

Danke an unser Mitglied Barbara57 für diesen Beitrag.

WIE MAN SICH BETTET, SO SCHLÄFT MAN

Vor dem Hintergrund, dass Rückenschmerzen und / oder Bandscheibenbeschwerden sehr lange anhalten können und sehr schlimme Schmerzen verursachen können, kann man vorbeugend tätig werden: durch die Verwendung einer geeigneten Unterlage beim Schlafen. Immerhin verbringt man ein Viertel bis ein Drittel seines Lebens im Bett.

Deshalb ist es wichtig, die Zusammenhänge zwischen einem ermüdungsfreien Schlaf und unserer Liegestätte einmal näher zu beleuchten.

Unser knöchernes Gerüst, der Haltungsapparat Wirbelsäule, ist zwischen den Wirbeln mit Bandscheiben versehen, bei normaler Wirbelsäule insgesamt mit 23 Stück. Diese gewährleisten die Beweglichkeit.



Die Bandscheiben werden von unserem Körper nicht direkt versorgt, sondern nehmen durch Dehnung Nahrung durch Flüssigkeit auf oder geben die Schadstoffe mit-samt der Flüssigkeit durch Stauchung wieder ab. Dieses muß man sich bildlich an einem Schwamm vorstellen. Wird ein nasser Schwamm in ein Gefäß gelegt und gequetscht, so gibt er die Flüssigkeit ab, wird er losgelassen, so saugt er die Flüssigkeit wieder auf.

Ein ähnlicher Effekt tritt bei den menschlichen Bandscheiben auf: bei jeder Bewegung werden die Bandscheiben be- und dann auch wieder entlastet. Im Laufe des Tages überwiegt jedoch die Belastung, also auch die Flüssigkeits- und Schadstoff-abgabe der Bandscheiben. Der Mensch verliert am Tag soviel Flüssigkeit, dass er am Abend gut 2 cm kleiner ist als am Morgen. Nun kommt der allerwichtigste Teil, nämlich die Entlastung der Bandscheiben und damit die Flüssigkeitsaufnahme. Diese erfolgt leider nicht so schnell, wie in obiger Abhandlung mit dem Schwamm beschrieben, sondern braucht die ganze Nacht zur Regenerierung. Damit die Dehnung der Bandscheiben in den Ruhezustand erfolgreich verlaufen kann, muß die Unterlage einige Besonderheiten erfüllen.

Während des Schlafs soll möglichst die normale Form der Wirbelsäule unterstützt werden, d.h. die Lordose in der Halswirbelsäule, die Kyphose der Brustwirbelsäule und die Lordose der Lendenwirbelsäule, sowie den von vorne bzw. hinten betrachtet geraden Verlauf der Wirbelsäule. Dazu zählt auch das Verhältnis von Becken und Wirbelsäule: ein Beckenschiefstand soll vermieden werden.

Auf den folgenden beiden Bildern ist unschwer zu erkennen, daß die Lagerung der Person nicht optimal ist. Die Wirbelsäule ist deformiert, die Bandscheiben werden gequetscht und können nur eingeschränkt Flüssigkeit aufnehmen bzw. abgeben.



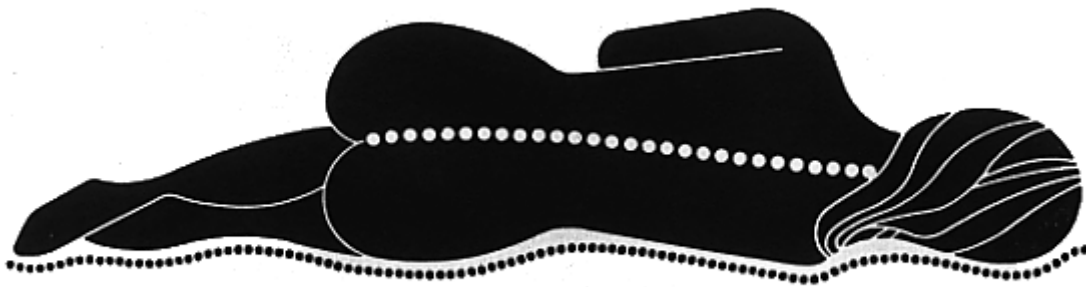
Wie man unschwer sieht, ist die Wirbelsäule deformiert und quetscht weiterhin die Bandscheiben ein.



Auch hier hat die Wirbelsäule nicht die Idealform, wie oben abgebildet.

