

Komfortbetten: Gut für die Gesundheit

(akz-d) Mit zunehmendem Alter fällt den meisten Menschen das morgendliche Aufstehen immer schwerer. Das liegt meist an der niedrigen Höhe des oft Jahrzehnte alten Bettes. Höchste Zeit, um sich nach einer bequemen Alternative umzusehen!

Dabei sollte man nicht an der falschen Stelle sparen, sondern unbedingt auf gute Qualität achten. Der Kauf eines Billigangebots wegen vermeintlich nur noch kurzer Nutzungszeit hat sich schon oft als schmerzhafter Fehlkauf entpuppt. Schließlich leben z. B. 65-jährige nach statistischen Berechnungen meist noch rund 20 Jahre – und das nicht selten bei guter Gesundheit.

Angesichts dieser Lebenserwartung macht eine allzu bescheidene Lebensführung vor oder im Rentenalter also keinen Sinn. Im Bereich des Bettes und der Bettausstattung ist sie sogar gesundheitsschädlich. Vor allem durchgelegene Matratzen oder Zudecken mit verklumpter Füllung können dann schnell unangenehme Auswirkungen haben. Statt der im Alter besonders wichtigen Erholung sind dann nämlich oftmals eine Erkältung und - zumindest mittelfristig - verstärkte Rücken- oder Gelenkschmerzen die Folge.

Das heißt: Wer also im Alter an seinem Bett spart, tut sich keinen Gefallen. Denn bequemes Liegen und ein erholsamer Schlaf tragen nachhaltig zum Wohlbefinden und damit auch zur Gesundheit bei. Wer fit und gesund bleiben will, darf hier keine Abstriche machen. Investiti-

onen in das eigene Bett sind damit sehr gut angelegtes Geld.

Eine zunehmende Zahl älterer Menschen hat dies mittlerweile erkannt und erneuert konsequent alle acht bis zehn Jahre ihre Matratze. Viele haben sich zudem für den Kauf eines sog. Komfortbetts entschieden. Diese zeichnen sich z.B. durch eine mindestens 45 cm hohe Liege- bzw. Sitzposition aus, was das Aufstehen erleichtert sowie Bandscheiben, Muskeln und Gelenke beim Bettenmachen schont.

Weitere Vorteile: Viele Modelle haben Griffe oder Griffleisten als Aufstehhilfen oder zumindest Vorrichtungen, um diese bei Bedarf anzubringen. Außerdem verfügen solche Betten oft über gerundete Ecken und Kanten, um unangenehme Druckstellen zu vermeiden. Eine verstärkte Sitzkante erleichtert vielfach das Aufstehen. Zum Teil kann auch der Standort des Bettes mit Hilfe von Rollen problemlos verändert werden.

Manche Komfortbetten sind außerdem nicht oder kaum von Boxspring- oder anderen Betten zu unterscheiden. Dies ist z. B. der Fall, wenn die Liegefläche auf Knopfdruck hochgefahren werden kann, um das Aufstehen zu erleichtern. In der Regel verfügt das Bett dann auch über die Möglichkeiten, für eine bequeme Sitzposition Rücken oder Beine anzuheben. In einem solchen Bett lässt es sich problemlos auch einmal bei einer kleinen oder schleichenden Krankheit aushalten, ohne auf fremde Hilfe angewiesen zu sein.

Betten-Kauf: Auch ohne Beratung sinnvoll?

(akz-d) Den Kauf eines Bettes kann man sich heute sehr leicht machen. Praktisch im Schlaf lässt sich im Internet zu jeder Tag- und Nachtzeit eine Matratze oder ein ganzes Bett bestellen. Das Risiko erscheint dabei gering. Schließlich gewähren die meisten Anbieter großzügige Rückgabefristen.

