



Detlef Detjen

Rund um das Bett

Betrachtet man den menschlichen Tagesablauf (24 Stunden), so stellt man fest, dass die Nachtruhe und der Schlaf ein wichtiger Teil unseres Lebens sind. Fast ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Der erholsame Schlaf lässt uns aktiv und leistungsfähig sein. Ein gestörter Schlaf kann Probleme am Tage nach sich ziehen und unbewältigte Tagesprobleme stören den Schlaf. Deshalb gilt es, für diesen unlösbaren Kreislauf das Verhalten bei Tag und Nacht mit einzubeziehen. Dabei geht es um sinnvolle Verhaltensänderungen am Tage, eine sinnvolle Schlafhygiene und um Verbesserungen des Umgebungsfeldes (Verhältnisprävention). Auf den Schlaf bezogen gehören hierzu der Schlafraum, Kissen, Decken und die Beschaffenheit des Bettes.



Ein wichtiger Punkt vorweg: Das perfekte Bett für jedermann gibt es nicht. Jeder Mensch ist ein Individuum und ein Bett, welches für Person A das Optimum bedeutet, ist eventuell für Person B ein Graus. Der Bettenkauf stellt für viele Menschen ein schier unlösbares Problem dar. Denn nur alle zwölf bis fünfzehn Jahre denkt der Durchschnittsbürger über einen Bettenkauf nach. Dementsprechend niedrig ist sein Kenntnisstand. Und so wird der „Bettenkäufer“ empfänglich für viele Mythen und Geschichten, die sich rund ums Bett bewegen. Qualifizierte Beratung und Service sind beim Bettenkauf unerlässlich – vor und nach dem Kauf. Diese Aufgabe übernehmen Bettenfachgeschäfte. Aber auch Rückenschullehrer können mit kompetentem Wissen über diese Thematik eine große Hilfe für ihre Kursteilnehmer sein.

Rund ums Bett ist das Angebot sehr vielschichtig, unübersichtlich und für den Laien oft verwirrend. Da ist die Rede von Floatschaum- und Latexmatratzen, Federkern, Wasserbett, Kalt- und Warmschaum, Futonbetten etc. Viele dieser Produkte verlieren aber ihre Bedeutung, wenn das Bett aus dem Gesundheitsaspekt betrachtet wird.

Im Folgenden werden einige generelle Aspekte und Anforderungen in Kurzform erläutert (Basis dafür sind die AGR-Gütesiegelanforderungen, die von einer unabhängigen, interdisziplinären, medizinisch/therapeutischen Kommission definiert werden):

Ein rückengerechtes Bett soll demzufolge folgendes, übergeordnetes Ziel erfüllen: **Jede Wirbelsäule soll in Rücken- und Seitenlage so gelagert werden, wie es ihrer Eigenform entspricht. Bewegung im Liegen bzw. im Schlaf muss unterstützt und erleichtert werden (Anmerkung: ein gesunder Mensch dreht sich rund 60 Mal pro Nacht im Schlaf), eine zu hohe Einsinktiefe ist daher zu vermeiden.**

Konkret bedeutet das: Produkte wie Wasserbetten oder auch Floatschaum-Matratzen reduzieren die Bewegung im Schlaf erheblich, eine Eigenschaft die aus medizinischer Sicht negativ bewertet wird.

Bettmaße:

Bewegung ist wichtig – demzufolge auch Bewegungsfreiheit. Ein Einzelbett sollte mindestens 100 cm breit sein, die Bettlänge sollte mindestens 20 cm mehr betragen als die Körpergröße. Je nach Körpergröße ist eine Betthöhe von 45 bis 55 cm ideal. Sie erleichtert das Aufstehen und Hinlegen (vor allem bei älteren Menschen). Auch das Bettklima wird dadurch positiv beeinflusst (Fußbodenkälte/aufsteigende Warmluft).

