im Schlaf sind kein Muss, schon gar nicht in lauter Umgebung. Reichlich frische Luft erhält nachts auch, wer abends das Schlafzimmer gut durchlüftet.

Die ideale Raumtemperatur

Wir empfehlen angenehme Wärme. Ein kalter Schlafräum härtet nicht ab, er führt zu verspannten Muskeln. Zuviel Wärme bringt einen dagegen ins Schwitzen, der Schlaf wird leichter, man bewegt sich mehr und entledigt sich der Zudecke. Dadurch friert man, was die Muskeln wiederum verspannen lässt und schließlich den Schlaf unterbrechen kann. Die ideale Raumtemperatur liegt zwischen 18°C und 20°C. Paare sollten sich nicht um das wärmere oder kältere Schlafzimmer streiten, sondern sich auf eine Grundtemperatur in diesem Bereich einigen. "Seine" Bettseite stattet man dann entsprechend kühler oder wärmender aus, ganz wie man's mag.

Lüften regelmäßig und intensiv

Lüften Sie morgens und abends für 20 Minuten Ihr Schlafzimmer. Das schafft verbrauchte Luft zum weit offenen Fenster hinaus und lässt viel frische hinein. Die intensive Kurzlüftung sorgt für idealen Luftaustausch, gleichmäßige Raumtemperatur und ein gutes Schlafklima. Das bringt mehr als ein Tag und Nacht offenes Fenster, weil man fürchtet, nicht genügend Luft zu kriegen. Bei feuchtkalter Witterung dringen so Kälte und Nässe in Ihr Schlafzimmer. Das Raumklima wird gestört. Bett und Ausstattung nehmen mehr Feuchtigkeit auf und werden klamm. Wird dazu möglichst kalt geschlafen, sind nicht nur Stockflecken unvermeidbar. Der Schlaf ist wenig erholt, die Muskeln können nicht genügend entspannen. Ein Wort zu den Ordnungsliebenden. Sie leben oft nach dem Motto: Raus aus den Federn, Betten machen, die dekorative Tagesdecke darüber. Beim Verlassen der Wohnung werden Türen und Fenster geschlossen, und wer Energie sparen will, stellt die Heizung runter oder aus. Auch das bekommt dem Raumklima nicht, so werden verbrauchte Luft, Feuchtigkeit und Geruch "konserviert", bis zum nächsten Schlafengehen. Lassen Sie Ihr Bett lieber einige Stunden auslüften. Der offene Anblick stört niemanden, wenn Sie nicht zu Hause bzw. im Schlafräum sind. Dafür bekommt es Ihrem Schlafklima.

Tipps für Hausstauballergiker

Hausstaub ist ein natürliches Lebensfeld für Milben, den in unseren Wohnungen weit verbreiteten Parasiten. Die Milben selbst sind harmlos, doch ihr Kot kann allergisieren. Organische Polsterwaren, wie Wolle, Baumwolle oder Rosshaar verursachen Staub durch Faserabrieb, bei feuchter Wärme sind dies ideale Brutstätten für Milben. Abhilfe schaffen synthetische Bettausstattungen, da sich Milben in anorganischen Stoffen weniger einnisten. Wobei gegen Mischungen Baumwolle/Synthetik durchaus nichts einzuwenden ist, sofern sie bei 60 °C regelmäßig gewaschen werden. In schweren Fällen können spezielle Kunststoffbezüge für Matratzen und Bettzeug helfen. Gute Bettenpflege erhöht den allergischen Schutz. Das Bett und seine Ausstattung sollten leicht zu reinigen sein. Häufiges absaugen und regelmäßiges waschen eines abnehmbaren Matratzenbezuges bei 60 °C senken die Milbenzahl und beugen Schmutz im Matratzenkern vor. Ist dieser anorganisch, z. B. aus PUR-Schaum, lässt sich der "Milbenhaushalt" weiter verringern. Wer aber über die "Auslöser" unsicher ist, kann sich vom Arzt testen lassen und dann Schlafzimmer und Bett so einrichten, dass er alle Materialien gut verträgt. Übrigens: Latex steht unter dringendem Verdacht Allergien auszulösen.

Schlafkleidung - mit ist besser

Sich zur Nacht anzuziehen zeugt nicht von Prädesein, eher von "gewusst wie". Wer "ohne" schläft, riskiert Abkühlungen, das verspannt die Muskeln und stört ruhigen Schlaf. Sehr hygienisch ist "ohne" nicht. Denken Sie an Schweiß, den die Kleidung teilweise auffängt und der nicht in Matratze oder Bettdecke dringt. Natürlich soll jeder bei der Schlafkleidung nach seiner Fassung selig werden: praktisch, witzig, seriös und elegant, ganz wie man es mag. Ob Baumwolle, Seide, Frottee oder Mischgewebe kann jeder für sich entscheiden. Hausstauballergiker und Asthmatiker bevorzugen meist synthetische Stoffe, in hoher Qualität erreichen sie so gute Eigenschaften wie Naturstoffe.

Zudecken je nach Jahreszeit

Die Bettdecke lässt sich wie die Kleidung der Jahreszeit anpassen. Greifen Sie bei kalten Temperaturen im Winter zu einer wärmeren Decke als im Sommer. Das lässt Sie nachts weniger frieren oder schwitzen und vermeidet jahraus, jahrein Verspannungen in den Muskeln. Ein Wort zum Thema Hygiene: auch die Bettdecke braucht ab und zu eine Reinigung. Ihre "schlaf-freie" Zeit bietet gute Gelegenheit, das wieder einmal zu erledigen.

Von Warm- und Kaltschläfern

Paare können sich über alles Mögliche streiten, der Krach um die Raumtemperatur steht dabei weit oben. Das liegt am oft unterschiedlichen Wärmeempfinden von Frauen und Männern. "Er" mag es eher kühl, "sie" eher wärmer. Der Disput kann sich an der Raumtemperatur, am offenen oder geschlossenen Fenster immer neu entzünden, weil der oder die eine es gern anders hätte. Schließen Sie Frieden im Schlafzimmer, einigen Sie sich auf dem goldenen Weg: Lüften Sie, wie von uns empfohlen, halten Sie eine ausgeglichene Luftfeuchtigkeit, lassen Sie nachts die Fenster zu und senken die Raumtemperatur nicht auf frösteleinde Grade. Statten Sie lieber Ihre Bettseite nach Bedarf, etwas wärmer oder eher kühler, aus. Das entspannt Ihre Muskeln im Schlaf - und die Stimmung. Ältere Menschen, die es früher kühler mochten, lieben es mit den Jahren oft wärmer. Sie können die Temperatur im Schlafrum ruhig auf 20 ° Grad stellen. Reicht das nicht, erfüllen speziell wärmende Bettausstattungen Ihr Bedürfnis nach Wärme. Auch bei manchen Krankheiten fühlt man sich in wärmerer Umgebung wohler, z. B. bei Rheuma. Auch dann gibt es die richtigen Angebote, um das Bett so zu gestalten, dass man sich darin rundum wohl fühlt. Nacht für Nacht.

