

## Ein Königreich für ein gutes Bett

Irgendwann hört die Zeit auf, in der es egal ist, ob das Bett im Kornfeld oder in der Jugendherberge steht. Weil der Rücken schmerzt, beginnt man im Hotel nach der Ausstattung des Bettlagers zu fragen. Denn mit Beginn der zweiten Lebenshälfte steht zum Beispiel im Urlaub der Erholungswert in direktem Zusammenhang mit der Schlafqualität.

Gut schlafen, morgens erholt und hellwach sein, so lässt sich Schlafqualität beschreiben. Und die sollten wir uns gönnen. Immerhin verbringen wir ein Drittel unseres Lebens im Schlaf. Ein wichtiger Grund, beim Bett auf Qualität zu achten.

### Schlaf schenkt Erholung

Körper und Geist brauchen einen Wechsel zwischen Aktivität und Ruhe, um sich erholen zu können. Deshalb werden, oft unbewusst, schon am Tag neben aktiven Phasen auch Zeiten mit ruhigen Beschäftigungen eingeschoben. Noch deutlicher spiegelt sich dieser Wechsel zwischen Aktivität am Tag und Regeneration in der Nacht im Schlaf-Wach-Rhythmus wider.

Früher wurde der Schlaf als passiver Zustand angesehen. Man bezeichnete ihn sogar als »den kleinen Bruder des Todes«. Durch die Schlafforschung wissen wir heute, dass der Schlaf tatsächlich aber ein aktives Geschehen ist. Vor allem die tieferen Schlafphasen dienen der körperlichen Erholung. Der menschliche Organismus durchläuft ein regelrechtes Nachtprogramm: Bewegung, Muskelaktivität, Körpertemperatur, Atmung, Blutdruck und

Herztätigkeit werden geringer. Dabei laufen unzählige, lebensnotwendige Prozesse ab, um die körperlichen und seelischen Kräfte wiederherzustellen. Beispielsweise nehmen die Bandscheiben nachts durch die Entlastung Flüssigkeit mit darin enthaltenen Nährstoffen auf und regenerieren von den Belastungen des Tages. Ist der Schlaf nachts gestört, werden viele dieser Prozesse behindert oder gar unterbunden. Der Körper kann sich nicht ausreichend erholen.

### **Der Schlaf hat seinen Rhythmus**

Üblicherweise verläuft der Schlaf in vier Phasen, die etwa 90 bis 100 Minuten dauern. Dabei gleicht der Schlaf einer Berg- und Talfahrt: vom leichten bis zum Tiefschlaf, hinauf zum Traumschlaf. Oben auf der Spitze findet ein Wechsel statt, rasche Augenbewegungen kündigen den aktiven REM-Schlaf (rapid eye movement) an, in dem intensiv geträumt wird. Dann geht es wieder hinunter. Gegen Morgen verlieren die Schlafphasen an Tiefe und kündigen das nahende Aufwachen an. Anhand der Schlafphasen kann die Qualität des Schlafes beurteilt werden.

Neben diesem recht konstanten Schlafrhythmus hat jeder Mensch sein persönliches Schlafprofil: Die einzelnen Schlafphasen können kürzer oder länger dauern. Sie können im Ablauf gestört oder harmonisch verlaufen. Störend wirken beispielsweise Stress, psychische Belastungen, Krankheiten, Schlafmittel, Alkoholgenuss, aber auch ein ungünstiges Raumklima und ein schlechtes Bett.

Die ersten Folgen von bewusst oder unbewusst verlaufenden Schlafstörungen spüren wir schon morgens. Statt

ausgeschlafen, munter und tatkräftig, wachen wir dann müde und wie zerschlagen auf. Ausreichende Erholung für Körper und Geist fehlen, und unsere Kräfte reichen tagsüber nicht mehr aus, um den Anforderungen gerecht zu werden. Anhaltende Schlafstörungen sollte man daher sehr ernst nehmen, nach der Ursache forschen und diese beseitigen. Oft reicht zum Beispiel schon eine neue Betaausstattung, um die Probleme in den Griff zu bekommen.

