

Gesund leben

Starker Rücken über Nacht

Es ist erstaunlich einfach: Dank des richtigen Kissens können sich Wirbelsäule und Gelenke im Bett optimal erholen

Morgendliches Recken und Strecken hilft dabei, ohne Verpannungen in den Tag zu kommen

Rückenschmerzen und Schlafstörungen gehen häufig Hand in Hand“, erklärt der Orthopäde Dr. Reinhard Schneiderhan. Denn: „Der Körper braucht Schlaf, um sich zu regenerieren, besonders der Rücken. Wenn wir schlafen, werden die Bandscheiben und Wirbel entlastet, die Muskeln entspannen sich. Zudem werden Eiweiß, Vitalstoffe und Wasser aufgenommen, die den Rücken stärken. Ausreichend Schlaf beugt Beschwerden vor.“

Die richtige Lage im Bett

Der Experte: „Am gesündesten ist der Wechsel zwischen Rücken- und Seitenlage.“ Dazu sollte man sich im Fachgeschäft über ein individuell geeignetes Bettsystem

aus Lattenrost, Matratze und Kissen beraten lassen (siehe Kasten unten). „Damit kann sich die Wirbelsäule in der Seitenlage gerade ausrichten und in der Rückenlage ihre natürliche S-Form einnehmen.“

Das Kissen-Geheimnis

„Das Kopfkissen sollte den Kopf gut stützen und die Halswirbel- und Brustwirbelsäule sowohl in der Seiten- als auch in der Rückenlage entlasten. Ich empfehle die Maße 80 x 40 Zentimeter, am besten mit nicht zu weichem Latexkern und in einer Höhe, in der Hals- und Brustwirbelsäule in Seitenlage gerade ausgerichtet sind. Eine Schlummerrolle zwischen den Knien sorgt ebenfalls für Entspannung.“

Top vorbereitet ins Fachgeschäft

Ausgeruht hingehen

Wenn Sie müde sind, empfinden Sie das Probeliegen als angenehm. Dann kann es aber sein, dass die ausgesuchte Matratze zu Hause dieses Gefühl nicht mehr bietet.

Ausreichend Zeit mitbringen
Planen Sie genügend Zeit ein – für eine ausführliche Beratung und damit Sie mindestens 15 Minuten Probeliegen können. Einige Geschäfte stellen das ausgewählte Bett

dann auch für bis zu 100 Tage zur Erprobung bei Ihnen zu Hause zur Verfügung.

Rückenlage testen
Platzieren Sie beim Probeliegen eine Hand unter dem Kreuz. Haben Sie dort Spielraum, ist die Matratze zu fest.

Seitenlage
Ihr Kopf liegt auf einem Probekissen. Wichtig dabei: Die Schultern dürfen nicht so tief einsinken, dass Ihr Kopf hochgedrückt wird.