Von Pflanzen und Tieren

Der eine liebt seine "grünen Freunde", da sie sein spezielles Wohlbefinden steigern, der andere kann Pflanzen im Schlafraum nicht "riechen". Natürlich kann "der" auch eine "sie" sein. Wird ein Partnerstreit daraus, hilft vielleicht die sachliche Betrachtung. Pflanzen produzieren tagsüber Sauerstoff - eine positive Eigenschaft. Nachts kehrt sich das Prinzip um, sie nehmen Sauerstoff auf und ringen mit uns um Luft. Gegen ein paar dekorative Lieblinge im Schlafraum ist nichts einzuwenden, Blumenfreunde sollten dort Maß halten. Ihrem Schlaf zuliebe. Allergiker verzichten besser auf die bunte Pracht im Schlafzimmer. Blumenerde und abgestorbene Pflanzenteile sind ein guter Nährboden für Bakterien, Viren und Pilzsporen. Über Tiere im Schlafzimmer sind wenige Worte zu verlieren. Wer es liebt, mit ihnen in einem Raum zu schlafen, wird nicht auf Einwände hören wollen. Allergiker, die auf Tierhaare reagieren, werden von selbst ihre Umgebung von den kleinen Schlafstörern fernhalten.

Wecker und Telefon

Wecker

Ein manchmal ungeliebtes, für den rechtzeitigen Start in den Tag nützliches Gerät. Ein Wecker sollte morgens klingeln, Sie aber nicht durch lautes Ticken am Schlaf hindern. Sie sollten beim nächtlichen Aufwachen nicht an den Leuchtzeigern erkennen, wie spät es ist oder wie lange Sie schon wach liegen. Vor allem bei Schlafstörungen gehört ein Wecker nachts außer Hör-, Sicht- und Reichweite. Übrigens, wer morgens den Wecker gern überhört, dem hilft es vielleicht, wenn er zum Ausschalten aufstehen muss. Wer nicht mit einem Schock aufwachen will, lässt sich mit sanftem Weckton aus dem Schlaf holen, der erst mit der Zeit lauter wird. Am klügsten ist, wer seinen ausgeglichenen Schlafrhythmus pflegt. Dann wacht man meist ein paar Minuten früher auf, bevor der Wecker klingelt.

Telefon

Brauchen Sie wirklich nachts ein Telefon, das Sie unsanft aus dem Schlaf reißen könnte? Wenn aus beruflichen Gründen nicht zwingend erforderlich, verbannen Sie diesen Schlafstörer lieber aus Ihrem Schlafzimmer. Allein seine Anwesenheit und das unterbewusste Wissen um eine mögliche Störung kann - wie ein Wecker, der zu früh klingelt - Ihren Schlaf beeinträchtigen.

Wasseradern

Auch "Wasseradern" sind als mögliche Ursachen von Krankheiten ins Gespräch gekommen, sind allerdings wissenschaftlich sehr umstritten. Wasseradern sind unterirdische, natürliche Wasserläufe, aber auch tief im Boden liegende künstliche Kanäle. Im Gegensatz zu elektromagnetischen Störfeldern liegen bisher keine wissenschaftlichen Studien vor, die beweisen, dass Wasseradern den Schlaf stören oder unsere Gesundheit beeinträchtigen. Dennoch glauben viele Menschen fest daran. Wir wollen den Streit darum mit Pro und Kontra nicht schüren. Nur mancher hat eben durch eine Untersuchung des Bodens eine Wasserader "unter" dem Bett entdeckt. Und erlebt, dass er nach Verschieben des Bettes oder dem Umzug in ein anderes Zimmer wieder sehr viel besser schlafen konnte.

Raumfreischaltung und Elektrosmog

Raumfreischaltung

Haben Sie Bedenken über Elektrosmog und mögliche negative Wirkungen auf den Organismus und Ihr Befinden? Dann raten wir Ihnen zu einer Raumfreischaltung. Alle stromführenden Leitungen im Zimmer werden bei Nichtgebrauch automatisch und zuverlässig abgeschaltet. Sonst führen alle Stromleitungen bis zum jeweiligen Gerät Strom. Sie verbrauchen im "Stand-by-modus" kostbare Energie. Die Freischaltung mindert nicht nur möglichen Elektrosmog, sie spart Strom und bares Geld.

Elektrosmog

Kaum ein Schlafzimmer ist frei von Strom: Fernseher, Radio-, Musik- und Videoanlage, Elektrowecker, Telefon und Lampen brauchen Strom. Ob elektromagnetische Felder den Schlaf stören, ist wissenschaftlich umstritten, bisher fehlt es an eindeutigen Nachweisen. Aber brauchen Sie jedes Elektrogerät im Schlafzimmer, kann nicht einiges vor der Tür bleiben? Und müssen alle Geräte betriebsbereit sein? Vorsichtige ziehen lieber den Netzstecker oder unterbrechen die Stromzufuhr im Schlafzimmer durch eine Freischaltung. Haben Sie ein modernes Bettssystem mit komfortabler Motorverstellung oder planen seine Anschaffung? Guter Tipp: Moderne Bettssysteme schalten, wenn der Motor nicht läuft, mit der Netzfreeschaltung garantiert ab.

**Dies frühzeitige
Aufstehen
macht einen ganz
Blödsinnig.
Der Mensch muss
seinen Schlaf haben**

Franz Kafka

der RÜCKEN



und seine Probleme

Der Aufbau der Wirbelsäule - einfach erklärt

Die Wirbelsäule ist mit vielen beweglichen Knochen nicht starr, sondern biegsam. 7 feine Halswirbel tragen den Kopf und lassen zu, ihn in viele Richtungen zu drehen. Sehr flexibel, nur wenig stabil, das fordert starke Muskelkräfte, sonst schmerzt der Nacken. Die Brustwirbelsäule ist stabiler, dafür unbeweglicher. An ihre 12 größeren Wirbel grenzen die Rippen und umfassen den Brustraum, in dem lebenswichtige Organe wie Herz und Lunge sicher aufgehoben sind. 5 Lendenwirbel bilden das bewegliche Kreuz. Es trägt starke Lasten und bewirkt den Großteil der Schmerzen im Rücken. An die 24 Einzelwirbel schließen sich 9-10 zum Kreuz- und Steißbein fest verwachsene Wirbel an. Mittendurch laufen unsere "Lebensadern"! Geschützt im Wirbelkanal liegt das Rückenmark mit direkten Bahnen ins Gehirn und in den Körper leitenden Nerven. Hirn und Rückenmark sind das zentrale Nervensystem, das u. a. die Rückenbewegungen steuert. Von der Seite gesehen hat die Wirbelsäule eine leicht doppelt-geschwungene S-Form. Gerät sie "außer Form" werden Stöße und Erschütterungen nicht gut abgefedert. Die Wirbel sind durch Bänder und Bandscheiben fest verknüpft, sie machen die Wirbelsäule noch stoßfester und flexibler. Gestützt, aufgerichtet, gespannt und entspannt wird die Wirbelsäule durch Bauch- und Rückenmuskeln. Sind sie kräftig, entlastet ihre Zug- und Dehnarbeit Wirbel, Bandscheiben und Bänder. Auf die gute Harmonie dieses Quartetts kommt es bei allen Bewegungen und Belastungen an. Ist das Gleichgewicht länger gestört, schmerzt der Rücken. Ausgewogen geht's besser mit ständigem Wechsel der Belastungen am Tage und nächtlicher "Generalerholung". Im Schlaf regenerieren Muskeln, Bänder, Bandscheiben und Wirbel. Wir sollten ihre Arbeit achten und ihnen Erholung schenken, durch gute Lagerung im Bett. Nacht für Nacht.