Die Idealform sollte wie in der unteren Abbildung sein, sowohl auf der Seite als auch auf dem Rücken liegend, der Wirbelsäule die anatomische Krümmung zu gewährleisten.

Für die Anhänger des Bauchschlafs sei angemerkt, daß letztlich die selben Anforderungen gelten: die Unterlage soll in Bauchlage die natürliche Form der Wirbelsäule unterstützen. Demnach sollten Bauchschläfer eher eine festere Unterlage wählen als Personen, die vornehmlich in anderer Lagerung schlafen. Generell ist jedoch von der Bauchlage abzuraten, da sie zur Bildung eines Hohlkreuzes, einer so genannten „Hyperlordose“ (der LWS) führt.



**Auf diesem Bild kann man sehr gut erkennen,
daß die Wirbelsäule (fast vollständig) gerade ist.**

Die Bemerkungen hier sollen dem Einzelnen helfen, das für ihn optimale Schlafsystem einzugrenzen, möglicherweise auch bereits auszuwählen. Das Probeliegen wird jedoch nicht erspart bleiben.

Die Unterlage insgesamt – das Schlafsystem

Es gibt eine große Auswahl an Matratzen, Rahmen, Kopfkissen und Bettdecken. Inzwischen spricht man eher von „Schlafsystemen“, da der Rahmen, die Unterlage und das Kissen ein System zur Entlastung der Wirbelsäule bilden. Die Unterfederung darf weder zu viel noch zu wenig nachgeben und bei Dauerbelastung nicht ausleiern. Sie muß sich der Wirbelsäule in allen Schlaflagen flexibel anpassen. Bei Rückenschmerzen und Übergewicht muß sich die Unterfederung belasteten Körperzonen individuell anpassen und **zonenweise** verstärken lassen. Die Matratze muß die Unterfederung sanft auf den Körper übertragen und darf weder zu weich noch zu hart sein.

Für alle Unterlagen gilt: Schwerere Menschen oder Menschen mit empfindlichen Bandscheiben brauchen festere Unterlage als leichtgewichtige Schläfer. Auch ältere Menschen sollten eher eine weichere Unterlage wählen.

Die ungeeignetste Grundlage um richtig schlafen zu können, ist eine weiche und durchhängende Unterlage. Aus diesem Grund wurde einige Jahrzehnte lang für die harte Matratze Werbung gemacht. Diese bietet eine bessere Unterstützung als die ehemalige durchhängende Matratze, aber die harte Kontaktfläche zwingt den Rücken noch immer zu einer unnatürlichen Haltung und beschert unangenehme Druckpunkte.

Die Unterlage, also die Kombination aus Matratze und Rahmen (Wasserbetten mal ausgelassen), soll die natürliche und normale Haltung / Position der Wirbelsäule unterstützen: Lordose der HWS, Kyphose der BWS, Lordose der LWS. Also im Nackenbereich fester, in der Schulterzone weicher, im Bereich der LWS fester, am Gesäß wieder etwas weicher (vor allem bei Frauen), und ggf. noch weicher im Bereich der Füße. Das Ganze bitte schön in Rücken- und auch in Seitenlage (Bauchlage ist nicht zu empfehlen). Dazu darf sie weder zu hart noch zu weich sein (s. oben). Keine Unterlage kann alles gemeinsam perfekt leisten, also sollte man die Unterlage anhand der eigenen Schlafgewohnheiten auswählen. Für einen „Seitenschläfer“ ist eine weiche Schulterzone wichtig, für einen „Rückenschläfer“ eher nicht, dafür ist hier eine weiche Mittelzone erforderlich, damit das Becken weit genug abgesenkt wird. Die Matratze sollte punktelastisch sein, d.h. wenn man sie an einem Punkt belastet, so sollte sie dort und nur dort nachgeben, nicht aber in einem großen Umkreis.

Zudem soll die Unterlage zur eigenen Körpergröße und Proportion passen: eine kleine Dame von 1,50 m liegt mit ihrem Becken dort, wo bei einem 2m-Mann vielleicht noch der Rest der BWS platziert ist. Gängig sind 5-Zonen-Matratzen oder 7-Zonen-Matratzen. Es gibt auch solche mit 9 Zonen.

