

# Bettencheck : ist Ihr Bett noch gut genug?

Autor(en): **Rawer, Claudia**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **67 (2010)**

Heft 5: **Guerillas im Garten**

PDF erstellt am: **26.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557985>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Bettencheck: Ist Ihr Bett noch gut genug?

Bevor wir abends in die Federn sinken, sollten wir uns ein paar Gedanken um die Qualität derselben machen. Matratze, Federung, das richtige Kopfkissen und ein gutes Bettklima entscheiden mit darüber, ob Ihre Nächte erholsam sind.

Claudia Rawer

## Wie man sich bettet ...

Auf der Matratze verbringen wir etliche Stunden unseres Lebens – sie ist ausschlaggebend für den Schlafkomfort. Alle zehn Jahre sollte selbst eine hochwertige Matratze erneuert werden.

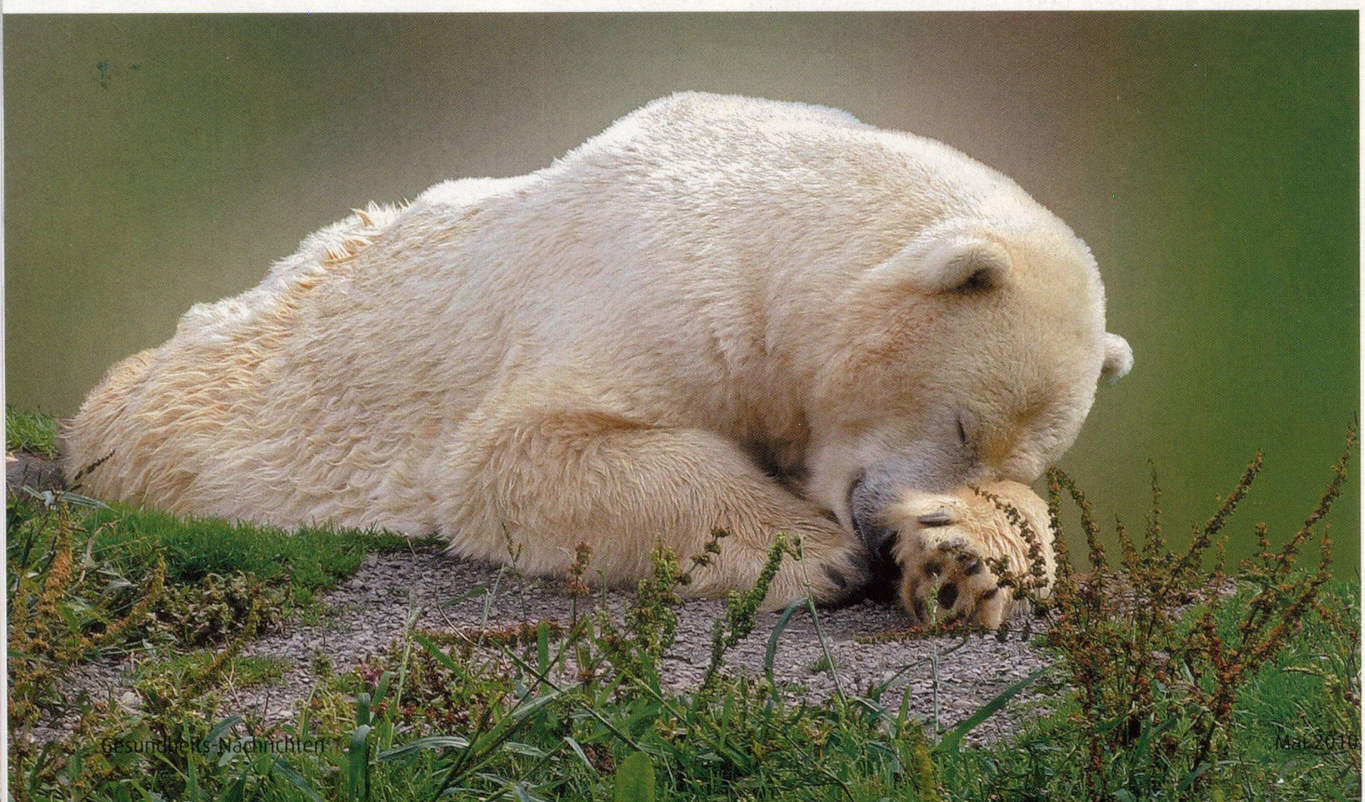
Sehr häufig liegen Federkernmatratzen in unseren Betten. Sie bestehen aus einem Geflecht von Stahlfedern, umhüllt von Wolle, Baumwolle, Polyester oder Schaumstoffmaterial. Bemängelt wird an Federkernmatratzen, dass sie eine geringere Punktelastizität aufweisen, sich also nicht optimal an die Körperform anpassen. Viele befürchten auch, sie könnten