### Einige Ursachen für Schlafstörungen

**Licht:** Helle Straßenlaternen oder Leuchtreklamen können den erholsamen Schlaf beeinträchtigen. Abhilfe schaffen lichtundurchlässige Vorhänge oder Jalousien vor Fenstern und Glastüren.

**Lärm:** Schlaf in lauter Umgebung, z. B. bei Motoren-geräusch, Bahnhofs- oder Flugzeuglärm, ist wenig erholsam und kann auf Dauer krank machen. Prüfen Sie, ob Sie den ruhigsten Raum zum Schlafen nutzen.

**Schnarchen:** Stört weniger den eigenen Schlaf als den der Partnerin oder des Partners. Dagegen kann ein gut stützendes Kopfkissen oder die leichte Anhebung des Kopfteils im Bett helfen. Lassen Sie abends üppiges Essen und Alkohol weg.

**Stress:** Partnerkrisen, Berufsprobleme und ungelöste Konflikte lassen Körper und Seele leiden und mindern die Qualität des Schlafes erheblich. Lernen Sie unter Anleitung, besser zu entspannen.

**Bett:** Alte Betten mit abgenutzten Matratzen und Mulden in der Mitte lassen die Wirbelsäule durchhängen und verursachen Rückenschmerzen. Aber auch zu harte

Unterlagen, die die Schwingungen der Wirbelsäule nicht zulassen, führen zu Beschwerden. In diesen Fällen hilft nur ein neues Bettssystem.

## Bewegung ist ein Zeichen für die Schlafqualität

Leben ist Bewegung, das gilt auch nachts. Ein Schlafender verändert seine Körperhaltung rund 40- bis 60-mal pro Nacht. Keine Position wird länger als zwei, die meisten werden weniger als eine Stunde eingenommen. Die »bewegte« Zeit beträgt insgesamt wenige Minuten. Jeder Mensch hat dabei ein Repertoire von etwa einem Dutzend Körperhaltungen, die er mindestens einmal pro Nacht einnimmt, wenn ihn das Bett nicht daran hindert. Allerdings bietet keine Haltung über lange Zeit vollkommene Entspannung. Jede entlastet aber den Körper im Verhältnis zur vorherigen Position und zur Tagesbelastung.

Bewegt man sich im Schlaf jedoch übermäßig oder zu wenig, ist der Schlaf wenig erholsam. Dafür gibt es meist



bestimmte Ursachen. Ein schlechtes, kaltes oder hartes Bett zwingt den Körper ständig zu Haltungswechseln. Ein zu weiches Bett hält den Körper in Position und schränkt die Bewegungsfreiheit ein.

## Belastungen der Wirbelsäule vermeiden

Im Schlaf können wir unsere Körperhaltung nicht so gut kontrollieren wie am Tag. Die Wirbelsäule ist deshalb auf die gute Trag- und Stützfähigkeit des Bettes angewiesen. Stimmt sie, kann sich der Körper von den Tagesbelastungen erholen und neue Kräfte sammeln. Schlechte Betten belasten dagegen. Zu den typischen Mängeln gehören alte, mechanisch verbrauchte Betten, dreigeteilte Matratzen und Mulden, in denen die Wirbelsäule »durchhängt«. Auch das früher bei Rückenschmerzen empfohlene Brett im Bett kann die Beschwerden verschlimmern, weil die Wirbelsäule im Hals- und Lendenbereich abknickt. Ergonomisch falsche Kopfteile, Kopfkissen, Fußhochstellungen und Sitzwinkel belasten den Rücken und verhindern die physiologisch richtige Liegeposition. Bestehen diese Mängel über längere Zeit, ist die nächtliche Erholung gestört. Rückenbeschwerden sind die unausweichliche Folge des Liegens in einem schlechten Bett, oder werden dadurch verstärkt.