Die Auflage – die Matratze

Eine Matratze besteht in der Regel aus dem Matratzenkern und dem Bezug. Die Art des Kerns legt auch die Bezeichnung der Matratze fest. Man kann für den Kern zwischen den folgenden Materialien wählen:

- Latex
 - o einigermaßen natürliches Material
 - o hohe Punktlastizität
 - o sehr gut für verstellbare Rahmen geeignet
- Kaltschaum
 - o künstlich hergestellter unregelmäßiger Schaum;
 - o Qualitätsmerkmal: Raumgewicht, das wird in Kilogramm pro Kubikmeter gemessen; je höher desto besser desto teurer; Faustregel: je höher der Wert, desto weniger wird sich die Matratze durchliegen. Das RAL-Gütezeichen Matratzen schreibt ein Mindestgewicht von RG 35 vor. Das Ergonomie Institut München hält ein Raumgewicht zwischen 45 und 55 für ideal.
 - o sehr punktelastisch
 - o sehr gut für verstellbare Rahmen geeignet
- viskoelastischer Schaum
 - o künstlich hergestellt
 - o In dieses Material muß man sich „einliegen“ der Schaum ist umso elastischer, je wärmer er ist. Das heißt auch, daß man mehr Kraft braucht, um sich im Bett in eine andere Lage zu drehen.
 - o Das Raumgewicht sollte bei schweren Menschen höher und bei leichteren Menschen niedriger sein (zwischen 50 bis 85)
 - o Zum Schwitzen neigende Menschen empfinden sie als zu warm, vor allem wenn die Matratzenumhüllung keine Wattierungsschicht zur Luftzirkulation hat.
 - o hohe Punktlastizität
 - o sehr gut für verstellbare Rahmen geeignet
- Federkern
 - o Federn sind eher groß, miteinander verbunden;
 - o eher niedrige Punktlastizität;
 - o eher nicht für verstellbare Rahmen geeignet;
- Taschenfederkern
 - o kleine faßförmige Federn sitzen einzeln eingepackt in Säckchen bzw. „Taschen“, die miteinander verbunden sind;
 - o relativ hohe Punktlastizität
 - o Qualitätsmerkmal: Anzahl der Federn pro Quadratmeter;
 - o eher nicht für verstellbare Rahmen geeignet;
- Wasserbetten: s. unten

Der Bezug kann z.B. aus Kaltschaum oder viskoelastischem Schaum sein. Auch sind leichter Baumwoll-Stretch und wärmende Schurwoll- und Seidenabsteppungen möglich. Wichtig ist, daß der Matratzenbezug abnehmbar und waschbar ist. Ein umlaufender Reißverschluß erleichtert dabei das Ab und Aufziehen des Bezuges. Wer will, kann damit für verschiedene Bedürfnisse auch zwei Bezugsmaterialien kombinieren. Ein Oberflächen-Wellenschnitt und Luftzonen mit längs- und querlaufenden Kavernen verbessern die Federeigenschaften der Matratze und das Bettklima.

Alle Matratzentypen sollten nach zehn Jahren aus hygienischen Gründen erneuert werden.

Die Unterfederung – der Rahmen

Lattenrahmen und Matratze bilden gemeinsam die Schlafunterlage, die insgesamt gesehen die Unterstützung des Körpers leisten muß. Sie müssen also zusammen passen.

Lattenrahmen (oder auch „Lattenroste“) unterscheiden sich in den folgenden Kriterien:

- Art der Federung: Latten oder „Teller“ (es gibt auch Kombinationen aus beidem)
- Material: Holz oder Kunststoff
- bei Holz: Art der Verleimung
- Anzahl der Latten (mehr ist nicht immer besser)
- Verstellbarkeit:
 - o Kopfteil kann erhöht werden
 - o Fußteil kann erhöht werden
 - o Handeinstellung oder Unterstützung durch Elektromotor

Bei Federkern- oder Taschenfederkern-Matratzen genügt ein einfacher Rahmen mit Holzlatten. Diese dürfen einen Abstand haben, der aber bei Taschenfederkern-Matratzen nicht zu groß werden sollte. Vor allem bei den Matratzen ohne Federn sollte der Lattenrahmen härtereregulierbar sein und selbst genügend Federung bieten, etwa durch eine besonders hohe Anzahl von Latten, die sich alle einstellen lassen.