aufgrund des Innenlebens aus Metallspiralen die Entstehung von Elektrosmog begünstigen.

Kaltschaummatratzen bestehen aus einem synthetischen Schaumstoff mit hoher Feuchtigkeits-Durchlässigkeit. Diese Matratzen werden mit Luft und bei niedriger Temperatur aufgeschäumt und gelten als gesundheitlich unbedenklich. Sie sind leicht und einfach zu wenden.

Latexmatratzen, also Matratzen mit einer Kautschuk-Schaumfüllung, können aus Natur- oder Synthese-Latex oder auch aus einer Mischung von beiden bestehen. Naturlatex stammt aus dem Saft des tropi-

Schlafen Sie gut? Der Grundsatz, dass für Menschen mit Rückenproblemen eine harte Unterlage die beste sei, ist passé.



schen Kautschukbaumes. Latex wird unter Zusatz von Schwefel und Alterungsschutzmitteln aufgeschäumt und bei Temperaturen um 100 Grad «gebacken». Hohlräume sorgen für Belüftung, gute Wärmeisolation und Feuchtigkeitstransport. Die Punktelastizität ist bei Latex- und Kaltschaummatratzen sehr gut. Eine neue Matratze sollte man immer zusammen mit einer entsprechenden Unterfederung kaufen – diese gibt ihr die richtige Stütze von unten. Früher sagte man dazu schlicht «Lattenrost», der Begriff Unterfederung aber umfasst alle Arten und Formen von Rosten, auch solche, die gar nicht mehr aus Latten bestehen.

### ...so liegt man

Wir sind an unterschiedlichen Körperbereichen unterschiedlich schwer – das Becken beispielsweise ist der schwerste Punkt. Schultern und Becken sollten in Seitenlage etwas in die Matratze einsinken, damit die Wirbelsäule gerade liegt. Kopf- und Fussbereich benötigen weniger Stütze als die schwereren Körperabschnitte. Daher haben moderne Matratzen fünf oder mehr so genannte Liegezonen, die sich in Stützkraft, Elastizität und auch im Feuchtigkeitstransport unterscheiden. Allerdings sind diese Unterschiede laut Tests kaum messbar. Entscheidend ist daher, wie wohl Sie sich auf der Liegestatt fühlen.

Körpergewicht und Schlafhaltung sind natürlich individuell sehr unterschiedlich. Bei der Auswahl einer neuen Matratze und Unterfederung sollte man daher darauf achten, dass die Wirbelsäule in den bevorzugten Schlafpositionen optimal gestützt wird. Ist die Matratze zu weich, hängt der Körper durch; ist sie dagegen zu hart, wird der Druck nicht richtig verteilt, was zu Verspannungen und Behinderung der Blutzirkulation führen kann. Ganz wichtig also: ausführlich probeliegen! Übrigens: Menschen mit Rückenproblemen, so weiss man inzwischen, schlafen auf mittelharten Matratzen am besten und nicht auf harten.

### Kissenschlacht

Für einen erholsamen Schlaf ist das Kopfkissen ebenso wichtig wie die Matratze. Entscheidend sind Grösse und Material.

Das richtige Kissen stützt Kopf und Nacken. Die Schultern sollten beim Schlafen auf der Matratze und nicht auf dem Kissen ruhen. Grosse Kissen, z.B. in den Massen 65 mal 100 oder 80 mal 80 Zentimeter sind zwar sehr üblich, aber nicht für jeden ideal. Bauch- und Rückenschläfer kommen meist gut mit ihnen zurecht. Die meisten Menschen aber schlafen in Seitenlage. Für sie ist ein schmaleres Kissen besser, da es nur den Kopf unterstützt, die Schulter aber auf

Ein Schlafzimmer sollte ein Raum zum Wohlfühlen sein. Neben der Qualität des Bettes ist also auch die Atmosphäre wichtig.



der Matratze liegen kann. Nur so knickt der Hals nicht ab und die Wirbelsäule bleibt gerade.