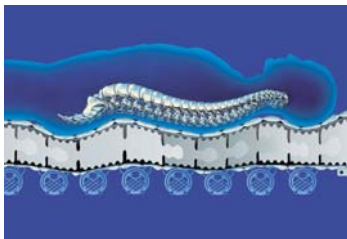
## Maßstab für eine gute Haltung im Bett ist die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule soll in der Rücken- und Seitenlage möglichst so liegen, wie es ihrer Form im aufrechten Stand entspricht. Da im Liegen die Kräfteverhältnisse etwas anders sind, kann dies natürlich nicht ganz genau erreicht werden. Untersuchungen haben gezeigt, dass die richtige Haltung der Wirbelsäule im Liegen am besten auf einer flexiblen Unterfederung mit einer darauf abgestimmten Matratze erreicht wird. Dabei kommt die Stellung der Wirbelgelenke der Ruhehaltung beim aufrecht stehen-

den Menschen am nächsten. Diese physiologisch richtige Haltung ermöglichen Bettsysteme.

## Das ideale Bett hat System

Menschen unterscheiden sich bekanntermaßen in Länge, Gestalt und Gewicht. Bei der Kleidung gibt es aus diesem Grund verschiedene Größen, bei Betten scheint



eines für alle zu passen. Das »rückenfreundliche« Bett löst die Aufgabe, jeden Körper in allen Lagen richtig zu stützen und für ein angenehmes Liegegefühl zu sorgen. Bettsysteme beispielsweise bestehen aus einer flexiblen Unterfederung, dem Lattenrost, und einer genau darauf abgestimmten Matratze. Rahmen und Matratze bilden ein eingespieltes »Duo«. Eine andere Matratze oder ein anderer Rahmen würden die feine Abstimmung von Trag-, Stütz- und Schutzwirkung mindern bzw. blockieren. Hochwertige Bettsysteme lassen sich außerdem jederzeit individuell dem Benutzer anpassen. Die so genannte Torsionsfederungstechnik hat sich hier als optimal erwiesen. Derartige Bettsysteme bieten größtmöglichen Schutz für Wirbelsäule und Bandscheiben. Sie begünstigen zusätzlich die Muskelentspannung und ermöglichen eine verbesserte Sauerstoffaufnahme.

## Eine Schulterzone ist ideal für die Seitenlage

Sicher haben Sie schon einmal gespürt, dass die Schulter in Seitenlage stört, weil sie nicht tief genug einsinken kann. Durch eine spezielle Schulterkomfortzone im Rahmen und in der Matratze ist es möglich, hier Abhilfe zu schaffen. Die sensible Unterfederung hat im Schulterbereich eine weichere Zone und lässt die Schulter in Seitenlage etwas tiefer einsinken, wobei Kopf und Nacken weiterhin gut gestützt sind. So kann die Wirbelsäule wie gefordert horizontal gelagert werden.

Die Wirbelsäule von Babys und Kleinkindern hat noch nicht die spätere S-Form, sondern ist zunächst gerade. Die typischen Schwingungen bilden sich erst mit Beginn der aufrechten Haltung des Laufens heraus. Da der Kopf fast noch so breit wie der Schultergürtel ist, müssen die Schultern in der Seitenlage nicht wie bei den Großen in die Matratze einsinken, um den Kopf gut zu lagern. Die Unterlage kann daher eben und fest sein, um den Körper gut zu stützen, darf aber auch nicht zu hart sein.

## »Punktelastisch« stützt am besten

Eine Matratze sollte an jedem Punkt elastisch und in der Lage sein, mehr oder weniger nachzugeben, je nachdem wo im Liegen Druck entsteht. So sinkt beispielsweise der Rumpf stärker ein als Beine und Arme. Bei geringer Punktelastizität entstehen Mulden, und der Körper wird nicht ausreichend gestützt.

Entscheidend für die Lebensdauer und Formbeständigkeit einer Matratze ist das Raumgewicht, also die Dichte des Materials. Hochwertige Matratzen, z. B. aus PUR-Schaum, haben mindestens ein »40er Raumgewicht«.