Tipps zur Einstellung des Lattenrostes finden Sie hier:

http://www.diebandscheibe.de/lattenrost_einstellung.htm

Das Kopfkissen

Das Kopfkissen soll 40 x 80 cm groß, leicht, **einstellbar** und waschbar sein. Mit einer individuell verschiebbaren Nackenrolle wird der gefährliche Knick im Halsbereich verhindert. Viele Kissen eignen sich nur für eine bestimmte Schlafposition oder Matratzenhärte. Da sich jeder aber im Schlaf mehrmals dreht, sollte der Kopf sowohl in Rücken- als auch in Seitenlage optimal abgestützt werden. Auch der Matratzenhärte muss sich ein gutes Kissen anpassen: Bei weicheren Matratzen sinkt man tiefer ein, also muss auch das Kissen anders abstützen als bei harten.

Das Oberbett

Auch dem Oberbett sollte besondere Beachtung geschenkt werden. Es muss atmungsaktiv sein, da der Schweiß über die Decke und nicht über die Matratze abgeführt wird.

Wasserbetten

In der Regel werden die folgenden fünf Aspekte als Vorteile gegenüber anderen Schlafsystemen genannt:

- eine totale Körperunterstützung
- angenehmer Liegekomfort ohne Druckpunkte
- entspannende Wärme
- hygienische Matratzenoberfläche
- große Haltbarkeit.

Es gibt drei Typen von Wasserbetten

- Schlauch-Matratze
 - o mehrere schmale und nebeneinander liegende mit Wasser gefüllte Schläuche
 - o Schläuche sind zwischen zwei Schaumstoffauflagen eingebettet
 - o Wellenberuhigung durch eingelegten Polyurethanschaum innerhalb des Wassersackes
 - o sehr niedrige Wassermenge
 - o kann auf einen normalen Lattenrost gelegt werden, aber: Vorteile eines echten Wasserbettes gehen allerdings durch solch einen Aufbau verloren
- Hardside-Betten:
 - o Wassermatratze liegt in einer starken Holzumrahmung (für seitlichen Halt)
 - o Sicherheitsfolie
 - o Bodenplatte, die von Gewichtsverteiltern unterstützt wird
 - o veraltetes System
- Softside Bett
 - o seitliche Umrandung größtenteils aus Schaumstoffteilen
 - o Umbau (kein Holzrahmen)
 - o ist in ein vorhandenes Bettgestell einbaubar

Wasser-Matratzen

- Unterschiede in Oberfläche und Füllung
- Dämpfung der Bewegung des Wassers
 - o PVC-Zylinder (leichte Stabilisierung)
 - o Kammern (schwere Stabilisierung)
 - o Vliesmatten im Innern der Matratze (totale Stabilisierung)
 - o Stabilisierung soll das Schwebeschlafgefühl nicht stören
- Oberfläche: extra dehnfähig, dadurch besserer Komfort und Anpassungsfähigkeit der Wassermatratze, verschiedene Dehnmuster
- einteilige und zweiteilige Wassermatratzen

Ob ein Wasserbett „gut“ für den eigenen Rücken ist, muß jeder selbst entscheiden. Für frisch an der Bandscheibe operierte Personen ist es ungeeignet.

Wie finde ich die richtige Unterlage für mich?

Vor dem Kauf einer Matratze sollte man auf alle Fälle ausgiebig ausprobieren und Probe liegen. Dafür empfiehlt es sich, Mantel oder Jacke auszuziehen. Frauen sollten besonders darauf achten, daß sich ihr Becken in die Matratze einschmiegt, damit die Wirbelsäule gerade liegt. Bei Männern sind es meist die Schultern, die am breitesten sind und deshalb bequem liegen müssen. Man sollte verschiedene Schlafstellungen ausprobieren. Wer auf Nummer Sicher gehen will, kann zum Probeliegen das eigene Kopfkissen mitbringen. Denn wenn die Schulterpartie der neuen Matratze elastischer ist als die der alten, kann das Kopfkissen auf einmal zu hoch sein.

Wer Allergiker ist, sollte eher zu einer Latex- oder Schaum-Matratze greifen, weil sich in diese Hausstaubmilben und andere Allergene nicht so gut einnisten können.

Ökotest hat sowohl Latex- als auch Kaltschaum-Matratzen auf Schadstoffe getestet, zum Teil mit erstaunlichen Ergebnissen. Wer sich für eine solche Matratze interessiert, sollte die Tests gelesen haben.

Qualitativ hochwertige Schlafsysteme liegen preislich um rund 500 Euro für Standardgrößen (Breite 90 oder 100 cm, Länge 190 oder 200 cm), es geht auch günstiger und wie immer auch wesentlich teurer.

Gute Nacht!

Weitere Informationen:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Matratze>

Autor: Barbara57