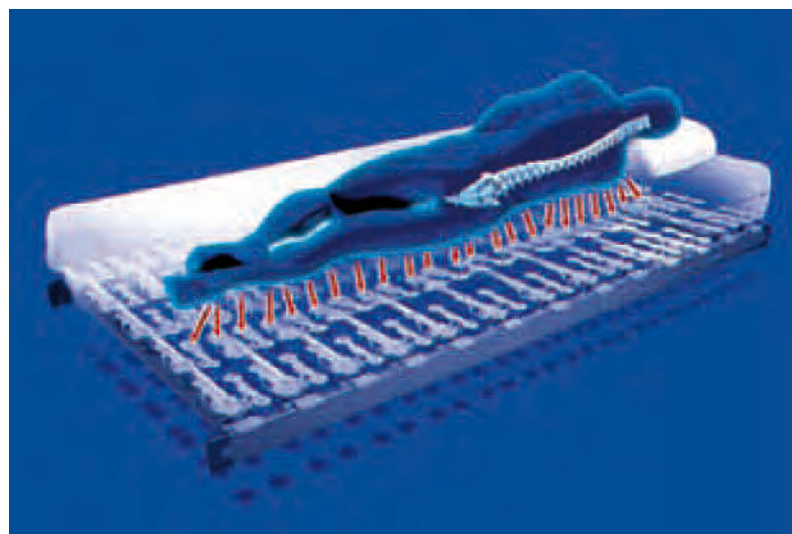
Betthygiene:

Ein Bett unterliegt mechanischer Abnutzung und Verschleiß, welcher auch hygienisch bedingt ist. Die empfohlene Nutzungsdauer für eine Bettunterfederung und für die Matratze liegt bei durchschnittlich zehn Jahren. Bei der Unterfederung ist dann eine regelmäßige Überprüfung der Funktionsfähigkeit unbedingt ratsam – die Matratze sollte getauscht werden. Ganz wichtig: Matratzenbezüge sollten zur Reinigung oder zum Waschen abnehmbar sein.

Bettsystem:

Eine „Insellösung“ führt selten zum gewünschten Erfolg. So verbessert eine gute Matratze auf einem alten, durchgelegenen Lattenrost nicht die Schlafqualität. Deshalb sollte das Augenmerk auf dem Bettsystem (Matratze + Unterfederung) liegen. Diese bieten eine hohe Liegequalität, wenn sie aufeinander abgestimmt sind.

Das Maß für die ergonomisch richtige Lage ist die Wirbelsäule. Liegt diese in allen Schlafhaltungen gemäß ihrer natürlichen, individuellen Form, ist eine wirksame Entspannung möglich. Die natürlichen Bewegungsabläufe/Lageveränderungen des Schlafers bedingen ein Höchstmaß an Flexibilität der Unterfederung. Ein klassischer Lattenrost kann die geforderte Flexibilität nicht erfüllen. Wesentlich geeigneter sind beispielsweise flexible Flügelfederungen, die in alle Richtungen und über die Nulllinie hinaus (multi-areal) unterstützen bzw. entlasten.



Besondere Zonen:

Hervorstehende Punkte, wie die Schulter und das Becken, müssen in Seitenlage einsinken (Stichwort: Schulterabsenkung). Der LWS-Bereich muss in Rückenlage ggf. unterstützt werden, damit die Wirbelsäule ihre Idealform behält. Da sich der menschliche Körper während der Nutzungsdauer verändern kann (z. B. während der Schwangerschaft), ist eine flexible Unterfederung mit wirksamen Einstellmöglichkeiten von Vorteil.