Was unsere Wirbelsäule alles auszuhalten hat

Die Liste der Lasten ist lang: Harte körperliche Arbeit in Beruf, Haushalt und Freizeit, ständiges Sitzen, mangelnde Bewegung, Auto fahren, Sport, falsche und einseitig belastende Haltungen, Übergewicht und ein schlechtes Bett setzen der Wirbelsäule massiv zu. Schon im Normalbetrieb hat sie einiges zu tragen: 100% Druck lasten auf ihr beim Stehen, 140% im Sitzen und über 220% beim Heben schwerer Gegenstände. Wer seinen Rücken lieber schont, riskiert ebenso Rückenschmerzen wie andere, die übermäßig hohe Belastungen aushalten. Auf das richtige Maß kommt es an. Belasten Sie Ihre Wirbelsäule mäßig, aber regelmäßig. Zuviel Schonung lässt die Muskeln schlaff werden, eine kräftige Muskulatur beugt Rückenschmerzen vor. Wer extreme Belastungen, z. B. bei der Arbeit, aushalten muss, sollte für gute Haltungen und die richtige "Betriebstemperatur" sorgen. Denken Sie an Sportler, die wärmen ihre Muskeln mit einigen Übungen auf, bevor sie hohe Leistungen erbringen. Das sollten Sie bei Bedarf ebenfalls tun. Übrigens, Geradesitzen entspricht nicht mehr dem guten Ton, zumindest nicht über lange Zeit. Wechseln Sie zwischen verschiedenen Sitzhaltungen hin und her, das entlastet bei längerem Sitzen. Besser sitzen Sie mit einem Stützkissen, noch besser sind dynamisch bewegliche Sitzmöbel. Und, gönnen Sie sich und Ihrer Wirbelsäule nachts die verdiente Erholung in einem guten Bett.

Bandscheiben: Flüssigkeit hält sie elastisch

Zwischen je 2 beweglichen Wirbeln liegt eine Bandscheibe, die einem wassergefüllten Kissen ähnelt. Darin ein weicher Gallertkern, umgeben und geschützt von einer festeren Hülle aus Bindegewebe. Die Bandscheiben erhöhen die Beweglichkeit der Wirbel nach allen Seiten und schützen sie. Sie wirken wie ein Stoßdämpfer beim Auto und verteilen den Druck auf die Wirbel gleichmäßiger. Das federt Stöße und Erschütterungen ab und macht sie weniger heftig. Der Gallertkern der Bandscheibe ist Drehpunkt aller Bewegungen, wie ein bewegliches Kugelgelenk weicht er Druck aus. Dies kann sie bei großem Vorrat an Flüssigkeit besser erfüllen. Unter Druckbelastungen wird Flüssigkeit aus dem Kern gepresst. Hält die Belastung länger an, wird das umgebende Bindegewebe trockener und schmäler. Sie können das nachmessen, morgens sind Sie 2-3 Zentimeter größer als nach Ihrem Tagewerk. Das "Schrumpfen" liegt an den Bandscheiben. Im Schlaf saugen sie unbelastet Wasser samt Nährstoffen auf, um tagsüber unter Druck Flüssigkeit zu verlieren. Dieser Kreislauf verläuft nur zuverlässig, wenn die Wirbelsäule im Schlaf unbelastet bleibt. Ab dem 30. Lebensjahr sinkt die Fähigkeit der Bandscheiben, genügend Flüssigkeit aufzunehmen, langsam ab. Wie trockene Haut spröde wird und zu Rissen neigt, kann es nun den Bandscheiben ergehen. Werden sie dazu oft und übermäßig belastet, kann sich z. B. ein Hexenschuss (Bandscheibenvorfall) einstellen. Gesund elastische Bandscheiben bleiben davon auch in höherem Alter verschont. Gönnen Sie sich und Ihren Bandscheiben den guten Schlaf in einem Bett, das Ihre Wirbelsäule gut stützt und die Bandscheiben vor Belastung schützt.

Wirbelsäule - möglichst im Lot

Weicht die Wirbelsäule von ihrer natürlichen Form ab, gerät sie aus dem "Lot". Belastungen, Erschütterungen und Stöße, die bei unzähligen Bewegungen tagsüber und in schlechten Betten nachts entstehen, werden nicht gut abgefedert. Schwache Muskeln können die Achse der Wirbelsäule verschieben. Bänder und Sehnen werden oft einseitig belastet, so entstehen Verspannungen und Schmerzen. Haltungsfehler, die das Hohlkreuz oder die Neigung zum Rundrücken verstärken, sollten möglichst früh durch Haltungsschulung und Muskelstärkung korrigiert werden. Starke Veränderungen der Wirbelsäule wie beim Morbus Bechterew, Scheuermann und bei Skoliosen sind krankhaft und müssen ärztlich behandelt werden.

Die Wirbelsäule und ihre Problemzonen

Nacken- und Lendenwirbelbereich schmerzen am meisten, die Brustwirbelsäule ist dagegen wenig schmerzempfindlich. Die feinen Halswirbel brauchen starke Hals- und Rückenmuskeln, um den Kopf zu halten und seine unzähligen Bewegungen zu ermöglichen. Langes Sitzen, schlechte Arbeitshaltungen sowie Stress-Situationen verspannen die Muskeln schneller, der Nacken schmerzt. Das Sorgenkind des Rückens ist das Kreuz. Es trägt die Hauptlast des Oberkörpers und wird bei fast allen Haltungen belastet, Wirbel, Bänder, Bandscheiben und Muskeln sind äußerst beansprucht. Kein Wunder, wenn sich mit der Zeit Rückenschmerzen einstellen. Ursachen dafür reichen von mangelnder Bewegung, schlechten Haltungen, schwachen Muskeln, über Verschleiß bis zu Erkrankungen. Die gute Nachricht dabei ist: Viele Rückenschmerzen lassen sich lindern, durch den harmonischen Wechsel von Be- und Entlastung und Erholung in einem guten Bett.

