

# Wie kann ich meine Wirbelsäule entlasten?

**EXPERTENTIPP** Das richtige Bett als körpergerechter und störungsfreier Rückzugsort

Ausgeruht und schmerzfrei aufwachen, um ausgeschlafen in den Tag zu starten. Wer wünscht sich das nicht! Was aber, wenn der Schlaf gestört ist, Verspannungen an der Tagesordnung sind und Rückenschmerzen uns quälen.

Bettenspezialist Kay Heintzen (Oldenburg) erklärt, wie Sie mit dem richtigen Bettsystem Ihre Wirbelsäule entlasten und für einen ruhigen Schlaf sorgen können.

VON SWANTJE SAGCOB

**FRAGE:** Wenn wir uns zum Schlafen hinlegen, wollen wir uns erholen. Wie trägt das Bett dazu bei, dass sich der Körper über Nacht regeneriert?

**Kay Heintzen:** Schlaf ist ein wesentlich komplexerer Prozess als viele glauben. Sowohl körperlich als auch seelisch passiert in der Nacht einiges. Das Bett hat daher die Aufgabe eines störungsfreien, ruhigen und körpergerechten Rückzugsortes.

**FRAGE:** Die Wirbelsäule ist tagtäglich höchsten Belastungen ausgesetzt. Wie wird sie im Bett optimal entlastet? Wie liege ich eigentlich richtig?

**Kay Heintzen:** Die Wirbelsäule stellt aufgrund ihrer besonderen gebogenen Form hohe Anforderungen an ein Bett. Von daher ist es sinnvoll, die persönlichen körperlichen Merkmale zu beachten, insbesondere das Zusammenspiel von Schulterbreite, Lendenwirbeltiefe, Beckenbreite, Körpergröße und Gewicht. Das Bett sollte sich in allen Schlaflagen dem Körper und damit der Wirbelsäule anpassen. Bestimmte Bettsysteme lassen sich regelrecht auf den Körper ausmessen und einstellen. Übrigens: Die Mehrheit schläft im Schnitt zu 30% auf dem Rücken und zu 70% auf der Seite.

**FRAGE:** Wie finde ich heraus, ob mein Bett noch rückengerecht ist? Warum sollte ich meine Matratze erneuern, wenn ich mich darauf noch wohlfühle?

**Kay Heintzen:** Am besten kann man einen Betten-Check zu Hause machen lassen. Dann kann direkt geschaut werden, ob Matratze, Lattenrost und Kopfkissen den Körper noch gut und richtig stützen oder schon zu starke Ermüdungserscheinungen auftreten. Nach 8-10 Jahren empfiehlt sich der Austausch der Matratze. Der Körper ist ein wahres Stoffwechselwunder. Die Mengen an Schweiß, Talg und Salzen, die der Körper in 10 Jahren abgibt sind nicht gerade appetitlich. Selbst wenn man es der Matratze von außen nicht ansieht, ist sie nach dieser Zeit hygienisch aufgebraucht.



Die Mehrheit sind Seitenschläfer.

**FRAGE:** Wenn ich ein neues Bett benötige, worauf sollte ich – auch im Hinblick auf das Älterwerden – achten? Gibt es neue Forschungsergebnisse? In welchen Produkten finde ich sie wieder?

**Kay Heintzen:** Ganz wichtig ist zunächst einmal die richtige Sitzhöhe. Erfahrungsgemäß liegt die bei ca. 55-60 cm, wobei das natürlich von der individuellen Körpergröße abhängt. Weiterhin bekommt die technische Ausstattung des Bettes immer mehr Bedeutung. Die motorische Verstellung von Rücken und Beinen ist empfehlenswert, um entlastende Liege- und Schlafpositionen einstellen zu können und bei Bedarf als Hilfe zum Ein- und Aussteigen zu dienen. Sehr vorrasschauend ist es, wenn das Bett sogar in der Gesamthöhe verstellbar ist. Das ist einerseits komfortabel für die persönliche Sitzhöhe und im nicht zu erhoffenden Pflegefall eine große Hilfe. Ansonsten sollte das Bett natürlich bequem sein und den zuvor genannten Eigenschaften nachkommen.

**FRAGE:** Boxspring-Betten sind im Trend. Worauf sollte man hier speziell achten?

**Kay Heintzen:** Der Boxspring-Hype, wie ich ihn mal nenne, hat viele Facetten. Boxspring-Betten gehören zu den ältesten Schlafsystemen, die wir kennen. Bereits vor 150 Jahren wurden sie hergestellt, die Innovation diesbezüglich hält sich also in Grenzen. Da es aktuell täglich sich unterbietende Angebote für Boxspringbetten gibt, die billigsten liegen schon bei 299 Euro, lässt sich ein kleines Rechenbeispiel anführen: Ein richtig gutes Paar Schuhe liegt irgendwo zwischen 150 und 250 Euro. Damit ist man, wenn man es jeden zweiten Tag trägt, etwa ein Jahr ganz gut unterwegs. Dann lässt die Sohle nach oder die Form oder die Nähte. Eine Matratze wird im Bundesdurchschnitt etwa 42.000 Stunden benutzt (in etwa 5.000 Nächten). Stellt sich also die Frage, was ein gutes Bett kosten darf? Wie bei allen anderen Bettsystemen auch, sollte man

## DER EXPERTE



Kay Heintzen

BILDER: BETTENHAUS HEINTZEN

auch ein Boxspring-Bett ausgiebig Probe-liegen und die Wertigkeit der einzelnen Komponenten kritisch betrachten. Bei besonderen Angeboten sollte man sich da nicht durch die schicke Optik täuschen lassen. Der Wert des Bettes misst sich am Liege- und Schlafkomfort der Matratze.

**FRAGE:** Warum benötige ich den Rat eines Fachmannes und welche Vorteile habe ich beim Kauf vor Ort?

**Kay Heintzen:** Ein gut geschulter Fachmann kann dem Kunden bei der Auswahl des richtigen Bettes konkret helfen. Neben der Wahl von Material und Härtegrad geht es vor allem um die korrekte Lagerung des Körpers und der Wirbelsäule. Hierzu gibt technische Vermessungshilfen und natürlich die Kompetenz des Fachmanns. Denn mit geschultem Auge kann man gut erkennen, ob der Körper in Rück- und Seitenlage richtig unterstützt wird. Zudem hat man auch für die Zeit nach dem Kauf einen kompetenten Ansprechpartner.

**FRAGE:** Für wen eignet sich eigentlich ein Test im Schlaflabor?

**Kay Heintzen:** Schlaflabore sind in allererster Linie Anlaufstelle für Menschen mit Schlafapnoe, also gefährlichen Atemaussetzern. Wer das Gefühl hat, sein Partner würde stark schnarchen und dabei längere Zeit keine Luft holen, sollte sich um einen Termin im Schlaflabor kümmern.