Verstellmöglichkeiten:

Empfehlenswert ist eine kurze Kopfteilverstellung (ca. 30 cm) – diese optimiert die Anpassung im Schulter-/Arm-bereich, unterstützt die körpergerechte Lagerung des Kopfes und der Halswirbelsäule und sorgt somit für mehr Liegequalität und -komfort. Sie beugt Verspannungen und eventuellen Kopf- und Nackenschmerzen vor. Achten sollte man dabei auch auf die Verwendung eines geeigneten Kopfkissens. Für die Entlastung der Beine und des Blutkreislaufs ist eine sogenannte Körperschräglagerung eine sinnvolle therapeutische Hilfe. Das Hochlegen der Beine ist ein oft gehörter ärztlicher Rat. Dabei ist darauf zu achten, dass die leicht schräge Lagerung des Körpers seitens des Rahmens sanft ansteigend im Schulterbereich beginnt und die Fersen letztendlich nicht höher als das Herz liegen! Unter Komfortaspekten oder bei fortgeschrittenem Alter sind Komfortverstellungen (Sitzrahmen) vorteilhaft. Allerdings müssen diese die Anatomie des Nutzers berücksichtigen.

Das Kopfkissen:

Ist ein wichtiger Bestandteil der Betausstattung. Leider entsprechen insbesondere herkömmliche Kopfkissen (80 x 80 cm) nicht dem Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse. Wir Menschen haben individuelle Kopf- und Nackenformen, unterschiedliche Schulterbreiten und persönliche Schlafgewohnheiten. Ein einziger Kissen-typ kann nur selten allen Anforderungen gerecht werden. Ganz wichtig ist die Größe von 40 x 80 cm, damit nur Kopf und Nacken darauf liegen. Außerdem sollte ein Kissen aus hygienischen Gründen waschbar sein.

Matratzenauswahl:

Die Matratze überträgt die Anpassungen, die Unterstützungen der Unterfederung zum Körper. Sie muss deshalb punktelastisch und anpassungsfähig sein. Ein geringes Gewicht ist von Vorteil, da Matratzen von Zeit zu Zeit gewendet werden müssen. Über den Bezugstoff und den Matratzenkern kann sehr stark der



subjektive Schlafkomfort beeinflusst werden – und das ist wichtig, denn wer sich nicht wohl fühlt, der schläft auch schlecht.

Luftdurchlässigkeit:

Betten brauchen Luft; sie müssen atmen können. Das ist eine wichtige Voraussetzung für ein gutes Bettklima und damit für einen gesunden Schlaf. Dabei spielen Material und Konstruktion (Schnitt) der Matratze eine wichtige Rolle, ebenso wie das Zusammenspiel von Matratze und Unterfederung (Bettsystem). Das ist z. B. der Fall, wenn der Rahmen in unbelastetem Zustand die Matratze sogar leicht anhebt. Sogenannte „Tubes“, also Röhren im Kern der Matratze, sind ebenfalls ein sinnvoller Beitrag für ein gesundes Bettklima. „Tubes“ sind vertikale „Luftkanäle“, welche die Feuchtigkeit schnell und sicher ableiten, was wiederum wichtig für ein gesundes Bettklima ist. Natürlich muss der Unterbau immer den positiven Klimateigenschaften einer Matratze entsprechen. Ein geschlossener Bettkasten oder das „Versiegeln“ des Bettes mit einer Tagesdecke verhindern, dass das Bett atmen kann.

Wärme- oder Kälteempfindlichkeit: Können durch die Wahl der Materialien bei der Betausstattung (u. a. Bettdecken, Nachtwäsche) gesteuert werden. Die Temperatur im Bett, d. h. die vom Schläfer empfundene Temperatur, sollte je nach Jahreszeit zwischen 28° C und 32° C betragen. Trotz der o. a. Empfehlungen spielt das subjektive Wärme- bzw. Kälteempfinden eine Rolle. Es gibt sogenannte Warm- bzw. Kaltschlafertypen, dies liegt am unterschiedlichen Wärmeempfinden von Frauen und Männern. Hier hilft letztendlich nur eine jeweils geeignete Betausstattung (Matratzenbezug, Zudecke, Nachtwäsche) um sich bei einer empfohlenen Raumtemperatur (etwa 18° C bei ca. 50% Luftfeuchtigkeit) wohl zu fühlen.