Volkskrankheit Rückenschmerzen

Fast jeden trifft es einmal im Leben. 80 von 100 Menschen haben irgendwann Rückenprobleme. Davon leiden 30 ständig unter Rückenschmerzen, 50 sind hin und wieder betroffen. Rückenschmerzen sind in den letzten Jahren zur Volkskrankheit Nr. 1 geworden und der häufigste Grund für eine Krankschreibung. Schauen wir uns die Wirbelsäule näher an, werden wir über dieses Wunderwerk in Funktion und feinsten mechanischer Abstimmung staunen. Eine gesunde Wirbelsäule und ein kräftiges Muskelsystem halten uns aufrecht und in flexibler Bewegung. Sie lassen uns stehen, gehen, sitzen, fahren, liegen, rennen, springen, spielen, tanzen, Sport treiben, arbeiten, bücken, heben und Lasten tragen. Und, sie fangen bei allen Aktivitäten ungünstige Belastungen ab. Tag für Tag und Nacht für Nacht im Schlaf. Wundert es da noch, dass schwache Muskeln und überlastete Wirbel irgendwann schmerzen, wenn wir hohen Belastungen nicht vorbeugen? Ausreichendes Training für die Muskeln, rückengerechtes Verhalten, ausreichend viel Bewegung, guter Schlaf in einem rückenfreundlichen Bett, so beugen Sie Rückenschmerzen am besten vor.

Rückenschmerzen - Plage oder Krankheit?

Die meisten Rückenschmerzen gehen zu Lasten schwacher Muskeln. Kurzfristige Steifheit und Verspannung in Kreuz und Nacken sind nicht krankhaft, eher eine Plage für das Befinden. Ein Zeichen für starke Überanstrengung durch ungünstige Haltungen, übermäßige Belastung oder mangelnde Bewegung. Dagegen helfen Entspannung, ein warmes Bad, Sauna, Ruhe, vielleicht Massagen oder Spezialbäder. Denken Sie an den Schlaf in einem gut stützenden Bett. Und schonen Sie sich nur kurz. Leichte Rückenschmerzen, die bald bzw. nach wenigen Tagen verschwinden, sind ein guter Anlass, die Muskeln zu kräftigen, mit gymnastischen Übungen und Sport. Bei starken, länger anhaltenden Schmerzen sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen. Die Ursachen sind vielfältig, so u. a. rheumatische Erkrankungen und degenerative Prozesse. Nicht zuletzt kann unser psychisches Befinden zu Rückenschmerzen beitragen. So verschieden wie Rückenkrankheiten sind, für alle gibt es gute Möglichkeiten der Behandlung, oft ergänzt durch gezieltes Körpertraining. In vielen Fällen kann es sinnvoll sein, bei lagerungsbedingten Problemen das Bett dem Schläfer anzupassen. Bei einem guten Bettsystem kann Ihr Bettrahmen zonenweise stärker stützend oder entlastend eingestellt werden. Zeitweise oder dauerhaft, wie Sie es brauchen.

Rückenschmerzen und Psyche

Der Volksmund spricht von der Angst im Nacken oder vom schweren Kreuz, das einer zu tragen hat. Tatsächlich können seelische Lasten zu chronischen Rückenschmerzen beitragen. Hoher Stress, persönliche Konflikte und Ängste belasten unser Empfinden, sie können auch den Rücken schmerzen lassen. Die medizinische Behandlung mag vorübergehend helfen, dann kehren die Schmerzen wieder. Die Sache wäre einfach, wenn es einen speziellen "Rückentyp" gäbe, aber der existiert nicht. Dazu reagieren wir auf seelische Leiden zu verschieden. Oft liegen sie lange zurück, wir können uns kaum oder nicht daran erinnern und ahnen nicht, dass aktuelle Körperschmerzen damit verbunden sind. Wir schonen uns vielmehr, um die vermeintliche Körperbelastung zu senken. So entsteht ein folgenschwerer Kreislauf, der von mangelnder Bewegung über mehr und mehr Schonhaltungen zu chronischen Rückenbeschwerden führt. Wehren Sie nicht gleich ab, sollte ein Arzt Sie bei häufigen Rückenschmerzen nach persönlichen Lasten fragen. Er weiß um die enge Beziehung von Körper und Seele und will einer möglichen Ursache auf die Spur kommen. Bei starken seelischen Belastungen kann eine psychologische Therapie dazu beitragen, auch aus dem Kreislauf chronischer Schmerzen heraus zu finden.

Nackenschmerzen - und was man nachts dagegen tun kann

Verspannung und Schmerzen im Nacken können neben psychosozialen Ursachen durch schlechte Haltungen und Sitzpositionen tagsüber entstehen. Ungeeignete Matratzen und Kopfkissen bringen nicht die erhoffte Entlastung bei Nacht. Wer viel sitzt, sollte Kopf und Nacken im Bett besonders gut entlasten. Besonders in Seitenlagen nützt die Schulterabsenkung im Bett. Ein gutes Kopfkissen stützt in allen Schlafhaltungen den empfindlichen Kopf- und Nackenbereich.

Rücken ohne Schmerzen - So geht's!

"Wer rastet, der rostet", so der Volksmund. Man wird steif und ungelinkig, die Muskeln so schlaff wie die Haltung, Bandscheiben und Wirbelsäule überlastet, Rückenschmerzen sind die Folge. Es geht ohne, zur Übersicht unsere Tipps: - Muskeln in Bauch und Rücken stärken - Regelmäßig üben, besser täglich 10 Minuten als einmal 2 Stunden pro Woche - Haltung schulen bei alltäglichen Bewegungen - Haltungen häufig wechseln, auch bei langem Sitzen - Haltungen am Arbeitsplatz, im Haushalt und in der Freizeit verbessern, mit Sitzhilfen, dynamischen Sitzmöbeln, schräg gestellten Arbeitsflächen, Stehpult etc. - Sich bewegen und noch mehr bewegen, Treppen steigen statt Aufzug nutzen, oft zu Fuß gehen und Rad fahren - Treiben Sie rückenfreundliche Sportarten und stärken Sie Ihre Muskulatur - Wärmen Sie die Muskeln vor hoher Körperbelastung auf - Schlafen Sie in einem gut stützenden Bett

Kräftige Muskeln halten aufrecht

Unser aufrechter Gang hat viele Vorteile, aber auch seinen Preis, mit stärkeren Lasten, die Wirbelsäule und Muskeln tragen müssen. Bauch- und Rückenmuskulatur "vertäuen" die Wirbelsäule wie die Takelage eines Schiffes den Mast. Sie halten sie durch Spannung aufrecht und wirken der Schwerkraft entgegen. Mehr noch, sie unterstützen, spannen und entspannen die Wirbelsäule bei allen Bewegungen und Beanspruchungen. Ist die Muskulatur zu schwach, werden Wirbelsäule und Bandscheiben ständig überlastet. Das führt zu schlechten Haltungen, ein Grundstein für vorzeitigen Verschleiß und Schmerzen. Nur eine gut trainierte Muskulatur mit starken Streck- und Dehnkräften kann die Wirbelsäule wirksam stützen. Je kräftiger die Muskeln in Rücken, Bauch und Becken, um so besser ist der Rücken vor Belastung geschützt.

