

# Eine himmlische Liegewiese ... oder eine hölzerne Pritsche

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 9: **Wie man sich bettet, so liegt man : was braucht man für einen erholsamen Schlaf?**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-558222>

## **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.





Auf 20 Matratzen und 20 Eiderdaunenbetten wegen einer einzigen Erbse «entsetzlich» schlafen – das kann nur eine «echte Prinzessin». Edmund Dulac malte die Göre 1911.

Hans Christian Andersens Prinzessin hätte die Erbse wohl nicht bemerkt, hätte sie auf einer optimalen Matratze gelegen. Pro Jahr verbringen wir unverschämte 120 Tage im Bett – klar, dass wir das am besten ohne Erbsen und andere Störfaktoren tun. Das Möbel, das wir so intensiv wie kaum ein anderes nutzen, sollte den persönlichen Bedürfnissen angepasst sein. Dass man beim Kauf eines Bettes auf gute Qualität achten sollte, ist für Gesundheit und Wohlbefinden unerlässlich. Allerdings muss man beinahe Fachmann oder -frau sein, wenn man wissen will, was denn nun wirklich besser und gesünder ist:

## ... oder eine hölzerne Pritsche

Ob man sich im Bett wohlfühlt, weiss man meist erst am andern Morgen, dann, wenn man gut geschlafen hat. Wer regelmässig mit Genickstarre, dumpfen Schmerzen im Hinterkopf, Rückenbeschwerden und verkrampten Muskeln aufwacht, tut gut daran, seine Schlafsituation zu überprüfen. Alte, durchgelegene Betten und Matratzen können nicht nur die Beschwerden auslösen, sondern Gesundheit und Wohlbefinden dauerhaft beeinträchtigen. Schon der nicht geringen Investition wegen lohnt es sich, beim Kauf eines neuen Bettes die Augen offen zu halten. Bettgestell, Unterfederung, Matratze, Matratzenauflagen sowie Decken und Kissen – all das sollte im Interesse der Gesundheit gewisse Bedingungen erfüllen.

### Das beste Bett: Weder Brett noch Banane

Während der Nacht tanken die Bandscheiben die Flüssigkeit, die sie tagsüber verloren haben, aus dem Körper wieder auf – das gelingt ihnen nur, wenn sie nicht belastet sind. Ein entspanntes, von Druckbelastungen freies Liegen, bei dem die Wirbelsäule in ihrer natürlichen S-Form ruht, ist deshalb notwendig. Dagegen, dass die Wirbelsäule im Schlaf «durchhängt», wurde lange Zeit ein Brett im Bett empfohlen. Nicht ganz zu unrecht. Die «hölzerne Pritsche» hilft in der Tat, zumindest zeitweise, gegen Rückenschmerzen, weil sie ein gerades, allerdings zu gerades Liegen ermöglicht. Leider kommen die Beschwerden oft schnell wieder zurück, weil diese Art von «Steifliegen» ebenfalls belastend wirkt. Spätestens dann dürfte es sich lohnen, die Ursache abzuklären. Wichtig bei der Auswahl eines Bettes ist auf jeden Fall: Es muss körpergerecht, weder zu weich noch



zu hart sein. Um sich im Schlaf strecken zu können, sollte das Bett mindestens 20 Zentimeter länger sein als der ausgestreckte Körper. Bei Grössen bis 200 Zentimeter handelt es sich um Normalgrössen, die überall erhältlich sind. Wer grösser ist als 1.80, gehört in Sachen Bett zum Typ Goliath, und muss unter Umständen bereits ein «Überlängen-Bett» anfertigen lassen. Zum bequemen Ein- und Aussteigen sollte das Bett mindestens 45, besser 55 Zentimeter hoch sein. Ein Einzelbett sollte 95, ein Doppelbett pro Person 90 Zentimeter breit sein. Viele sind darüber hinaus der Meinung, dass Bettgestell und Rost, egal aus welchem Material sie bestehen, keinerlei Metallteile enthalten dürfen, weil diese die Wirkung von elektromagnetischen Feldern verstärken könnten.

### Die Schlafunterlage – kein Ort zum Sparen

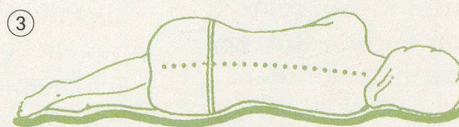
Je nach Geldbeutel und Wunsch gibt es alle möglichen Schlafunterlagen. Das noble Polsterbett steht dem spartanischen Futon mit (meist reiner) Reisfüllung, und beide stehen dem Wasserbett gegenüber. Die Systemvielfalt ist gross. Für das «Normalbett» - und davon ist hauptsächlich auszugehen - entscheidet zunächst die richtige Kombination von Lattenrost und Matratze. Während die Unterfederung (Lattenrost) die allgemeine Körperlage bestimmt, übernimmt die Matratze die Feinabstimmung. Wichtig ist dabei: Die Unterfederung muss geräuschfrei, feuchtdurchlässig, tragfähig und an Schulter- und Hüftpartien elastisch sein.

Neben Federkern-, Latex- und Schaumstoff-Matratzen gibt es solche aus Naturmaterialien, wie z.B. den bereits Hildegard von Bingen im frühen Mittelalter bekannten Dinkelspreu. So oder so sollte die Matratze den Körper unterstützen, aber nicht einengen. Der Liegekomfort hängt nicht allein vom Kern der Matratze, sondern auch von der Polsterung ab. Wie die Matratze, muss die Polsterung wärmerregulierend sowie luft- und feuchtigkeitsdurchlässig sein. Auch punkto Polsterung steht eine ganze Palette von Materialien zur Auswahl bereit (Kokos, Sisal, Rosshaar, um nur einige zu nennen).

