

Wie man sich bettet ...

Gesunder Schlaf kommt nicht von ungefähr

Durchschlafen – das war für mich ein Fremdwort«, erinnert sich Christa Steinhauser aus Maisach immer

noch ungern. Quälende Rückenschmerzen sorgten dafür, dass sie nachts regelmäßig aufwachte. Morgens fühlte sie sich dann wie »gerädert«. Als ihr auch noch die Finger Tag und Nacht immer wieder einschliefen, pelzig, gefühllos und dick wurden, ging sie zum Neurologen. Der Arzt diagnostizierte ein Karpaltunnelsyndrom und stellte in Aussicht, dass eine Operation über kurz oder lang wohl nicht zu vermeiden sei.

Soweit kam es allerdings nicht. Um ihren Rücken zu entlasten, entschied sich Christa Steinhauser erst einmal dafür, eine neue Schlafunterlage anzuschaffen. Beim Matratzenkauf ließ sie sich von einem Fachmann beraten. Das Ergebnis war verblüffend: »Bereits nach wenigen Tagen konnte ich durchschlafen. Meine Beschwerden waren vollständig verschwunden. Seitdem starte ich erholt und schmerzfrei in den Tag«.

Lebenselixier Schlaf

Wer im Durchschnitt sieben bis acht Stunden schläft, lebt statistisch gesehen am längsten. Aber jeder Mensch benötigt sein individuelles Schlafpensum, also die Zeit, in der sich Körper, Geist und Seele erholen und in der neue Kräfte für die Herausforderungen des nächsten Tages gesammelt werden können. Wenn die nächtliche Ruhephase gestört wird, kann das ganze Leben aus dem Gleichgewicht geraten. Denn Ausgeschlafen- und Erholtsein ist

Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Dann schaltet unser Organismus auf »stand by« – in einen Erholungszustand, in dem Seele, Geist und Körper auf-tanken können. So sollte es zumindest sein. Doch immer mehr Menschen leiden unter den Folgen quälender Schlafstörungen. Und dies, obwohl die Ursache für Rückenschmerzen und schlechten Schlaf häufig ganz einfach behoben werden kann: durch eine Matratze und einen Lattenrost, die den Bedürfnissen des Schlafenden individuell angepasst sind.

Von Bettina Jech

Zur Person



Über die Notwendigkeit eines individuell passenden Liegesystems sprach TOPFIT mit dem Inhaber des Münchner Fachgeschäfts Matratzen Obermühle, Walter Braun, der seit über 20 Jahren Menschen berät, wie Sie optimal liegen können. Der Liege- und Schlafexperte lässt Matratzen individuell produzieren; zudem hat er zwei Matratzensysteme patentiert. Walter Braun hält regelmäßige Vorträge in Kliniken, Betrieben und Altenzentren; darüber hinaus führt er Fortbildungen für Krankengymnasten und Matratzenhändler durch.



Ob Größe oder Gewicht – jeder Körper ist anders, gesundes Liegen ist aber für jeden gleichermaßen wichtig. Mit dieser Erkenntnis erhält die optimale, individuelle Beratung beim Matratzenkauf im Fachgeschäft eine entscheidende Bedeutung.

nicht nur die Grundlage für die Leistungsfähigkeit im Beruf, sondern auch die Voraussetzung dafür, dass wir uns mit Familie und Freunden und natürlich in unserem Körper wohl fühlen.

Während des Schlafs regeneriert sich u. a. das gesamte Knochengestützte: die Wirbelsäule, die Muskeln und die gefährdeten Bandscheiben. Für die Erholung spielt unser Bett eine zentrale Rolle. Ausschlaggebend ist, dass Matratze und Lattenrost von guter Qualität sind und den individuellen Bedürfnissen des Schlafenden Rechnung tragen. Eine zu harte oder zu weiche Matratze auf einem durchhängenden oder mangelhaft stützenden Lattenrost führt früher oder später zu einer schlechten Liegeposition. Denn grundsätzlich können wir unsere Liegeposition nur kurz vor dem Einschlafen manipulieren. Wer keine, seinen anatomischen Gegebenheiten angepasste Matratze hat, dreht den Körper während der Nacht oft in eine Fehllage, in der vor allem der Oberkörper extrem verbogen wird. Brustwirbel- und Halswirbelsäule sowie Muskeln und Bänder werden stark unter Druck gesetzt. In der Folge können Muskelverspannungen, Bandscheibenprobleme und schmerzende Druckstellen auftreten. Wird die Liegehaltung

durch eine individuell angepasste Matratze korrigiert, kommt der Körper beim Schlafen wieder »in seine natürliche Form«, und jahrelange Beschwerden können manchmal schon nach Tagen verschwinden.

