

Expertentipps für rückengerechtes Liegen und gesünderes Schlafen



Wir kümmern uns mit Rat und Tat um Ihren Schlaf. Legen Sie Ihrem Körper und Ihrer Gesundheit zuliebe Wert auf ein effizientes Zusammenwirken von Matratze, Unterfederung, Bettdecke und Kissen.

Sorgen Sie so für ein umfassendes Wohlbefinden - schließlich haben Sie nur das Beste verdient. Und wer besser schläft, hat mehr vom Leben. Mit unserer Auswahl an erprobten Produkten bieten wir Ihnen beste Markenqualität zu fairen Preisen bei persönlicher Expertenberatung, komplettem Fachgeschäftsservice und Kundenbetreuung auch nach dem Kauf.

Bei uns finden Sie eine große Auswahl an Heim- und Haustextilien, Bettwäsche, Bettwaren und Bettsysteme, Matratzen, Einlegerahmen, Unterfederungen, Bettgestellen von Lattoflex, Röwa, Bico, Metzeler, Climabalance, Rummel, Swissflex. Hasena, Reichert, Kirchner und Coburger Werkstätten und vielen weiteren Markenlieferanten.



Seit mehr als 77 Jahren bieten wir kompetente Fachberatung zur textilen Raumgestaltung und für gesunden Schlafkomfort. Das Bettenberaterteam mit Frau Kurth, Herr Leng und Herr Körner berät Sie persönlich und individuell.



Profitieren Sie von einer umfassenden, herstellerneutralen Betten- und Liegefachberatung. Wir orientieren uns nach fachlichen Gesichtspunkten und Erkenntnissen aus der Schlafforschung und Ergonomie - gesundheitsorientiert und ganzheitlich auf Ihre Anforderungen abgestimmt.

Dazu empfehlen wir ganz besonders die bewährten Bett- und Schlafsysteme Lattoflex 200, 300 und 800, Climabalance, Bico, Röwa Ecco und Swissflex mit hochwertigen Kaltschaum-Matratzen, individuell einstellbaren Unterfederungen und besonders die einzigartigen Flügelrahmen von Lattoflex, die selbst regulierend arbeiten und zusätzlich auf persönliche Anforderungen von uns bei der Lieferung noch eingestellt werden können.



Moderne Kaltschaum-Matratzen, auch in Kombination mit metallfreien Fiberglasfedern wie z.B. bei Lattoflex, speziellen Luftpolsterelementen bei Climabalance-Matratzen sind extrem atmungsaktiv, anpassungsfähig und sorgen für eine orthopädisch empfohlene und ausbalancierte Schlaflage. Besonders empfehlenswert sind die von der Aktion Gesunder Rücken e.V. geprüften und empfohlenen Bettsysteme von Lattoflex 200, 300 und 800.

Mehr dazu unter www.agr-ev.de.

Basierend auf langjährige und aktuelle Erkenntnisse aus Forschung, Wissenschaft, Orthopädie, Naturheilkunde und vor allem aus der Baubiologie haben wir uns nach sorgfältiger Abwägung aller Vor- und Nachteile zum Thema Wasserbett aus ganzheitlichen und ergonomischen Erkenntnissen entschlossen, keine Wasserbetten oder so genannten Wasserkernmatratzen in unser Sortiment aufzunehmen.

Neben Bedenken zum Thema Elektrosmog, Bau- und Geobiologie sind es auch orthopädische Gesichtspunkte: Wasserbetten geben zwar dem Körperdruck nach und passen sich der Körperform an, bieten aber nicht immer genügend Unterstützung. Zu tiefes Einsinken kann die Wirbelsäule belasten und Lagewechsel erschweren (1). Weitere Probleme sind eingeschränkte Feuchtigkeitsregulierung, oft keine Verstellmöglichkeiten sowie der Energieverbrauch, da das Wasser ständig beheizt werden muss (bis zu 70 Euro pro Jahr).

Auf die negativen Eigenschaften weist unter anderem auch die Stiftung Warentest mehrfach in ihren Publikationen hin: ... Viele Einwände...bestehen unverändert weiter. Der wichtigste bezieht sich auf die mangelnde Körperunterstützung. Wo der Körper am schwersten ist, also in der Schulter- und Beckengegend weicht das Wasser aus. Man liegt mit leicht gerundetem Rücken wie in einer Hängematte oder in der berüchtigten Kuhle einer Uralt-Matratze. Diese "kyphotische" Haltung wird zwar oft als entlastend befunden, doch für die Wirbelsäule ist dies auf Dauer keine günstige Position. (2)

Ungünstige Winkelverhältnisse, die auf die Lendenwirbelsäule kaum ohne Wirkung bleiben dürften. Auch sind sich Ärzte einig, dass während eines achtstündigen Schlafs der Mensch durchschnittlich etwa 50mal seine Körperhaltung wechselt und dass diese Veränderungen der Schlaflage aus verschiedenen Gründen gesundheitlich notwendig sind.... jede Lageveränderung wird gemäß Stiftung Warentest zum mühseligen Gekrabbel....(3)

Die Hersteller von Wasserbetten sprechen meist kreuzschmerzgeplagte Kunden an - doch ihre Betten sind kein Allheilmittel gegen Rückenprobleme. Schläfer können auf Wasserbetten zu sehr einsinken, so dass die Wirbelsäule nicht in ihrer natürlichen Krümmung liegt. Außerdem erschweren viele Wassermatratzen den für die Spannung und Entspannung von Muskel und Bandscheiben wichtigen Lagewechsel im Schlaf..... Für den Alltag sind Wasserbetten nicht unbedingt empfehlenswert....(4)

Wenn Sie weitere Fragen zu diesem Thema haben, informieren wir Sie bei einer persönlichen Beratung in Sindelfingen, vermitteln auf Wunsch auch Bau- und Geobiologen für den Großraum Stuttgart und helfen Ihnen mit fundierten Fachinformationen zum Thema "ganzheitlich gesundes Schlafen". Nutzen Sie auch das Experten-Netzwerk der Sindelfinger Schlafschule mit Fachinformationen, Vorträgen und Kursen für einen erholsameren und gesunden Schlaf. Infos unter www.sindelfinger-schlafschule.de

Quellangaben:

(1) D.Krause, H. Freyer-Krause "Was für den Rücken gut ist" Verlag im Kilián, ISBN 3-932091-92-2

(2) Stiftung Warentest Spezial 9705 "Richtig liegen - Gesund Schlafen" Seite 40

(3) Thorsten Dargatz Praxis-Ratgeber "Richtig schlafen - Gesünder Leben" Coppers Verlag, München, ISBN 3-7679-0598-1

(4) "Gesunder Rücken" Schmerzen vorbeugen, behandeln und überwinden Stiftung Warentest, Berlin, ISBN 3-924286-95-7

MARTIN KÖRNER
RAUM UND DESIGN
Wurmbergstraße 3-5 • 71063 Sindelfingen
Tel. 0 70 31-81 10 09 • www.bettdesign.de