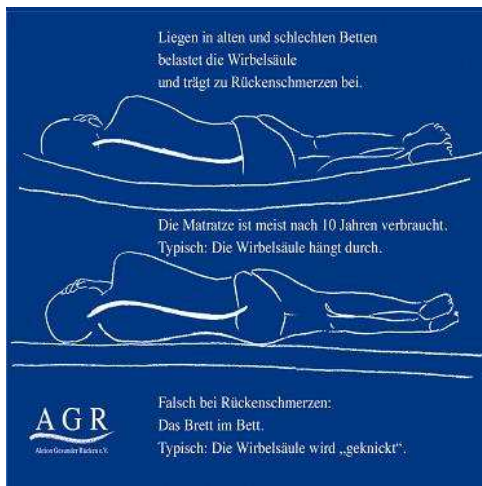


Rückengerechtes Liegen verbessert die Schlafqualität: **Gute Nacht, besserer Morgen**

Ob Frühaufsteher oder Nachteule - rund ein Drittel unseres Lebens verschlafen wir. Einige Menschen brauchen neun Stunden Schlaf, um sich fit zu fühlen, anderen genügen fünf Stunden. Doch wichtiger als Dauer und Zeitpunkt der Nachtruhe ist deren Qualität.



Wer sich morgens wie gerädert fühlt, obwohl er eigentlich lang genug geschlummert hat, sollte seine Schlafstätte genauer unter die Lupe nehmen. Ein schmerzendes Kreuz und ein verspannter Nacken am Morgen sind Hinweise darauf, dass das alte, meist hygienisch und mechanisch völlig verbrauchte Bett den Anforderungen nicht mehr genügt. Sowohl eine zu harte als auch eine zu weiche Matratze sowie ein durchhängender, schlecht stützender Lattenrost sind Gift für die Wirbelsäule.

Optimal liegen - entspannt aufwachen

Rückenschmerzen - etwa 80 Prozent der Mitbürger/innen haben schon einmal in ihrem Leben diese leidige Erfahrung gemacht. Da wir einen großen Teil unseres Lebens im Liegen verbringen, spielt das richtige Bett eine entscheidende Rolle bei der Vermeidung und Linderung der Beschwerden. Im Schlaf können wir unsere Körperhaltung nicht so kontrollieren wie am Tag. Für eine rückengerechte Lagerung ist es aber wichtig, dass die Wirbelsäule auch in der Waagerechten ihre natürliche Form weitgehend beibehält. Eine gute Schlafunterlage passt sich an, indem





sie die unterschiedlichen Rückenpartien entsprechend unterstützt bzw. entlastet. Zudem muss eine Unterlage auch subjektive Schlaf-

bedürfnisse befriedigen, der Schläfer muss sich wohlfühlen in seinem Bett.

Weitere wichtige Faktoren: Optimale Durchlüftung und Atmungsaktivität der Schlafunterlage, diese leitet die durch die Haut verdunstete Feuchtigkeit nach unten ab und sorgt für eine hygienische Luftzirkulation und ein trockenes gesundes Bettklima. Als tragende Basis für die Matratze kann eine flexible, ergonomische Unterfederung dienen, die auf die Matratze abgestimmt ist und mit unterschiedlicher Festigkeit sich wohltuend der Doppel-S-Form der Wirbelsäule anpasst. So entsteht ein harmonisierendes Schlafsystem - für eine erholsame Nacht.



Tipps für einen gesunden Schlaf

Damit die Nacht die erhoffte Erholung bringt, ist nicht nur das richtige Bett wichtig. Folgende Tipps helfen zu entspannen und verhindern unruhigen Schlaf:

- ▶ Nicht mit vollem Magen schlafen gehen, sonst ist der Körper zu sehr mit der Verdauung beschäftigt
- ▶ Anregende Genussmittel wie Kaffee, schwarzen Tee, Alkohol und Zigaretten am Abend meiden
- ▶ Auf das Raumklima achten: Die Temperatur sollte zwischen 16 und 18 °C liegen, die Luftfeuchtigkeit bei 50 Prozent, morgens und abends stoßlüften
- ▶ Sportliche Aktivität regt den Kreislauf an und macht munter - vor dem Schlafen also nicht sinnvoll
- ▶ Möglichst zu festen Zeiten schlafen gehen und aufstehen - so entwickelt der Körper eine „innere Schlaf-Uhr“
- ▶ Im Bett nicht fernsehen oder Probleme wälzen, der Körper sollte das Bett ausschließlich mit Schlafen in Verbindung bringen

Weitere Tipps dazu gibt es unter www.agr-ev.de/bettssystem.

(PFLEGE daheim® - ISSN 1024-6894 - ist eine ges. geschützte Marke von LAZARUS®)