Beratung muss sein

Die richtige Matratze sollte passen wie ein Maßanzug. Eine gute Beratung beim Matratzenkauf zeichnet sich dadurch aus, dass gemeinsam mit dem Kunden nach einer Lösung für den optimalen Schlafkomfort gesucht wird. Ein engagierter Berater nimmt sich ausreichend Zeit für das Gespräch mit seinem Kunden. Nur so lernt er seine individuellen Beschwerden oder Schmerzen, aber auch seine persönlichen Wünsche und Vorstellungen kennen. Ein Muss ist dabei das Probeliegen auf verschiedenen Matratzen im Geschäft. Denn erst so können Sie und Ihr Berater erkennen, welche Matratze und welches Material für Ihren Körper perfekt sind. Zu beachten sind: das eigene Körpergewicht und die individuellen Körperproportionen sowie eventuelle Allergien und bereits bestehende Schlafbeschwerden.

Richtig liegen

Die perfekte Matratze muss alle ergonomischen Ansprüche Ihres Körpers

abdecken. Dies bedeutet, dass sie den liegenden Körper auf der einen Seite angenehm entlasten und ihm auf der anderen Seite stützenden Halt geben sollte. Erreicht wird das durch die elastischen Eigenschaften einer Matratze: Dabei sorgt die so genannte Feder-Elastizität dafür, dass die Matratze nirgends durchhängt und den ganzen Körper stützt. Die Punkt-Elastizität bewirkt, dass die Matratze auch auf den kleinsten Punkt reagiert und so eine optimale Druckverteilung garantiert. Und durch die Biege-Elastizität passt sich die Matratze an jede Körperkurve so an, dass die Wirbelsäule immer richtig liegt – in der Seitenlage eine Linie beschreibt und in der Rückenlage eine S-Form beibehält.

Im Alter steigen die Ansprüche

Insbesondere jüngere Menschen merken oft lange Zeit nicht, wenn sie auf einer für ihren Körperbau ungeeigneten Matratze schlafen. Mit

fortschreitendem Alter kann sich das dann umso schmerzvoller bemerkbar machen. Dazu kommt, dass sich die Liegebedürfnisse mit den Jahren verändern und dass Menschen in höherem Lebensalter darauf achten sollten, etwas härter zu liegen.

Wer auf eine neue Matratze umstellen will, muss berücksichtigen, dass der Härteunterschied nicht zu drastisch ausfallen sollte, da der Körper im Lauf des Lebens immer weniger anpassungsfähig wird. Schlimmstenfalls kann es dabei zu Umstellungsbeschwerden kommen, die allerdings meist nach ein bis zwei Wochen überwunden sind.

Egal wann Sie sich zum Kauf einer neuen Matratze entschließen – auf fachmännische Beratung sollten sie in jedem Fall Wert legen. Achten Sie immer darauf, dass Ihre individuellen Wünsche nicht zu kurz kommen, und bedenken Sie, dass letztendlich ihre Gesundheit zählt – und nicht der Preis.

DAS INTERVIEW ZUM THEMA

Herr Braun, was zeichnet eine richtig gute Matratze eigentlich aus?

Walter Braun: Am Wichtigsten ist, dass die Matratze genau auf denjenigen zugeschnitten ist, der auf ihr schläft! Das finden Sie am besten mithilfe eines guten Beraters heraus, der Ihre individuellen Wünsche berücksichtigt und Ihnen erklärt, worauf Sie achten müssen – Ihr Gewicht, Ihre Figur oder bereits bestehende Beschwerden. Der Körper sollte sich liegend möglichst genauso darstellen, wie man ihn stehend wahrnimmt. Eine gute Matratze stützt immer den ganzen Körper, vor allem Kreuz und Taille, und sie gibt dort nach, wo sie besonders stark belastet wird, also an Schultern, Hüfte und Becken. Ziel ist es, die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Lage zu halten.

Kann man eine gute Matratze auf jedes Bettgestell legen?

Walter Braun: Nein, da müssen Sie vorsichtig sein. Eine hochwertige Matratze allein ist nämlich noch kein Garant für den gewünschten Schlafkomfort. Matratze und Lattenrost ergeben eine Einheit, die immer aufeinander abgestimmt sein sollte. Dabei ist die Matratze das harmonisierende Element, während der Lattenrost als Stütze fungiert. Es ist nicht immer nötig, zu einer neuen Matratze einen neuen Lattenrost zu kaufen, aber Sie sollten sich vom Fachmann genau erklären lassen, welcher Lattenrost für Ihre Bedürfnisse sinnvoll ist und zu der ausgesuchten Matratze passt.

Welche Rolle spielen Materialien für den gesunden Schlaf?

Walter Braun: Die Bedeutung des Materials sollte auf keinen Fall unterschätzt werden. Gerade Allergiker müssen darauf achten. Für sie empfiehlt sich Latex, Kaltschaum oder Schaum. Aus ergonomischer Sicht sind die besten Matratzenmaterialien Latex und Kaltschaum. Nicht ganz so hochwertig sind Federkern- und Taschenfederkern-Matratzen, viskoelastische Matratzen oder auch Wasserbetten. Für den Allergiker ist wichtig, dass der Matratzenbezug keine Staubritzen aufweist und bei 90 °C gewaschen werden kann.

