

# Tipps vom Orthopäden: Welche Kissen und welcher Lattenrost verbessern den Schlaf?



von [Mirjam Bittner](#), Online-Redaktion Veröffentlicht: 15.11.2020

Immer mehr Menschen haben Schwierigkeiten, gut zu schlafen. Schlechter Schlaf kann viele Ursachen haben, doch ein unpassendes Bett sollte keine davon sein. Ein Wirbelsäulenspezialisten gibt Tipps für gesünderes Liegen – und besseren Schlaf.



iStock

liegt man – ein Sprichwort, das nicht nur im übertragenen Sinne zutrifft.

Laut [DAK-Gesundheitsreport](#) von 2017 schlafen 80 Prozent der Erwerbstätigen in Deutschland schlecht.

Das kann an vielfältigen Faktoren liegen: zu schwerem Essen, Lärm, hellem Licht, ein sich ständig drehendes Gedankenkarussell oder ein unbequemes Bett.

All diese Gesichtspunkte sind wichtig für eine gesunde oder ungesunde „Schlafhygiene“, so der Fachbegriff.

Dabei haben schlafraubende Nächte weitreichende Auswirkungen, vor allem, wenn man regelmäßig schlecht schläft.

Schlaf ist wichtig für die Zellerneuerung, das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel und das Gehirn. Nachts wird der Körper quasi von innen heraus erneuert, was es umso wichtiger macht, die empfohlenen sieben bis acht Stunden pro Nacht tatsächlich zu schlafen.

Zudem schlägt schlechter Schlaf auch auf die Psyche. Menschen mit Schlafstörungen klagen häufig über Unausgeglichenheit, [Stress](#) und Abgeschlagenheit, was auf Dauer nicht nur müde macht, sondern sogar zu [depressiven Verstimmungen](#) führen kann.

Um diesen Faktoren entgegen zu treten, ist laut Orthopäde und Wirbelsäulenspezialiste [Dr. Reinhard Schneiderhan](#) eine möglichst gesunde Schlafhaltung wichtig. Denn zumindest den objektiven Faktor Bett kann man so schlaffördernd wie nur möglich gestalten.

## Das Bettensystem sollte eine natürliche Lage unterstützen

Ganze 60 Mal dreht man sich durchschnittlich pro Nacht. Die Position, in der man am nächsten Morgen aufwacht, ist also in den seltensten Fällen auch die Einschlafposition.

Um das Bett möglichst gut auf die bevorzugte Schlafhaltung einzustellen, sollte man vorher wissen, ob man zu den Rücken-, Bauch- oder Seitenschläfern gehört.

Je nachdem gibt es nämlich geringfügige Unterschiede, die besonders Lattenrost und Kissen betreffen.

Der wichtigste Faktor ist laut Dr. Schneiderhan eine gerade Wirbelsäule, um die nächtlich ablaufenden Körperprozesse so gut wie möglich zu unterstützen.

"Wenn das Becken und die Schultern sich einsenken und der Kopf gerade liegt, dann hat man eine gerade und neutrale Ausrichtung des Rückens. Das ist enorm wichtig, weil die körperlichen Strukturen entlastet werden und die Muskulatur sich nicht verspannt, Stoffwechselfvorgänge harmonisch ablaufen können und vieles mehr."

Diese Haltung kann sowohl in der Seiten- als auch der Rückenlage durch den Lattenrost unterstützt werden.

Doch rund 13 Prozent der Menschen bezeichnen sich als Bauchschläfer — eine Position, die dazu führt, dass der Kopf dauerhaft verdreht ist.

Das sei keine optimale Liegeposition, weshalb der Wirbelsäulenspezialist in diesem Fall empfiehlt, auf das Kopfkissen zu verzichten, um den Kopf nicht noch stärker zu verdrehen.

## Ein guter Lattenrost hat unterschiedliche Härtegrade

Experte Dr. Schneiderhan empfiehlt, sich in einem Bettenfachgeschäft ein vollständiges Bettsystem zu kaufen, anstatt Einzelteile so günstig wie möglich zu ergattern.

Für den Lattenrost empfiehlt er unterschiedliche Härtegrade. Betrachtet man den Rücken von oben nach unten, sollte sich dieser Lattenrost an die jeweiligen Problembereiche anpassen.

"Der Schulterbereich muss härter sein als der Bereich zwischen Schulter und Becken. Der Beckenbereich muss etwas fester sein als der Schulterbereich, weil darauf mehr Gewicht lastet, aber auch weicher sein als der Mittelbereich. Der Mittelbereich muss abstützen und damit einen guten Gegendruck liefern, damit der Becken- und Schulterbereich einsinken kann."



iStock

## Die Wirbelsäule sollte eine gerade Linie bilden

Neben dem Lattenrost spielt auch das Kissen eine wichtige Rolle für eine gesunde Schlafhaltung. So sollte ein Kissen natürlich in erster Linie bequem sein, aber den Kopf auch so unterstützen, dass die Wirbelsäule gerade liegt.

Das gelingt am besten, wenn man das Bett als Ganzes auch inklusive der Kissen kauft. Alternativ sollte man das Kissen erst kaufen, wenn man die Matratze und den Lattenrost bereits ausgesucht hat. Denn im Grunde hilft nichts anderes als ausprobieren.

Ähnliches gilt auch bei der Matratze. Der frühere Leitspruch "Je härter, desto besser" ist heute obsolet. Wichtiger ist stattdessen, dass sie bequem ist und den Körper in seiner natürlichen Haltung entsprechend stützt.

# Matratzen haben ein Mindesthaltbarkeitsdatum

Berücksichtigt man all diese Ratschläge kann ein Bett zur großen Investition werden, doch gerade was Gegenstände wie das Bettgestell oder den Lattenrost betrifft, eher eine einmalige.

Anders sieht es beim Kissen und der Matratze aus, beides sollte regelmäßig ausgewechselt werden und hat laut dem Orthopäden Schneiderhan eine Lebensdauer von fünf bis acht Jahren.

All das sind Kostenfaktoren, doch insgesamt ist ein optimales Bettensystem eine Investition, die sich laut Schneiderhan lohnt: "Wenn man mal darüber nachdenkt, wie viele Stunden wir schlafen und wie oft man im Gegensatz dazu im Auto oder im Sessel sitzt, da ist das Bett schon die Nummer 1. Deshalb ist diese Investition absolut berechtigt."

## Kostenfaktor Partner(In)

All diese Tipps kommen natürlich zum Tragen, wenn man eine gesunde, ungefähr S-förmige Wirbelsäule hat und nicht an etwaigen Körperbeschwerden leidet. Zudem ändert sich die Situation, wenn man alleine oder mit anderen Personen im Bett liegt.

Denn jede Person hat natürlich andere Bedürfnisse und Schlafhaltungen, erklärt Dr. Schneiderhan:

"Streng genommen sollte jede Partnerin bzw. jeder Partner ein eigenes Bettensystem haben, aber gerade wenn man langfristig das Bett teilt, sollte man auch hier investieren."

[Mirjam Bittner](#), Online-Redaktion

### Quellen:

DAK-Gesundheitsreport (2017): Müdes Deutschland: Schlafstörungen steigen deutlich an, abgerufen am 14.11.2020: <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/muedes-deutschland-schlafstoerungen-steigen-deutlich-an-2108960.html#/>

Medical Tribune (2011): Schlafstörungen, abgerufen am 14.11.2020: [https://www.medical-tribune.de/fileadmin/PDF/Schlafstoerungen\\_deutsch.pdf](https://www.medical-tribune.de/fileadmin/PDF/Schlafstoerungen_deutsch.pdf)