Kinder sind bis ins Vorschulalter meist noch leichtgewichtig und benötigen eine entsprechend weiche Unterlage, die aber nicht durchhängen sollte, sondern trotzdem ausreichend stützt. Achten Sie aus hygienischen Gründen darauf, dass die Matratze waschbar und der Bezug abnehmbar ist. Ziehen die Kinder im Schulkindalter in das große Bett um, sollte auch die Matratze etwas mehr nachgeben und den Ansprüchen der Erwachsenen genügen. Auf keinen Fall sollten alte oder mehrteilige Matratzen aus dem Ehebett »vererbt« werden. Matratze und Bettgestell sind keine Anschaffungen fürs Leben. Auch gute Matratzen verlieren irgendwann an Stützkraft. Außerdem ist schon aus hygienischen Gründen nach etwa zehn Jahren eine Erneuerung sinnvoll.

### Im Kern liegt die Wahrheit

Der Matratzenkern erfüllt zwei wichtige Funktionen. Erstens muss durch ihn die Wirbelsäule in allen Schlafhaltungen ergonomisch gestützt, zweitens soll gleichzeitig ein trocken-warmes Bettklima gesichert werden. Ein mehrlagiger Kernaufbau mit Hohlkammern fördert die intensive Luftzirkulation und den Abtransport feuchter Luft durch den Blasebalg-Effekt. Die Hohlkanäle bewirken, dass Liegedruck und Bewegungen des Schlafenden Luft an belasteten Stellen aus der Matratze her austreiben, dadurch wird an unbelasteten Stellen frische Luft angesaugt. So wird die Feuchtigkeit abtransportiert. Aber auch schlechte Raumluft kann die Matratze feucht halten. Lassen Sie deshalb Ihre Matratze nach dem Aufstehen ein paar Stunden offen »atmen« und ersticken Sie diese nicht unter schweren Tagesdecken. Übrigens:

Die Matratze sollte nicht das Etikett »FCKW-frei« tragen, sondern sie sollte ohne FCKW hergestellt sein. Achten Sie auf diesen für die Umwelt wichtigen Unterschied.

## **Das Kissen ist nicht nur zum Kuschneln da**

Für Babys ist ein Kopfkissen noch nicht nötig, da der Säugling flach liegen soll. Stattdessen wird unter das Köpfchen entweder eine zusammengefaltete Windel oder ein Spucktuch gelegt. Bei Jugendlichen und Erwachsenen wird allerdings die Bedeutung der richtigen Lagerung von Kopf- und Halsregion noch viel zu wenig beachtet. Die häufig verwendeten 90 x 90 cm großen Federkissen lagern den Kopf sowohl in der Seiten- als auch in der Rückenlage meist zu hoch. Die Wirbelsäule wird dadurch anatomisch ungünstig rund gelagert. Zu kleine oder gar keine Kissen wiederum bieten der Halswirbelsäule zwischen Schulter und Hinterkopf keine Unterstützung. Die Wirbelsäule hängt aufgrund ihrer typischen Form, der Halslordose, durch. In beiden Fällen kann es zu Kopfschmerzen und muskulären Verspannungen kommen.

Für ein rückengerechtes Kissen ist deshalb zu fordern, dass die Halswirbelsäule sowohl in Seiten- als auch in Rückenlage optimal unterstützt wird und das Kissen nicht unter die Schultern rutscht. Dies kann zum Beispiel durch einen Wulst erfolgen, der so konstruiert ist, dass die Differenz zwischen Schulterbreite und Halswirbelsäule ausgeglichen wird. Ein Spezialschaumstoff sorgt dafür, dass sich das Kissen durch die Körperwärme und das Gewicht des Kopfes der aktuellen Lagerung anpasst. Auch dreigeteilte, 40 x 80 cm große Kissen stützen den

Nacken in Rückenlage und lagern den Kopf weich in Seitenlage. Ungeeignet sind einfache Nackenrollen, wenn sie nicht individuell auf die Größe des Nutzers zugeschnitten sind, weil sonst die Gefahr besteht, dass die Halswirbelsäule überstreckt wird. Häufig hilft schon ein zusammengerolltes Handtuch, um den Nacken zu stützen. Der Nachteil: Durch die Schlafbewegungen in der Nacht verrutscht es sehr leicht.