Rückentraining zwischendurch und weitere Methoden

Für einige leichte Übungen finden Sie immer Zeit, sie lassen sich an vielen Orten ausführen. Morgens im Bad, in der Mittagspause, nach Feierabend und am Wochenende. Täglich 10 Minuten die Bauch- und Rückenmuskeln stärken ist sinnvoller als ein 2-stündiger Kraftakt pro Woche. Anleitungen finden Sie außer in Rückenkursen in vielen Büchern und Videos. Wer noch andere Wege zum Gleichgewicht (nicht nur) des Rückens finden möchte: Yoga, die Feldenkrais- und Alexander-Technik schulen Körper und Rücken. Sie bringen unsere Haltungen - innen wie außen - ins Gleichgewicht.

Haltung bewahren - dem Rücken und der Seele zuliebe

Halt' Dich gerade, mahnen die Eltern. Ob es genützt hat, merken wir später, wenn wir in schweren Situationen Haltung bewahren, sie verlieren, durchhalten müssen, geknickt oder zusammengestaucht sind. Innere Gefühle können in äußerer Haltung sichtbar werden, wir wirken stocksteif oder lassen uns hängen. Wer möchte da nicht lieber voll im Lot und aufrecht sein? Haltung hängt nicht nur von Gefühlen ab, sie wird gelernt und geübt, von klein auf an. Die elterliche Ermahnung hat Sinn, Haltungsfehler und -schäden sind schon bei jüngeren Kindern häufig zu finden. Sie bewegen sich oft zu wenig, hocken lieber stundenlang vor dem Fernseher oder Computer. "Halt' Dich gerade" hilft allein nicht mehr. Am besten sollten Eltern und Kinder gemeinsam für viel Bewegung sorgen. Hand auf das Herz, auch den Erwachsenen tut das gut. Haltungsfehler, mit der Neigung zum Rundrücken oder Hohlkreuz, sollten Anlass für Haltungsschulungen sein. So lassen sich frühzeitig Entwicklungen zu späteren Haltungsschäden vermeiden. Unter Anleitung können die Kleinen wie die Großen in der Rückenschule mit gezielten Übungen die bessere Koordination ihres Körpers und gute Haltungen trainieren. Dabei geht es nicht um "eine" gute Haltung, sondern um die Wirbelsäule weniger belastende Haltungen, beim Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen, Heben und Tragen. Gute Haltungen sind wechselnde Haltungen, sie machen das Leben leichter. Das können wir lernen, für das ganze Leben, in jedem Alter. Und da nicht nur die Seele den Körper beeinflusst, sondern auch der Körper die Seele, unterstützen gute Haltungen unseren seelischen "Haushalt".

Haltungen tagsüber erleichtern

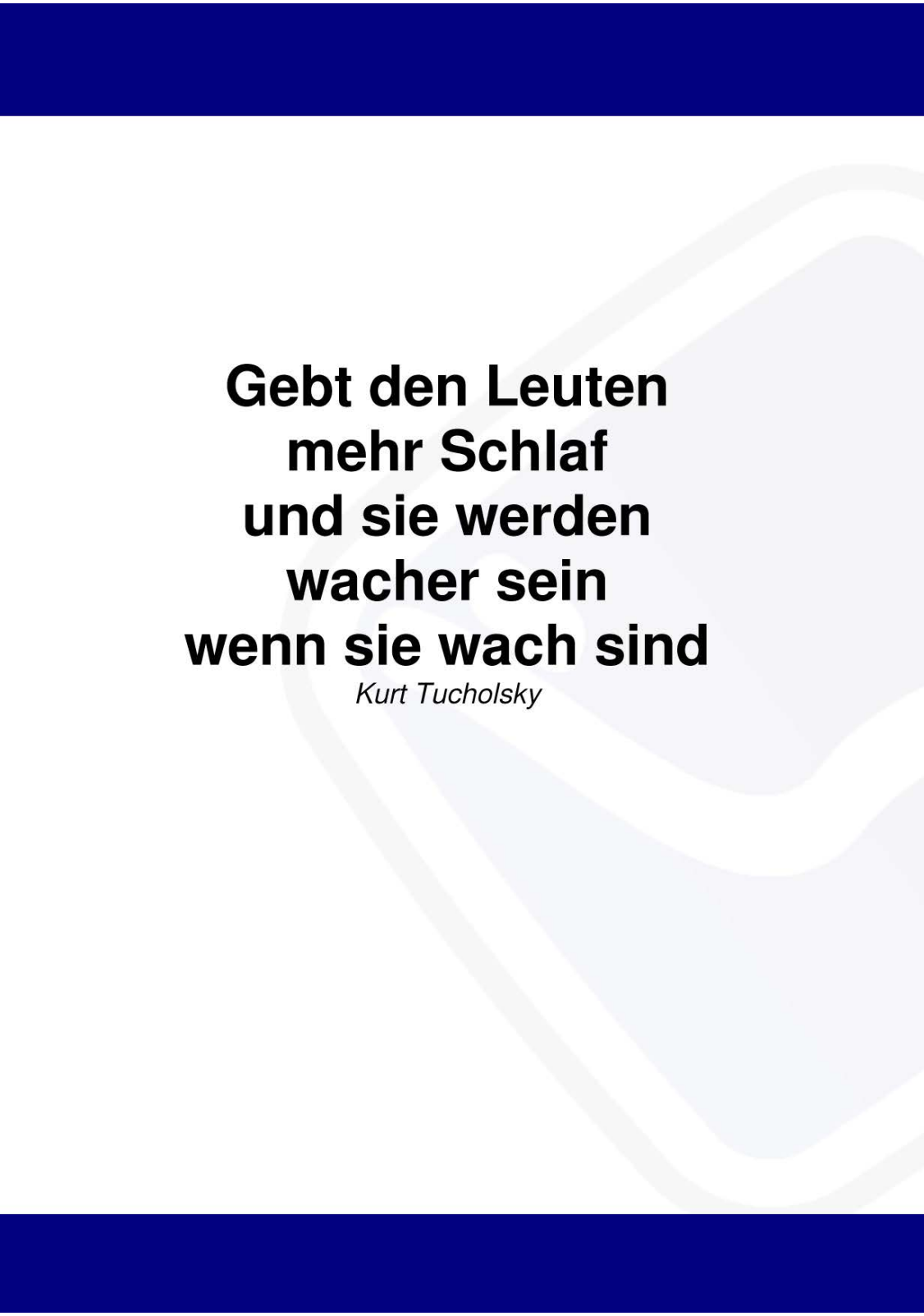
Auch starke Muskeln ermüden und verspannen, wenn wir stundenlang bei Arbeit und Freizeit sitzen, immer gleiche, belastende Bewegungen ausüben oder viel Kraft einsetzen. Entlastende Übungen zwischendurch können ebenso helfen wie gute Haltungen beim Heben und Tragen, so aufrecht wie möglich. Hocken ist besser als Beugen, und hin und wieder aufstehen und umhergehen tut nach längerem Sitzen gut. Vorübergehend können Sie Ihre Sitzhaltung auf schlechten Stühlen mit Stützkissen bessern. Gut sitzen Sie auf Sitzmöbeln, die dynamisch wechselnde Haltungen fördern. Beim Lesen und Schreiben kann eine leicht schräg gestellte Ablage oder Arbeitsfläche die Haltung bessern. Der ergonomische Arbeitsplatz am Computer sollte selbstverständlich sein. Ein Stehpult bringt Abwechslung in die Haltungen. Stehen Sie doch mal beim Telefonieren auf, das lässt auch Ihre Stimme überzeugender klingen. Und bei Arbeiten in der Küche verhindert ein Stehhocker den gebeugten Rücken. Sie sehen, es gibt eine Fülle an Möglichkeiten, Ihrem Rücken das Leben zu erleichtern. Weitere gute Tipps gibt Ihnen gern die AGR (siehe AGR)

