

RICHTIGES LIEGEN – ERHOLSAMER SCHLAF

JÜRGEN KÖRNER

Schlafen ist genauso wichtig wie Essen und Trinken. Ohne Schlaf können wir nicht überleben, und einem generellen Schlafbedürfnis können wir uns dauerhaft auch nicht entziehen. Rund ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch mit Liegen und Schlafen. Dabei betten sich viele Menschen über Jahre hinweg völlig falsch – entgegen allen ergonomischen und orthopädischen Grundanforderungen. Dadurch entstehen Schlafdefizite, orthopädische und gesundheitliche Probleme. Einbußen der Schlafqualität und vor allem der Lebensqualität sind die Folgen. Verantwortlich dafür sind häufig falsche, alte und überholte Vorstellungen davon, was die Beschaffenheit einer rücken- und schlafgerechten Bettausstattung angeht. So ist die „Brett ins Bett“-Empfehlung schon längst überholt. Zu hartes oder zu weiches Liegen ist weder für den Körper noch für die gesamte Nachtruhe und Erholung förderlich.

Entscheidend ist ein ausbalanciertes Liegen, das sich an den individuellen Anforderungen des jeweiligen Schläfers orientiert. Hier geht es im ergonomischen Sinn vor allem um die individuelle Berücksichtigung der Körperstatik mit Körpergröße, -form und -gewicht sowie um individuelle Liege- und Schlafgewohnheiten und natürlich auch um gesundheitliche Anforderungen, z. B. bei Rückenbeschwerden.

Fast jeder dritte Bettenkauf in Deutschland kann als „Fehlkauf“ bezeichnet werden. Das liegt nicht zuletzt an der häufig übertriebenen Werbung für Produkte wie Matratzen, durch deren Werbeaussagen der Verbraucher oftmals überfordert ist. Ein sehr häufiges Problem ist aber auch das lange Zuwarten bis zur Anschaffung einer neuen Bettausstattung, denn im Lauf vieler Jahre „gewöhnt“ sich der Mensch mehr oder weniger auch an seine in die Jahre gekommene Schlafstätte. Gerade das beliebige und somit nicht aufeinander

abgestimmte Zusammenstellen von Kissen, Zudecke, Matratze und Unterfederung ist die häufigste Ursache dafür, dass ein rückengerechtes Liegen gar nicht erst möglich ist. Umso wichtiger ist hier, dass ein Bettsystem sich in orthopädischer, ergonomischer und vor allem auch klimatischer Hinsicht dauerhaft den individuellen Anforderungen des jeweiligen Schläfers anpasst und sich bei verändertem Bedarf auch nach vielen Jahren noch nachjustieren lässt. Erst das effiziente Zusammenwirken von Matratze, Unterfederung, Nackenstützkissen und Zudecke gewährleistet eine solide Basis für richtiges Liegen und damit für erholsamen Schlaf.

Beim Kauf neuer Schuhe merkt man relativ schnell, ob der Schuh passt und man sich wohlfühlt. Genauso wichtig ist dies bei Produkten für das eigene Bett, wo eine unpassende Ausstattung schlafbedingt oftmals nicht wahrgenommen wird. Eine über viele Jahre genutzte falsche Bettausstattung ist in hohem Maße mitverantwortlich für Rücken- und Schlafbeschwerden, sofern organische und psychische Ursachen oder äußere Einflüsse als Ursache ausgeschlossen werden können. Ein versierter Bettenfachberater berücksichtigt deshalb bei einer persönlichen Anamnese zunächst einmal alle wichtigen individuellen Anforderungen. Er fragt nach der bisherigen Bettausstattung, der Schlafräumumgebung und gesundheitlichen Beschwerden und zeigt dann im Rahmen einer intensiven Bettenberatung eine in jeder Hinsicht optimal passende Bettausstattung auf. Zu einer solchen Bettenberatung ge-

hören Probeliegen, möglicherweise auch die Anmessung der Körperstatik wie Schulter- und Beckenbreite, Lordosenlänge und -tiefe, eine individuelle Einstellung von Matratze, Unterfederung sowie Nackenstützkissen und eine Überprüfung des Liegeprofils.

Dabei spielen Erfahrungswerte aus der Schlafforschung, Wissenschaft und Orthopädie und vor allem auch die ergonomische Begutachtung des Liegenden eine wichtige Rolle, damit die Empfehlung auch nach gesundheitsorientierten Gesichtspunkten abgesichert ist. Da es kein Bettsystem gibt, das gleichermaßen für alle Menschen und Anforderungen geeignet ist, wird ein versierter Bettenberater wenigstens zwei bis drei unterschiedliche Möglichkeiten mit einer Haupt- und Alternativempfehlung aufzeigen.

Eine Betten- und Liegefachberatung erfordert ein gewisses Maß an Zeit und Ruhe und kann durchaus eine bis anderthalb Stunden dauern. Aber diese Zeitinvestition lohnt sich, wenn man bedenkt, dass man dadurch morgens erholter aufstehen kann, sich viele Rückenschmerzen und Schlafdefizite vermeiden lassen und die Lebensqualität deutliche Verbesserungen erfährt. Wer ausbalanciert liegt und damit die Grundlage für erholsamen Schlafkomfort schafft, hat mehr vom Leben und spürt die positiven Wirkungen vor allem auch am Tage.



Jürgen Körner, Betten- und Liegefachberater in Sindelfingen.
Martin Körner
Raum und Design KG
Wurmbergstr. 3–5
71063 Sindelfingen
Tel. 07031 811009
info@bettdesign.de
www.bettdesign.de