## **Babys gehören nicht in den Kinderwagen**

Ob man sich zu Beginn für ein Körbchen oder gleich für ein Kinderbett entscheidet, hängt nicht von ergonomischen Gesichtspunkten ab, sondern eher von der persönlichen Einstellung und den finanziellen Möglichkeiten. Auch gegen Wiegen ist in den ersten sechs Wochen bei mäßiger Benutzung und besonders bei unruhigen Kindern nichts einzuwenden. Auf jeden Fall ist ein Kinderwagen keine Dauerschlafstelle, weil er zu wenig Bewegungsfreiheit bietet. Bei der Anschaffung ist zu beachten, dass der Stubenwagen oder das Körbchen zu Anfang zwar praktisch sind, aber nach der sechsten Lebenswoche keinen ausreichenden Platz mehr für die Entfaltung des Babys gewähren.

## **Die richtige Bettgröße**

Ein Bett sollte so angepasst sein, dass man sich darin rundum bequem bewegen und alle Liegehaltungen ungehindert einnehmen kann. Deshalb gilt als Richtwert, dass ein Bett mindestens 20 cm länger sein sollte als der Benutzer. Wer größer als 1,80 m ist, benötigt also mehr als das 2 m lange Standardbett. Im Handel sind bereits

Betten mit 2,20 m Länge erhältlich. Reicht das immer noch nicht, sind Einzelanfertigungen möglich.

**Formel für die richtige Bettlänge:**

**Bettlänge = Körpergröße + 20 cm**

Einzelbetten sollten mindestens 100 cm breit sein, ein Doppelbett wenigstens 180 cm. Jeder weitere Zentimeter bringt mehr Raum und Komfort. Vor allem bei Doppelbetten sollte auf eine angemessene Breite geachtet werden, damit Sie und Ihr/e Partner/in genügend Raum zum ungestörten Schlaf haben. Ungewollte Remppler und Seitenhiebe können die verdiente Nachtruhe behindern und die harmonische Zweisamkeit im Schlaf trüben.

### **Kaum beachtet: die ideale Betthöhe**

Hochbetten waren in Zeiten sinnvoll, als es die Zentralheizung noch nicht gab. Der Platz oben über dem Kachelofen war der wärmste Ort des Hauses. Heute ist das nicht mehr von Bedeutung. Der von Jugendlichen und Studenten häufig bevorzugte Schlafplatz auf dem Boden ist nicht zu empfehlen. Die Bodenkälte überträgt sich hier über die Matratze ungehindert auf den Rücken. Eindringene Feuchtigkeit kann schlecht entweichen, da der zur Luftzirkulation notwendige Luftraum unter dem Bett fehlt. Außerdem ist es für Wirbelsäule und Bandscheiben sehr belastend, wenn man sich aus der Tiefe eines zu niedrigen



Bettes in die Höhe »wuchten« muss. Richtwert für die Betthöhe ist deshalb die normale Sitzhöhe von etwa 45 bis 55 cm.

Für Kinder lässt sich wegen des anhaltenden Wachstums keine Empfehlung geben. Bei den Kleinen sollte eher darauf geachtet werden, dass das Bett nicht zu hoch ist, um Sturzunfälle zu vermeiden. Idealerweise können die Kinder das Bett ohne Hilfsmittel wie Stuhl oder Leiter vorwärts und rückwärts besteigen bzw. verlassen. Hochbetten sind deshalb unserer Meinung nach für Kinder unter vier Jahren nicht geeignet.

## Von Holz bis Wasser

Das Design eines Bettes ist sicher eine Frage des persönlichen Geschmacks. Aus welchem Material es besteht, wird von vielen Menschen unter ökologischen Gesichtspunkten beurteilt. Wer beispielsweise aus energetischen Aspekten auf Metalle im Bett verzichten will, wählt am besten Holz als Baumaterial. Eine Federkernmatratze als Unterlage verbietet sich in diesem Fall allerdings. Aus schlafphysiologischer Sicht ist von Futonbetten abzuraten. Diese starren und oft zu harten Auflagen erfüllen kaum die Anforderungen an rückenfreundliche Betten. Nur durch tägliches Drehen und Ausschütteln ist die ausreichende Belüftung möglich. Die verwendeten Naturmaterialien sind für allergieanfällige Menschen ungeeignet.