Nachts richtig liegen

Die beste Zeit zur Regeneration von Muskeln und Wirbelsäule ist die Nacht. Die ideale Liegeposition ist die, in der unser Körper am wenigsten belastet wird, gleich ob in Rücken-, Bauch- oder Seitenlagen. Am Tage können wir ungünstigen Belastungen durch Haltungswechsel den Druck nehmen, nachts müssen wir dies dem Schlaf und Bett überlassen. Die Unterfederung und Matratze sollten unseren Körper deshalb optimal stützen. Sie kennen sicher das Bild der geraden Linie einer Wirbelsäule in der Seitenlage. Nur ein ergonomisches Bettssystem verteilt das Druckgewicht des Körpers gleichmäßig und stützt die Wirbelsäule ideal, ihrer Form gemäß, in allen Schlafhaltungen. Nur entlastendes Liegen schenkt Muskeln, Bändern, Bandscheiben und Wirbeln die verdiente Erholung. Ist die Matratze aber zu weich oder zu hart, wird die Wirbelsäule entgegen ihrer "Naturform" gelagert und verbogen. Die Folgen spüren Sie schon früh, mit Muskelverspannungen und Rückenschmerzen, bevor der Tag mit seinen Belastungen beginnt.

Sich regen bringt Segen

Eine alte Weisheit, die für unsere Gesundheit gültig ist, aber nur zu selten befolgt wird. Wir sitzen in Beruf und Freizeit immer mehr und bewegen uns wenig, unser "Bewegungsapparat" erschlafft. Einseitige Arbeitshaltungen, falsches Heben und Tragen, ungünstige Sitzmöbel und ein schlechtes Bett treiben die belastenden Faktoren für Muskeln und Wirbelsäule weiter in die Höhe. Stress und Belastungen einerseits, mangelnde Bewegung andererseits sind die Hauptursachen für steigende Rückenprobleme. Nur gesunde, trainierte Muskeln in Rücken, Brust- und Bauchraum können den Oberkörper und die Wirbelsäule dauerhaft und bei hoher Belastung gut stützen. Sie sind die beste Vorbeugung gegen Rückenschmerzen. Wandern, Rückengymnastik, Skilanglauf, Rad fahren und schwimmen stärken die Muskeln und regen den Stoffwechsel an. Ist "Ihre" Sportart nicht darunter, macht nichts! Hauptsache, Sie haben Spaß und Freude an der Bewegung. Sich regelmäßig zu regen, bringt dem Rücken den meisten Segen.



**Gebt den Leuten
mehr Schlaf
und sie werden
wacher sein
wenn sie wach sind**

Kurt Tucholsky

das BETT



und seine Inhalte

Über Bettgestelle und Bettarten

Die Wahl des Materials ist für die einen eine Frage des Geschmacks, für andere eine Philosophie. Wer z. B. energetische Eigenschaften von Metallen vermeiden will, wählt ein Bett aus Holz mit geringem Metallanteil oder ganz ohne metallische Elemente. Von Futonbetten ist aus schlafphysiologischer Sicht abzuraten. Diese starren und oft zu harten Auflagen besitzen kaum Eigenschaften, die ein modernes Bettsystem erfüllen soll. Nur durch tägliches Drehen und Ausschütteln ist die ausreichende Belüftung möglich. Die verwendeten Naturmaterialien - Nährboden für die Hausstaubmilbe - sind für allergieanfällige Menschen ungeeignet. Mit System, flexibel gestützt und getragen, schläft es sich heute am besten. Individuelle Verstellungen im Bett sichern den Komfort. Und natürlich sollten Sie bei der Wahl des geeigneten Bettes auf geräumigen Platz in Länge und Breite achten.

Wasserbetten

Mit Rückenschmerz ins Wasserbett, glaubt mancher sich im Schlaf vor schlechter Haltung geschützt. Tatsächlich gibt ein Wasserbett Körperdruck nach, aber wie steht es mit der Unterstützung? Zu tiefes Einsinken kann die Wirbelsäule belasten und Lagewechsel erschweren. Weitere Probleme: eingeschränkte Feuchterregulierung, keine Verstellmöglichkeiten, sowie ständiger Energieverbrauch, da das Wasserbett beheizt werden muss. Wasserbetten sind sinnvoll für spezielle medizinische Problemfälle.

Metalle im Bett

Statt heftig darüber zu streiten, geht es einfach zu lösen. Wer auf Metalle im Bett verzichten will, wählt Bettgestell und Rahmen ohne metallische Verbindungen sowie eine metallfreie Matratze. Aufgepasst, Matratzen mit Federkern besitzen durch ihre Konstruktion meist einen hohen Metallanteil.

Netzfreeschalter

Wollen Sie den Strom im Schlafraum verringern und vom Bett fernhalten? Dann sollten Sie beim Sitzrahmen darauf achten, dass der Motor zur Verstellung mit einer "Netzfreeschaltung" ausgerüstet ist. Sie garantiert, dass der Strom von der Steckdose zum Motor nur solange fließt, bis die gewünschte Position erreicht ist. Sie erkennen dies an der besonderen Form des Netzsteckers.

So steht Ihr Bett richtig

Wählen sie beim Einzug in eine neue Wohnung oder ein neues Haus den ruhigsten Raum zum Schlafen. Oder prüfen Sie in Ihren jetzigen "vier Wänden", ob Sie in einem anderen Raum ruhiger schlafen könnten. Wenn ja, räumen Sie um, Ihr Schlaf dankt es Ihnen. Außenwände sollte Ihr Bett nicht kennen, stellen Sie es mit der Kopfseite an die wärmste Innenwand. Und lassen Sie wenigstens 1 Meter Abstand zum Fenster, um störende Zugluft zu vermeiden. Das schützt ihren Oberkörper vor Verspannungen und Verkühlungen und beugt Erkältungen vor.

Das Einzelbett

Schlafen Sie allein, sollten Sie es sich gönnen, sich nachts bequem nach allen Seiten drehen und wenden zu können. Betten mit 140 cm Breite schenken Ihnen diesen ausgedehnten Komfort. Bitte kommen Sie nicht auf die Idee, mit so einem Bett die berühmten zwei Fliegen zu erledigen. Ein Einzelbett bleibt ein Einzelbett, auch wenn man hin und wieder darin zu zweit schlafen kann. Wechseln Sie zum Partnerschlaf, besiegeln Sie die neue Zweisamkeit mit einem Doppelbett. Werfen Sie einen Blick auf die Nebenseite, ein wenig getrennt schläft es sich gemeinsam besser.