Fazit:

Wie bei einem Puzzle setzen sich also die Anforderungen an gesundes Liegen und Schlafen aus vielen einzelnen Punkten zusammen. Rückenschullehrer, die sich mit dieser Thematik auseinander gesetzt haben, können ihren Kurs-Teilnehmern einen echten Mehrwert bieten.

Empfehlungen für die Praxis der Rückenschullehrer:

Beispiel für die Gestaltung der Haltungs- und Bewegungsschulung (Kuhnt, 2012)

Schwerpunkt: Hinlegen, Liegen und Aufstehen / Anforderungsprofil an ein rückengerechtes Bettsystem

Inhalt/Leitfragen/Organisationsform	Medien und Materialien	Zeit
1. Gruppengespräch über den Zusammenhang von Schlafqualität und Rückengesundheit 2. Erarbeitungsphase: Kursleiter (KL) und Kursteilnehmer (KT) sammeln A. Faktoren, die zu Schlafstörungen führen können, wie z. B. Nahrungsaufnahme, Trinken von Alkohol, Fernsehen, negative Gedanken, Streitgespräche und Konflikte, schlechtes Bettsystem, Stress im Alltag, Wechselschicht; B. Gemeinsames Erarbeiten von positiven Verhaltensempfehlungen zur Verbesserung des nächtlichen Schlafes.	- Hocker - Flipchart	15 Min.
3. Erarbeiten der Anforderungskriterien für ein rückengerechtes Bettsystem - ein Kursteilnehmer liegt in der Rückenlage auf einer Matte. Die KT/KL nennen die Aufgaben, die das Bett in der Rückenlage erfüllen sollte: Einsinken der Fersen, Unterstützen im Kniebereich, Einsinken des Beckens, Unterstützen der LWS, Einsinken der BWS, Unterstützen der HWS, Einsinken des Hinterkopfes; - ein KT liegt in der Seitenlage auf einer Matte. Die KT/KL nennen die Aufgaben, die das Bett in der Seitenlage erfüllen sollte: Einsinken des Beckens, Unterstützen der LWS, Einsinken des Schultergürtels, Unterstützen der HWS und des Kopfes; Das Anbringen eines Klebestreifens auf die Wirbelsäule ist bei der Demonstration der Seitenlage auf unterschiedlichen Unterlagen (hart/weich) empfehlenswert.	- möglichst dicke Turnmatte oder Matratze, Kopfkissen, bewegl. Wirbelsäule, Klebestreifen	10 Min.
4. Kurzvortrag über unterschiedliche Bettsysteme - das Lattenrostsystem, - das Federkernbettsystem, - das Wasserbettsystem, - unterschiedliche Matratzen aus z. B. Latex, Schaumstoff, Federkern, - unterschiedliche Kopfkissen; - Notlösungen bei schlechten Bettsystemen z. B. durch das Entfernen von Latten im Schulterbereich oder das Einlegen von Regalbrettern in den LWS-Bereich.	- Spezielle Abbildungen, Lattenrost- oder Matratzenmuster	7 Min.
5. Erarbeiten der günstigen Technik zum Hinlegen und Aufstehen bei Rückenbeschwerden - mehrere KT werden gebeten, ihre Technik des Hinlegens in das Bett und das Aussteigen aus dem Bett zu demonstrieren. Diese Aufgabe sollte an einer etwas erhöhten Liegefläche durchgeführt werden; - Erfahrungsaustausch der KT.	- Turnbank, Massageliege oder Bettgestell	8 Min.

Gesamtzeit: 40 Minuten



Kontakt

Detlef Detjen
Aktion Gesunder Rücken e. V.
Postfach 103
27423 Selsingen
E-Mail: detlef.detjen@agr-ev.de
Internet: www.agr-ev.de