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. Wei-

tere Probleme sind eingeschränkte Feuchteregulierung, keine Verstellmöglichkeiten sowie der Energieverbrauch, da das Wasser ständig beheizt werden muss. Für spezielle medizinische Problemfälle, z. B. bei Dekubitus-Patienten, können Wasserbetten trotzdem sinnvoll sein. Allerdings lösen auch im Pflegebereich seit einigen Jahren Bettsysteme mit Micro-Stimulation Wasserbetten ab. Vor der Kaufentscheidung sollten auf jeden Fall die statischen Bedingungen geprüft werden, da Wasserbetten aufgrund ihres hohen Gewichtes nicht überall aufzustellen sind.

## **Körper schräg lagern wirkt entspannend**

Verstellmöglichkeiten am Bett lassen sich nicht nur für den persönlichen Komfort nutzen, sondern auch als therapeutische Maßnahme. Besonders hilfreich ist dabei die Körperschräglagerung. Hoch gelagerte Beine entlasten die Venen und tragen zur Entspannung des Körpers bei. Wichtig ist, dass die leicht schräge Lagerung des Körpers sanft ansteigend in Schulterhöhe beginnt. Aber aufgepasst: Die Fersen sollten über längere Zeit nicht höher als das Herz liegen.

Ein verstellbares Kopfteil trägt dazu bei, Kopf und Nacken richtig zu lagern, um Verspannungen und Kopfschmerz vorzubeugen. Ein leicht erhöhtes Kopfteil kann außerdem Schnarchen vorbeugen.

## **Die richtige Wahl des Bezuges und der Decke**

Mittlerweile gibt es für jede Situation und jedes Bedürfnis das richtige Bettzeug. Ob fest oder weich, warm oder kühl, natur oder synthetisch, oder eine Gewebemischung.

Normalerweise reicht Babys eine nicht zu dicke Decke aus Wolle oder Kunstfaser. Die Matratze kann durch eine Gummiunterlage geschützt werden, wobei zu beachten ist, dass mangels Atmungsaktivität dadurch das Schlafklima negativ beeinflusst wird. Darüber kommt dann das Betttuch. In der kalten Jahreszeit brauchen Kinder außerdem ein leichtes Daunenkissen zum Zudecken. Es gibt auch Babysteppdecken mit Kunstfaserfüllung, die voll waschbar sind und warm halten. Für etwas ältere Kinder sind Strampelsäcke sehr praktisch, die man mit Bändern an den Bettpfosten befestigen kann. Wegen der Unfallgefahr sollte nachts lieber auf die Bänder verzichtet werden. Der Strampelsack muss so weit sein, dass das Kind ausreichend strampeln kann. Bettdecken für große Kinder und Erwachsene sollten ebenfalls warm halten und Schweiß aufsaugen.

Allergikern sind synthetische Matratzen- und Bettbezüge zu empfehlen, da sie keinen Staub durch Faserabrieb verursachen. Sehr gut geeignet sind auch Mischgewebe aus 50 % reiner Schurwolle und Seide. Diese Mischung ist sehr strapazierfähig und leitet Feuchtigkeit ideal ab.

### **Das ideale Klima im Schlafzimmer**

Schon unsere Großeltern predigten: Kalt schlafen ist gesund. Diese Form der Abhärtung ist heute allerdings überholt. In temperierten Schlafzimmern muss niemand fürchten zu verweichlichen. Die Temperatur im Schlafraum sollte etwa 18 Grad bei einer Luftfeuchtigkeit von 50 % betragen, um Muskelverspannungen an Schultern, Armen und Nacken oder störendes Schwitzen mit der Gefahr einer Erkältung zu vermeiden. Zu niedrige Luft-

feuchtigkeit trocknet die Nasenschleimhäute aus und kann dadurch Schnarchen fördern. Frauen und ältere Menschen lieben es meist etwas wärmer, sie dürfen die Temperatur auf 20 Grad steigen lassen. Der Streit mancher Paare um kühlere oder wärmere Raumtemperaturen lässt sich mit Hilfe unterschiedlich wärmender Betaustattungen lösen. Das Bett sollte, wenn möglich, immer an der wärmsten Wand stehen. Auf keinen Fall aber an kalten Außenwänden. Zum Fenster ist ein Abstand von mindestens 60 cm einzuhalten, um störenden Luftzug zu vermeiden, der zu Muskelverspannungen führen kann.