Was kann eine Matratze zum gesunden Schlafklima beitragen?

Walter Braun: Oft glauben Leute, wenn man nachts stark schwitzt, hätte das etwas mit der Matratze zu tun. Das ist falsch: Von der nächtlichen Feuchtigkeit geht 80 Prozent auf das gesamte Bettflächenklima und nur 20 Prozent auf die Matratze zurück. Schwitzen lassen einen vielmehr die dichten Daunendecken. Sobald die Bettdecke luftdurchlässiger ist, reduziert sich auch die nächtliche Feuchtigkeit. Die Matratze selbst sollte auf jeden Fall Wärme regulieren können und für Luft und Feuchtigkeit durchlässig sein.

Nähere Infos bei:

Walter Braun, Kirchenstraße 79, 81675 München, Tel. 089/41 90 28 46, Fax 089/41 90 28 47 oder www.elax.de

Verbrauchertipps

- Ein guter Matratzenverkäufer sollte immer nach ergonomischen Richtlinien und menschenorientiert beraten.
- Für ein sinnvolles Probeliegen sollte man zwischen mindestens vier verschiedenen Härtegraden oder Matratzenarten auswählen können. Ideal sind acht bis zehn Auswahlmöglichkeiten.
- Beim Probeliegen sollten die Matratzen auf den passenden Unterbauten bzw. Lattenrosten liegen. Denn jede Matratze kann durch den Lattenrost positiv oder negativ beeinflusst werden. Wenn der Inhalt der Matratze nicht eingesehen werden kann, sollte unbedingt eine ausführliche Produktbeschreibung ausliegen.
- Sie liegen optimal, wenn die Matratze den Körper in den Hohlräumen ideal stützt, den Druck an den Körperkontaktstellen reduziert, die Wirbelsäule in der natürlich gegebenen Form lagert, sich biegeelastisch an den Körper anpasst und eine hohe Luftdurchlässigkeit besitzt.
- Vergleichen Sie im Liegen Kaltschaum-, Federkern-, Latex- oder Naturmatratzen. Latex und Kaltschäume werden ergonomisch am höchsten bewertet.
- Es kann passieren, dass Sie eine Matratze gut finden, die nicht für Sie geeignet ist. Ein guter Berater wird Ihnen das nach genauer Betrachtung Ihrer Liegehaltung erklären.

Letter Content Media

Gesundheit ganz billig

Kräutertee	100 Gramm	5,00 €
Wellnesstee	100 Gramm	5,00 €
Ayurveda-Öl	0,2 Liter	1,00 €
Aloe vera Creme	200 Gramm	1,00 €
Q10-Tabletten	100 Gramm	1,00 €
Kneipp-Kräuter	200 Gramm	1,00 €
Sesamsnacks	5 Riegel	1,00 €
Quick-Fit-Öl	0,5 Liter	1,00 €
Quick-Fit-Pulver	500 Gramm	1,00 €
Teebaum-Öl	0,1 Liter	1,00 €
Teebaum-Shampoo	0,2 Liter	1,00 €
Himalaya-Salz	200 Gramm	1,00 €
Brennesselöl	0,1 Liter	1,00 €
Chi-Maschine	Stück	29,90 €
Chi-Kissen	Stück	14,90 €

Der Wellness-Shop
Hud & Ingrid Müller

Unsere grosse Herbstaktion: Fit für den WINTER

Nach diesem heißen Sommer braucht Ihre Haut eine gute Vorbereitung für das Winterklima. Bewahren Sie Ihre Bräune mit bewährten Pflegeprodukten aus unserem Angebot. Speziell für dieses Jahr haben unsere erfahrenen Mitarbeiter für Sie eine Auswahl getroffen, die den Sommer noch länger mit Ihnen teilen.

Phosphor Sun	Stück	3,99 €
Phosphor Plus	Stück	6,99 €
Aphrodite Body Resist	Stück	4,99 €
Aphrodite Body Milk	Stück	5,99 €
MMC Skin Care	Stück	4,99 €
MMC Skin Fluid	Stück	7,99 €
Biostar Körperöl	Stück	3,99 €
Cleo Face Mask	Stück	2,99 €
Dr. Frank Bath Gel	Stück	3,99 €
Dr. Frank Skin Oil	Stück	8,99 €
Dr. Frank Body Lotion	Stück	5,99 €

So? Oder so?

Ihre Produkte sind gut.

Ihre Leistungen sind gut.

Dann muss auch Ihre Werbung gut sein.

Das Team von TOPFIT kann Ihnen dabei helfen:

- Konzeption, Text, Grafik, Bild
- Realisierung (Print und Web)
- Planung, Koordination und Überwachung der Produktion
- Zusammenarbeit mit erfahrenen Partnern
- Individuelle Lösungen

Letter Content Media
Sebastian-Bauer-Straße 20c · 81737 München
Tel. 0 89/6 37 47 43
www.letter-content.de

++ Flyer ++ Imagebroschüren ++ Kundenmagazine ++ Internet ++