Matratze und Unterfederung sind das Herz eines jeden Bettes - oder, bei Billigware, der Pferdefuss, der mächtig ausschlagen kann. Wenn schon sparen, dann sicher nicht hier. Um vor einem Kauf alle nötigen Fragen zu klären, offerieren viele Unternehmen ein «Probefliegen». Dieses Angebot sollte man unbedingt nutzen.

### Decken und Kissen – das muss man wissen

Ein Bett ist und bleibt eine wenig gemütliche Pritsche, wenn die kuschelige Decke fehlt. Neben den traditionellen Daunen sowie Gänse- und Entenfedern gibt es eine grosse Vielfalt von Deckeninhalten: Schafschur- und Baumwolle, Lama- und Kamelhaar usw. Diesen Naturfasern, die sich für Personen mit rheumatischen Beschwerden eignen, stehen synthetische Fasern gegenüber, die gar



Auf Dauer kann eine zu weiche ① oder zu harte ② Unterlage die Wirbelsäule verkrampfen, Muskelverspannungen und Rückenschmerzen können auftreten. Körpergerechtes Liegen ③ heisst: Schultern und Hüften können einsinken, die übrigen Körperpartien werden gestützt.



nicht so schlecht sind – vorausgesetzt, man lässt sich nicht von Billigware verführen. Für Allergiker bilden synthetische Fasern eine gute Alternative. Zu beachten ist: Es kommt nicht auf das Gewicht der Decke, sondern darauf an, dass die Kälte draussen und die Wärme drinnen bleibt.

Der Punkt auf dem i jeder himmlischen Liegewiese bildet das Kissen. Es sollte nicht sanft und wolkenhaft flauschig, sondern eher fest sein und den Nacken stützen. Als besonders wohltuend emp-



**Kleiner Prinz im Märchenschlaf? Ein gutes Kissen sollte den Nacken stützen, aber nicht knicken.**

finden viele ein Dinkelkissen. Die Spelzhülle des Dinkelgetreides wirkt angeblich bei Gelenk- und Rheumaschmerzen, Schleudertraumata sowie Bandscheibenvorfällen schmerzlindernd. Beliebt und anatomisch sinnvoll sind Nackenrollen sowie Kissen mit integrierten Nackenrollen, deren Festigkeit individuell bestimmt

werden kann. Für Kissen gilt: Es herrscht Vielfalt, es zählt Qualität. Dem Hirsekissen liegen süß schlummernd die Verfechter des kissenlosen Schlafens gegenüber.

Nicht nur das Bett allein garantiert einen gesunden Schlaf. Das Schlafzimmer ist genauso wichtig. Es sollte ruhig gelegen sein, so dass man das Fenster öffnen kann. Zu trockene Luft kann sich störend auf Atmung und Schlaf auswirken. Wenn sich das Fenster nicht die ganze Nacht über öffnen lässt, so kann man vor dem Zubettgehen gründlich lüften oder beim Schlafen die Schlafzimmertüre offenlassen. Ideal ist eine Nachttemperatur von etwa 18 °C. Bei Kindern und älteren Menschen kann sie auch ein bis zwei Grad höher liegen. Der alte Grundsatz, wonach kalt schlafen besonders gesund sein soll, lässt sich gemäss neueren Forschungen nicht aufrecht erhalten.

### **Vorsicht: Milben mögen's heiss**

Hausstaubmilben sind unangenehme Zeitgenossen: achtbeinig, stechend-saugend und etwa ein Drittel Millimeter gross. Allergiker können ein Lied davon singen. Weil sich die Biester im Schlafzimmer besonders wohl fühlen, schützt nur teure Spezialbettwäsche vor ihnen. Sie lieben Staub sowie Temperaturen zwischen 17 - 32 °C, schätzen eine hohe Feuchtigkeit (über 55 Prozent) und ernähren sich von menschlichen Hautschuppen. Zum Glück gibt es einige Massnahmen, mit denen man dieser Plage Herr werden kann.

Zunächst empfiehlt es sich, im Schlafzimmer keinen Teppich zu haben. Wenn doch, so sollte man häufig staubsaugen. Das gilt auch für Matratzen, Polstermöbel usw. Den Staubsack muss man nach jedem Saugen wechseln. Das Raumklima sollte weder feucht noch warm sein. Das Beste ist es, mehrmals täglich zu lüften. Die gesamte Bettwäsche sollte man wöchentlich bei mindestens 60 °C waschen. In Drogerien gibt es auch milbentötende Präparate. Milben vernarren sich auch in Plüsch- und Schmusetiere von Kindern. Häufiges Waschen der Stofflieblinge wird deshalb dringend empfohlen. • CU

*Die Broschüre «Richtiges Bett – gesunder Schlaf», ist erhältlich für sFr/DM 3.50: in der Schweiz bei der Stiftung für Konsumentenschutz, Monbijoustr. 61, Postfach, CH 3000 Bern, Tel. CH 031/371 34 44, und in D bei der Arbeitsgemeinschaft der Verbraucherverbände e.V., Heilsbachstrasse 20, D 53123 Bonn, Tel. D 0228/ 648 90.*