Das Doppelbett

Paare verbringen meist mehr Zeit gemeinsam im Schlaf als am Tage und genießen das gemütliche Einschlafen und Aufwachen zu zweit. Mit der Gemütlichkeit kann es schnell vorbei sein, wenn der oder die Bettpartner/in den eigenen Schlaf stört. Schläft man auf einem Bettrahmen, rutscht man zusammen, jede Bewegung überträgt sich auf den anderen und behindert seinen Schlafrhythmus. Die Lösung ist einfach, im Doppelbett schläft es sich auf zwei getrennten Rahmen und Matratzen am besten. Besonderer Vorteil: Sie können die eigene Seite Ihren Bedürfnissen anpassen.

Die Bettlänge

Raum frei für Kopf und Füße am oberen und unteren Bettrand. Es gilt die Faustregel: Körpergröße + mindestens 20 cm Bewegungsfreiheit für Kopf und Füße = ideale Bettlänge. Ihre Körpergröße entscheidet, ob ein Bettsystem mit 190 cm, 200 cm, 210 cm oder 220 cm die richtige Länge für Sie hat.

Die Bettgröße

Einzelbetten sollten mindestens 100 cm breit sein, ein Doppelbett sollte es auf wenigstens 180 cm bringen. Jeder Zentimeter dazu schenkt Ihnen mehr Raum für das Liegen, Drehen und Wenden von Armen, Rumpf und Beinen. Das bringt Komfort in den Schlaf. Vor allem bei Doppelbetten sollten Sie auf die angemessene Breite achten, damit Sie und Ihr/e Partner/in genügend Raum zum ungestörten Schlaf haben. Ungewollte Rempel und Seitenhiebe können die verdiente Nachtruhe vereiteln und die harmonische Zweisamkeit im Schlaf trüben.

Die Betthöhe

Hochbetten waren sinnvoll in Zeiten, als man die Zentralheizung nicht kannte. Der Platz oben über dem Kachelofen war der wärmste Ort des Hauses. Heute bewirkt die Matratze auf dem Fußboden trotz Heizung das Gegenteil: die Bodenkälte überträgt sich ungehindert auf Rücken und Matratze. Ins Bett gedrungene Feuchtigkeit kann schlecht entweichen, da der zur Luftzirkulation notwendige Luftraum unterm Bett fehlt. Je nach Körpergröße ist eine Betthöhe von 48 bis 60 cm komfortabel. Sie erleichtert auch älteren und kranken Menschen das Aufstehen und Hinlegen. Und sorgt durch wärmere Umgebung für ein rundum gutes Bettklima.

Betten für Kinder und Jugendliche

Im Kindesalter führen mangelnde Bewegung, schlechte Sitzmöbel und Körperhaltungen zu Haltungsschwächen. Haltungssfehler gehören zum gewohnten Bild, bei rund 70 % der Jugendlichen sind sie zu finden. Wir sollten als Eltern von klein auf an auf die gesunde Haltung unserer Sprösslinge achten. Von der Geburt bis ins 20. Lebensjahr ist die Wirbelsäule in ihrer Form zu beeinflussen - auch nachts im Schlaf. Für die gute Lagerung von Kindern gelten gleiche Forderungen wie für Erwachsene, auf die richtige Unterstützung in einem guten Bett kommt es an. Häufig enthalten Kinderbetten eine Kokos- oder Schaummatratze mit Baumwollkern, die mit der Zeit an Stützkraft verlieren, allergegefährdete Kinder sollten nicht auf Latex schlafen. Wer sichergehen will, bettet seine Liebsten auf reinen PUR-Schaum-Matratzen, bei Kleinkindern sollten sie besonders weich abgestimmt und waschbar sein. Nach ein paar Jahren reicht selbst bei kleinwüchsigen Kindern die Tragfähigkeit des Kinderbettes im Verhältnis zum Gewicht nicht, um den Körper gut zu stützen. Ab sechs Jahren empfehlen wir daher ein "großes" Bett wie für die Erwachsenen.

Das Bett hat System

Wir Menschen unterscheiden uns in Länge, Gestalt und Gewicht. Bei der Kleidung gibt es verschiedene Größen, bei Betten scheint eins für alle zu passen. Ein Blick ins "Innenleben" zeigt, ob sich ein Bett dem Schläfer anpasst oder ob er sich verbiegen muss, um sich auf das Bett einzustellen, was Kraft kostet. Ein ideales Bett löst die Aufgabe, jeden Körper in allen Lagen richtig zu stützen und für ein angenehmes Liegegefühl zu sorgen. Klingt fast unmöglich, geht aber - mit System, wenn Unterfederung und Matratze perfekt harmonisieren. Das Maß für die ergonomisch richtige Lage ist die Wirbelsäule. Liegt sie in allen Schlafhaltungen gemäß ihrer Naturform, kann sie samt Muskulatur nachts wirksam entspannen. Es geht noch besser. Eine sensible Unterfederung hat im Schulterbereich eine weichere Zone und lässt die Schulter in Seitenlage etwas tiefer einsinken, wobei Hals und Nacken gut gestützt sind. Ein Bett mit System lässt sich auf Ihr Gewicht und Ihre Körperform einstellen, damit Ihr Bett wirklich "wie angemessen" passt. Nacht für Nacht, in jeder Schlafhaltung, jahrelang.

Mit System liegen

Bei einem Bettsystem harmonisieren Rahmen und Matratze perfekt. Beide sind ein genau aufeinander eingespieltes "Duo", gemeinsam entfalten sie ihre volle Leistung. Auch die "beste" Matratze bietet keinen Komfort, wenn sich darunter ein alter, starrer Rahmen oder ein ausgeleiertes Metallgeflecht befindet. Ebenso verliert ein ergonomisch stützender Rahmen seine Wirkung, wenn darauf eine alte, verbrauchte Matratze mit Mulden liegt. In einem guten Bettsystem bilden Matratze und Rahmen eine vorbildliche Einheit, die in jeder Lage den Körper und die Wirbelsäule richtig stützt. Nicht nur beim Probefliegen, sondern Nacht für Nacht, jahrelang. Ein gutes Bettsystem kann weitaus mehr. Im flexiblen Rahmensystem können Einzelzonen individuell angepasst werden, so dass der Körper z. B. im Kreuzbereich nach Bedarf stärker gestützt oder entlastet wird. Die Schulterzone gibt in Seitenlagen angenehm nach, weil die Federung dort nachgiebiger ist. Eine Verstellung des Kopfteils stützt nach Wunsch, und eine Hochstellung im Fußbereich bringt kurz- oder langfristige Entlastung für Beine und Kreislauf. Mit System liegen, lässt Sie besser schlafen und entspannen. Müssen wir noch betonen, dass sich so viele Rückenschmerzen vermeiden lassen?