## Auch Gäste sollten gut schlafen

Häufig steht nicht genügend Platz für ein normales Bett zur Verfügung. Obwohl viele Polstermöbel eher nach Optik als nach ergonomischen Anforderungen konzipiert und gekauft werden, sollte der Liegeersatz den Gast in Hinsicht auf Liege- und Schlafqualität zufrieden stellen.

» Für das Gästebett gelten deshalb grundsätzlich die gleichen Forderungen wie für ein normales Bett. Wichtige Kriterien sind:

- › Die Liegefläche soll eine Mindestbreite von 80 cm und eine Mindestlänge von 190 cm aufweisen.
- › Die Polsterung als Ersatzmatratze sollte eine optimale Übertragung der Federungseigenschaften auf den Körper ermöglichen und günstige Klimaeigenschaften haben.
- › Eine Druckentlastung im Schulterbereich ist wichtig. Eine Orientierungshilfe beim Kauf eines rückengerechten Gästebettes bietet Ihnen das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken.

## Rückengerechte Schlafplätze auf Tour

Das Problem, ein rückenfreundliches Bett auch auf Reisen stets verfügbar zu haben, stellt sich vor allem für Berufskraftfahrer. Aufgrund eingeschränkter Lenkzeiten und enger Kostenrahmen für Spesen müssen sie häufig im Lkw übernachten. Aber auch im Reisemobil sollten Urlauber ein gutes Bett vorfinden. Deshalb sind für diese speziellen Schlafgelegenheiten ebenfalls ergonomisch günstige Voraussetzungen zu schaffen, damit sich die erholsamen Wirkungen von Schlaf tatsächlich einstellen.

Das bisherige klassische Lkw-Liegesystem entsprach in der Regel eher einem gepolstertem Brett im Bett. Die Wirbelsäule wurde nicht entlastet, die Muskulatur verspannte, und am Morgen wachten die Fahrer oftmals „wie gerädert“ auf. Die mangelnde Erholung belastet nicht nur die Leistungsfähigkeit des Kraftfahrers, sondern geht eindeutig



auch zu Lasten der Verkehrssicherheit. Viele Unfälle lassen sich auf Unaufmerksamkeit und Übermüdung zurückführen. Erfreulicherweise bemüht sich die Nutzfahrzeugindustrie seit einiger Zeit um eine Verbesserung der Ergonomie im Lkw. Und das betrifft neben dem Fahrersitz auch die Gestaltung der Fahrerkabine einschließlich einem ergonomisch vernünftigen Bettsystem.

Die Raumverhältnisse sind in einer Lkw-Kabine natürlich begrenzt. Außerdem sind Sicherheitsaspekte zu be-

rücksichtigen. Trotzdem sollte die Schlafmöglichkeit für Berufskraftfahrer die Grundsatzkriterien für häusliche Bettsysteme weitgehend erfüllen.



Zu beachten sind beispielsweise folgende Punkte:

- ) Die Unterfederung sollte die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Form unterstützen bzw. druckentlasten.
- ) Da das Bett eventuell von unterschiedlichen Personen genutzt wird, sollten einzelne Elemente der Federung variiert werden können.
- ) Die Matratze sollte ein geringes Gewicht aufweisen, um die Handhabung zu erleichtern. Außerdem sollte sie sich der Form der Wirbelsäule anpassen und diese unterstützen.
- ) Betragen die Bettmaße mindestens 200 x 80 cm, werden die natürlichen Bewegungsabläufe im Schlaf nicht beeinträchtigt.