## Meines Lebens A und Z sind der Diwan und das Bett.

Werner Finck

Spezielle Seiten- und Rückenschläferkissen können bei Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich hilfreich sein. Ein Schaumstoff- oder Latexblock hält den Kopf, damit die Halswirbel nicht abknicken können. Klingt gut, ist aber in der Praxis nicht unproblematisch, da sich viele Stützkissen nur für eine bestimmte Schlafposition eignen. Wir ändern jedoch im Schlaf sehr oft unsere Lage. Sollten Sie an eine solche Nackenstütze denken, fragen Sie im Geschäft nach einem Probekissen, damit Sie das gute Stück zu Hause in Ruhe testen können.

Ganz natürlich schläft, wer sein Haupt auf Daunenkissen bettet. Kissen mit Daunen- und Federfüllung sind weich und gut formbar. Werden sie täglich gelüftet und aufgeschüttelt, haben sie Volumen und bieten ein angenehmes Schlafklima. Für Allergiker hingegen können Daunenkissen zum Problem werden. Hier bieten sich pflegeleichte Mikrofaser-Kopfkissen an.

### Und ausserdem ...



Zum gesunden Schlaf gehört es auch, nachts mehrmals aufzuwachen. Meist dauern solche Wachphasen weniger als eine Minute, so dass man sich morgens nicht mehr daran erinnert. Mit zunehmendem Alter passiert das häufiger und kann auch etwas länger dauern.



Der 21. Juni ist der Tag des Schlafes. An diesem Datum bieten Kliniken, Schlaflabore oder schlafmedizinische Zentren häufig «Tage der offenen Tür» mit Vorträgen und Aktionen an – eine gute Gelegenheit, um sich über Schlafprobleme zu informieren.



Beratung finden Sie auch bei spezialisierten Herstellern, die so genannte «Schlafsysteme» anbieten, also aufeinander abgestimmte Produkte, die zum guten Schlafen beitragen (z.B. Samina-Schlafsystem).

Nicht zuletzt schlafen viele Menschen auch auf Dinkelpelz- oder Kirschkernkissen ausgezeichnet. Die relativ festen Kissen können Wirbelsäule, Nacken und Schultern gut entlasten. Durch den hohen Luftgehalt ist das Naturmaterial atmungsaktiv und reguliert Wärme und Feuchtigkeit. Gewöhnungsbedürftig allerdings ist das stete, sanfte Rascheln im Ohr.

### Gut zugedeckt

Eine dünne Sommer- und eine kuschelige Winterdecke sorgen für gutes Schlafklima zu jeder Jahreszeit. Die Bettdecke sollte aber auch dem individuellen Wärmebedürfnis entsprechen. Aus welchem Material sie besteht, regeln wiederum Geschmack und auch der Geldbeutel.

Zur Auswahl stehen eine ganze Reihe von Produkten: Federn und Daunen, Wildseide, Pappelflaum, Wolle oder verschiedene Kunstfasern. Bei der Auswahl der Decke sollten Sie bedenken, dass wir nachts viel Feuchtigkeit abgeben: Zwischen 0,5 und 1,5 Liter Schweiß verlieren wir im Schlaf – und mit etwa 80 Prozent dieser Menge muss die Bettdecke fertig werden. Mit der richtigen Decke schwitzt man weniger und kann ruhiger schlafen. ■

### A. Vogel-Tipp

### Dormeasan Schlaf-Tropfen

Dormeasan® von A. Vogel ist ein Frischpflanzen-Präparat aus Baldrian und Hopfen zur Behandlung von Ein- und Durchschlafstörungen sowie bei nervöser Unruhe und Reizbarkeit.

Dormeasan wirkt beruhigend, entspannend, einschlaf- und durchschlaf-fördernd.

Hopfen und Baldrian stammen aus kontrolliert biologischem Anbau.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