Gute Bettsysteme erleichtern das Liegen

Bisher hat Ihr Bett Sie mit System durch die Nacht getragen. Jetzt gibt es eine veränderte Situation, die neue Forderungen an die Lagerung im Schlaf stellt. Gründe dafür kann es viele geben. Sie haben kräftig an Gewicht zugelegt. Frauen sind schwanger, tragen in den letzten Monaten vor der Geburt ihren immer schwereren Bauch auch nachts und leiden unter Rückenschmerzen. Sie erleben eine belastende Rückenkrankheit, die Ihnen selbst im Schlaf keine Ruhe gönnt. Eine andere Krankheit lässt Sie weder ruhig, noch erholsam schlafen und reißt Sie schmerzhaft aus dem Schlaf. Das Bett, das Sie bisher problemlos getragen hat, sollte sich dieser Situation anpassen. Ein gutes Bettsystem kann das auch lange nach dem Kauf. Suchen Sie Ihren Händler auf, schildern Sie Ihre persönlichen Schlaf- und Liegeprobleme. Lassen Sie sich Ihr Bett neu und für Sie passend anmessen. Ein guter, flexibel einstellbarer Rahmen kann in seinen Stütz- und Tragewirkungen jederzeit verändert werden. Mit mehr Unterstützung im Kreuz können Sie z. B. Ihren Rücken wirksam entlasten oder Ihr schweres Gewicht vom Bett besser tragen lassen. Weichere Einstellungen in bestimmten Zonen der Unterfederung nehmen einen Teil des Körperdrucks weg und lassen Sie sanfter und unbelasteter schlafen. Auf jeden Fall müssen neue Einstellungen im Rahmen nach Ihrem persönlichen Bedarf geregelt werden - und nicht für alle Zeiten so bleiben. Löst sich das "Problem", wie nach froher Geburt eines Erdenbürgers, lässt sich die Unterstützung im Kreuz leicht wieder entfernen.

Im Bett sitzen

Im Sitzrahmen können Sie bequem lesen, essen, fernsehen oder was Sie sonst zu Ihrer Entspannung tun wollen. Besonders schätzen wird man einen guten Sitzrahmen bei längerem Kranksein oder als Asthmatiker. Ein richtig guter Sitzrahmen stützt Kopf, Nacken und Rücken, hebt die Beine an und gibt Knien und Oberschenkeln Halt. Sitzrahmen ist nicht gleich Sitzrahmen. Nur ein Sitzrahmen mit Kniegelenkverstellung garantiert bequemes Sitzen, verhindert das lästige Abrutschen zum Fußende. Achten Sie beim Sitzen im Bett auch auf wechselnde, gut geschützte Haltungen. Oft veränderte Sitz- und Liegehaltungen beugen Steifheit vor, entspannen die Muskeln und halten beweglicher. Ein Sitzrahmen sollte vom Bett aus leicht zu bedienen sein. Besonders komfortable Rahmen sind mit einem Motor per Fernbedienung oder Kabelhandschalter stufenlos einstellbar. Sie verschieben sich in der Position, so dass Sie z. B. den Nachttisch in Reichweite behalten. Und, sind Sie des Sitzens müde, können Sie in Ihrem Sitzbett natürlich auch ausgestreckt wunderbar schlafen.

Bettzeugraum

Betten brauchen Luft, sie müssen atmen, um in der Nacht entstehende Feuchtigkeit gut ableiten zu können. Kann diese nicht entweichen, werden Matratze, Polsterung und Bettdecke feucht. Das Bett fühlt sich klamm und kalt an, und beim Liegen darin wird es feucht-warm. Das ist nicht nur unangenehm, es fördert Verspannungen der Muskeln und kann Erkältungen und Rheuma Vorschub leisten. Unterfederung und Matratze sollten so beschaffen sein, dass der bestmögliche Luftaustausch stattfindet. Daher sollte eine Matratze nie an der Unterseite durch eine geschlossene Bettkonstruktion "abgedichtet" sein. Die Fläche, auf der die Matratze aufliegt, spielt für die Atmung eine wichtige Rolle: Je planer und größer sie ist - im schlimmsten Fall ein durchgehendes Brett oder auf dem Boden liegende Matratze - um so geringer ist der Luftaustausch an der Unterseite, Kälte am Boden kommt störend hinzu. Je besser eine Matratze auch von unten her atmen kann, um so zuverlässiger erfolgt der Austausch von Feuchtigkeit gegen angenehm trockene Luft. Moderne Betten mit System heben die Matratze tagsüber im unbelasteten Zustand dazu leicht an, damit die Luft noch besser zirkulieren kann.

Das ideale Klima im Bett

Ein gutes Bettklima verbessert die Schlafqualität. Es wird von vielen Faktoren beeinflusst: Raumtemperatur und Luftfeuchtigkeit, Be- und Entlüftung von Rahmen und Matratze, Bettausstattung und den Schläfer selbst, durch Körpertemperatur und Nachtschweiß. Bei trockener Wärme fühlen wir uns viel besser als bei feuchter Hitze. Auf feuchte Kälte reagieren wir besonders empfindlich. Das ideale, trocken-warme Bettklima wird gefördert, wenn die Matratze samt Bezug ebenso wie Bettdecke und Nachtkleidung in hohem Maß luftdurchlässig sind. Das bewirkt, dass z. B. durch Schwitzen entstehende Feuchtigkeit so schnell wie möglich nach außen geleitet wird. Die Temperatur in der Betthöhle sollte je nach Jahreszeit zwischen 28°C und 32°C betragen. Schon tagsüber können Sie ein gutes Bettklima durch tägliches Lüften des Schlafzimmers und der Bettdecke vorbereiten. Ein "Versiegeln" des Bettes mit einer Tagesdecke gleich nach dem Aufstehen sieht ordentlich aus, schließt aber Geruch und Feuchtigkeit bis zum Schlafengehen ein. Und verstauen Sie Koffer und Kartons nicht unter Ihrem Bett. Mit freiem Raum kann die Luft unterm Bett viel besser zirkulieren.

Das Kissen

Die meisten Menschen schlafen mit einem Kopfkissen, um das unangenehme Abknicken der Halswirbelsäule zu verhindern. Doch viele Kissen erfüllen diese Aufgabe nicht. Ein gutes Kissen lagert Kopf und Nacken richtig und rutscht nicht unter die Schultern. Bewährt ist die Größe von 40 x 80 cm. Gute ergonomische Kissen lassen sich je nach Körperbau (Schulterbreite) und Schlafgewohnheiten anpassen. Das ist noch angenehmer.

NOTIZEN:

This image shows a full page of white paper with horizontal blue dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



**Das Rückgrat
für Ihr Bett!**





liegestudio

SONNLEITNER

richtig liegen - besser schlafen

***Jagdschloßgasse 79
A-1130 Wien***

***Tel.: +43/(0)1/969 99 00
Fax.:+43/(0)1/969 99 00/11***

office@liegeberatung.at