Beim Urlaub mit dem Reisemobil sind ebenfalls hohe Anforderungen an Liege- und Schlafqualität des Bettes zu stellen. Die Unterfederung sollte sich unterschiedlichen Körperkonturen und Gewichten anpassen. Dies lässt sich zum Beispiel durch Federbrücken erreichen, die in Bezug auf Härte und Druckentlastung einstellbar sind. Die Matratze sollte die Wirkung der Federung optimal auf den Schlafenden übertragen. Aufgrund der beengten Raumverhältnisse wären eine geringe Bauhöhe und Gewicht günstig. Auch der Ein- und Ausstieg sind im kleinen Reisemobil nicht unproblematisch, so dass eine sichere Auf- und Abstiegshilfe wünschenswert ist. Im Bedarfsfall sollte eine Absturzsicherung, z. B. bei Kindern, vorhanden sein. Eine breite Bettkante würde im Übrigen erhöhte Druckpunkte beim Einstieg ins Bett vermeiden.

Viele Urlauber und Reisende kennen aber sicher auch das Problem, in einem fremden Bett im Hotel übernachten zu müssen. Für den Hotelbetreiber stehen meist Ambiente, Design und Zweckmäßigkeit im Vordergrund. Bei der Bettauswahl vielleicht auch noch der Preis. Bisher jedoch selten ergonomische Überlegungen, um die erholsame Regeneration des Gastes zu verbessern. Deshalb sollten auch bei Hotelbetten für Matratze und Unterfederung die Kriterien aus dem häuslichen Bereich gelten. Da wegen wechselnder Besucher Abstriche bei der persönlichen Matratzenauswahl erforderlich sind, sollten wenigstens verschiedene Kopfkissen zur individuellen Lagerung zur Verfügung stehen. Die Aktion Gesunder Rücken hat inzwischen Mindeststandards formuliert, die an ein rückenfreundliches Hotel zu stellen sind. Personen, die häufig in Hotels übernachten müssen, sollten auf entsprechend zertifizierte Häuser achten.

## **Pflegebedürftige Menschen brauchen besondere Betten**

Ein besonderes Problem haben Menschen, die aufgrund schwerer Erkrankungen für längere Zeit das Bett hüten müssen oder gar bettlägerig sind. Ihnen droht dadurch ein Dekubitus. Dabei handelt es sich um wundgelegene Hautpartien, die große Schmerzen verursachen. Grund für die Entstehung eines Dekubitus ist der andauernde Druck, der beim Sitzen oder Liegen für längere Zeit auf einem Hautareal lastet. Dies führt zur Komprimierung der Blutgefäße, und das Gewebe wird nicht ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Trotz intensiver

Pflege mit häufigen Stellungswechseln des Patienten lassen sich diese Druckgeschwüre nicht immer verhindern. Eine Heilung ist äußerst langwierig.

Deshalb sollte eine Spezialmatratze für eine optimale Druckverteilung der Körperkonturen sorgen. Außerdem kann durch so genannte Micro-Stimulations-Systeme (MiS) die Eigenbewegung des Patienten erhalten und gefördert werden. Der Effekt wird erreicht mit einer speziellen Unterfederung, bestehend aus auf Federleisten aufbrachten Flügelfedern und einem Seitenelement mit verstellbaren Kunststoffeinsätzen. Der Patient wird dadurch anatomisch korrekt gelagert und die Durchblutung der Haut gewährleistet. Außerdem sollte eine Spezialmatratze durch Feuchtigkeitsregulation und Luftzirkulation für ein optimales Bettklima sorgen.

## So treffen Sie die richtige Entscheidung

Beim Bettenkauf ist qualifizierte Beratung und ausführliches Probeliegen unumgänglich. Achten Sie deshalb auf Fachgeschäfte, die von der AGR zertifiziert wurden. In speziellen Schulungen ist das Beratungspersonal zu allen wichtigen Fragen rund um den Rücken fortgebildet worden.

- » Hier noch einige Tipps für den Einkauf:
  - 1) Lassen Sie sich ausreichend Zeit beim Probeliegen. Dabei geht es nicht nur um das Kennenlernen der Bettentechnik, sondern auch um die optimale