Doch allzu einfach darf man es sich mit der Entscheidung doch nicht machen. Bevor man den Bestell-Button im Online-Shop drückt oder im Supermarkt ein Sonderangebot einpackt, sollte man folgendes bedenken:

- Ob man physiologisch richtig liegt, kann man selbst kaum überprüfen. Und der Körper gewöhnt sich mitunter auch an unpassende Matratzen, deren negativen Folgen sich dann erst einige Jahre später schmerzhaft offenbaren.

- Die Rücksendung oder Rückgabe bei Nicht-Gefallen ist oft beschwerlicher als gedacht. Eine z.B. bei der Anlieferung gerollte Matratze muss nach mehrwöchiger Testphase erst einmal mühevoll verpackt werden.

Tatsache ist zudem: Die eine Matratze oder das eine Bett, das für alle Menschen gleichermaßen geeignet ist, gibt es nicht! Rückenexperten und Schlafforscher sind sich einig, dass Körperbau und -länge, Schlaflagen und Bettklima sowie andere Anforderungen der Menschen zu verschiedenen sind. Vielmehr bestimmen z.B. Unterschiede bei Schulter-, Taillen- und Beckenbreite, beim Körpergewicht oder auch bezüglich der Schlafposition (Bauch, Seite oder Rücken) maßgebend die individuellen Anforderungen an die Schlafstätte. Die sind z.B. bei einem großen schweren Mann komplett anders als bei einer kleinen leichten Frau. Schließlich gibt es auch nicht den einen Schuh, der jedem Menschen gleichermaßen gut passt.

Dies bestätigt auch Prof. Dr. Bernd Kladny, Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie. „One-fits-all-Matratzen können keine Lösung für alle sein“, sagt der Chefarzt an der Fachklinik Herzogenaurach. Denn die Menschen sind zu unterschiedlich für eine Standardlösung.

Damit ist klar: Ein Modell, das al-

len Menschen halbwegs passt, kann für den einzelnen nie optimal sein. Das zeigt sich vor allem mit zunehmendem Alter. Während vor allem jüngere Menschen auf qualitativ ordentlichen Matratzen meist problemlos schlafen, nimmt die Sensibilität ab den mittleren Jahrgängen merklich zu. Normale körperliche Verschleißerscheinungen, steigende Temperatur- und Druckempfindlichkeit sowie vor allem zunehmende Rückenbeschwerden führen dazu, dass sich die Ansprüche an Matratze und Unterfederung zum Teil massiv ändern. Besonders deutlich wird dies nach Bandscheiben-Operationen sowie bei Gleitwirbeln und Arthrose.



Foto: Rummel Matratzen/akz-d

Spätestens dann führt kein Weg an einer ausführlichen Beratung bei einem Bettenspezialisten mehr vorbei. Ziel ist es, die Wirbelsäule optimal zu lagern. Für die notwendige Beratung nimmt man sich im Bettenfachhandel gerne Zeit. Ein ausgiebiges Probeliegen ist dabei Pflicht. Vorher wird der Kunde oftmals regelrecht vermessen und dabei dessen wichtigste Körpermaße ermittelt. Eine Mühe, die sich lohnt. Schließlich liegt man bei einer zehnjährigen Nutzung mehr als 25.000 Stunden in seinem Bett. Ein bis zwei Stunden Beratungszeit sind also gut angelegte Zeit.

Damit man im Geschäft nicht unnötig warten muss, reservieren viele Bettenhändler gerne separate Beratungstermine zum Teil auch nach Geschäftsschluss. Adressen guter Bettenfachgeschäfte findet man z. B. auf der Internet-Plattform www.bettinfo.de.



Foto: Hülsta/akz-d

Boxspring-Betten: Vorsicht vor Billigschnäppchen!

(akz-d) Boxspring-Betten liegen im Trend. Vielen Deutschen gefällt daran – neben dem oft imposanten Design – vor allem die Liegehöhe, die das Aufstehen merklich erleichtert. Gute Boxspring-Betten überzeugen überdies mit ihrem problemlosen Liegekomfort.

Besonders interessant erscheint ein Kauf, wenn das vermeintlich hochwertige Bett dann für tausend Euro oder weniger angeboten wird. Aus Qualitätsgründen muss davon jedoch dringend abgesehen werden. Oftmals handelt es sich bei solchen Angeboten gar nicht um ein echtes Boxspring-Bett. Statt einer massiven Box mit hochwertigen Sprungfedern findet man hier als unteres Element meist eine leere Kiste aus Spanplatten. Und auch die darüber liegende Matratze ist dann in der Regel von bescheidener Qualität und nur selten mit einer zusätzlichen Auflage, dem sog. Topper, versehen. Schlechte Verarbeitung und minderwertige Materialien wirken sich dann negativ auf den Liegekomfort und die Haltbarkeitsdauer aus.

Wer längerfristig Freude an seinem Boxspringbett haben will, muss nach



Foto: Velda Spring/akz-d

Das richtige Kissen

(akz-d) Leiden Sie morgens oftmals an Verspannungen im Hals- und Nackenbereich? Wenn ja, dann sollten Sie schnellstens Ihr Kopfkissen wechseln. Denn es ist dessen zentrale Aufgabe, eine schmerzhafte Dehnung der Hals- und Nackenmuskulatur zu verhindern, indem es den Nacken stützt und auch die Halswirbel entlastet. Vor allem bei Seitenschläfern sorgt das Kissen zudem dafür, dass die Halswirbelsäule nicht abknickt. Auch Kopfschmerzen können unter Umständen durch das richtige Kissen vermieden werden.

Welches Kissen das jeweils richtige ist, muss individuell entschieden werden. Spontankäufe ohne vorherige Beratung führen dadurch oft zu Problemen. Tatsächlich haben viele Menschen mehrere unterschiedliche Modelle ausprobiert und haben trotzdem immer noch Nackenschmerzen.

So gibt es mehrere Dinge, auf die man beim Kissenkauf achten muss. Beispielsweise ist bei der Auswahl des richtigen Modells das verwendete Bettsystem zu berücksichtigen, da die Schulter je nach Art von Matratze bzw. Rost unterschiedlich tief einsinkt. Es macht daher Sinn, beim Kauf eines neuen Bettes auch über ein neues Kissen nachzudenken.

Die Entscheidung für das richtige Kissenmodell ist also nicht ganz einfach. Es empfiehlt sich deshalb, eine entsprechende Beratung in einem Bettenfachgeschäft in Anspruch zu nehmen. Einige Häuser nutzen zur exakten Bedarfsanalyse ein eigens entwickeltes Mess-System, wie es auch bei Matratzen zur Liegeanalyse im Einsatz ist. Das Risiko von Fehlkäufen sinkt damit praktisch auf Null.

Das bedeutet: Auch beim Kauf eines Boxspring-Bettes sollte man unbedingt einen Fachmann zu Rate ziehen und sich im Bettenfachhandel ausgiebig beraten lassen. Mittlerweile gibt es z. B. auch verstell- bzw. individuell anpassbare Betten, welche die optischen Vorteile eines Boxsprings – auch hinsichtlich der Höhe – mit der Anpassungsfähigkeit eines Bettsystems bestehend aus Matratze und Lattenrost verbinden. Diese können dann auch für Menschen mit Rückenproblemen, die sich ein ansprechendes Bett mit komfortabler Sitzhöhe wünschen, eine echte Alternative darstellen.

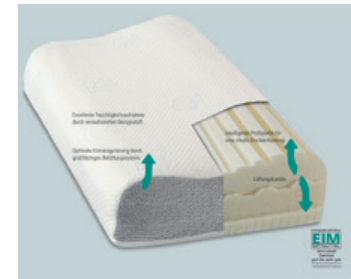


Foto: Dormabell/akz-d



Foto: Grand Luxe by Superba/akz-d