

RÜCKENGERECHTES SCHLAFEN FÜR JEDEN DAS RICHTIGE BETT

Es ist die eigentliche Grundlage unseres Schlafes – das Bett. Leider wird ihm recht wenig Aufmerksamkeit geschenkt, und manch Schlafgestörter denkt: Wenn es nur das wäre! Aber gerade bei Schlafgestörten spielen Lattenrost, Matratze, Zudecke und Kopfkissen eine größere Rolle als bei Schlafgesunden.



Gleich vorneweg: Das ideale Bett gibt es nicht. Worauf der eine gut liegt, damit hat der andere Probleme. Also muss sich jeder sein eigenes Bett suchen. Nur groß genug sollte es sein: 30 bis 40 Zentimeter länger, als man selbst ist, und 100 cm breit. Übrigens ist ein Bett nicht nur ein Bett, sondern es besteht aus Unterfederung, Matratze, Oberbett und Kissen, und das Ganze wird professioneller „Liegensystem“ genannt.

Leider ist das Wissen um diese Grundlagen des Schlafens bei den Schlafexperten sehr gering, und die Bettexperten wissen wiederum nicht sehr viel über den Schlaf. Sie beurteilen das Bett eher nach orthopädischen Gesichtspunkten. Neben diesen orthopädischen Aspekten, die natürlich auch wichtig sind, geht die Schlafmedizin von zwei wichtigen Kriterien für das Liegesystem aus:

- 1) Wir bewegen und drehen uns im Schlaf.
- 2) Die Regulation der Körpertemperatur im Schlaf ist wichtig für die Schlafqualität.

Gesunder Schlaf braucht Bewegungsfreiheit

So ungefähr 20- bis 60-mal bewegen wir uns im Schlaf, beim Einschlafen und Wiedereinschlafen, in den Traumschlafphasen. Und gerade hier hätten Einschränkungen schnell einen störenden Einfluss, da wir dann ja ohnehin kurz wach oder fast wach sind. Deswegen müssen wir uns ungestört drehen und wenden können. Dies dient unserer Hautdurchblutung, denn wenn wir immer auf der gleichen Stelle liegen, wird sie dort beeinträchtigt, und es können Schmerzen auftreten. Außerdem benötigt unsere Muskulatur Ab-

wechslung: Wir können nicht immer nur mit angespannter Bauchmuskulatur auf dem Rücken liegen, sondern müssen auch einmal die entspanntere Seitenlage einnehmen. Und schließlich unterstützen Bewegungen (zum Beispiel das Herausstrecken von Armen oder Beinen) auch die körpereigene Temperaturregulation. Das bedeutet, dass das Liegesystem unsere Bewegungsfreiheit nicht stören darf. Wer kennt es nicht von seinem Frankreich-Aufenthalt: Man wird geradezu wahnsinnig, wenn man beim Ins-Bett-Steigen im Hotel merkt, dass das obere Betttuch am Fußende eingeschlagen ist. Sofort freimachen, lautet da die Devise.

Das Deckbett sollte möglichst leicht sein, aber groß genug, damit wir uns bei unseren Bewegungen nicht „freistrampeln“. Auch eine gute Matratze sollte diese Bewegungen ermöglichen. Weiche Matratzen sind immer schlecht. Zu hart dürfen sie aber auch nicht sein, sonst führt dies zu Schmerzen an den Auflagepunkten unseres Körpers, da sich die harte Matratze nicht anpasst. Eine Matratze soll nachgeben, aber auch unterstützen, wo es unsere Körperform wünscht. Eine Schwierigkeit ergibt sich durch unsere wechselnde Schlafhaltung: Mal Seite, mal Rücken, selten Bauch. In diesen verschiedenen Positionen muss mal die Schulter einsinken (Seitenlage), mal das Gesäß (Rückenlage). In der Rückenlage soll die Matratze der Form unserer Wirbelsäule folgen (geschwungenes S), in Seitenlage muss die Wirbelsäule eine horizontale Gerade darstellen. Daher sollte eine Matratze vor allem „punktelastisch“, also auf einen Punkt bezogen elastisch sein, ansonsten eher hart. Testen kann man dies, indem man mit

der Faust fest in die Matratze drückt – nur an dieser Stelle soll sie nachgeben.

Das optimale Mikroklima

Während des Schlafes sinkt unsere Körperkerntemperatur ab. Dies muss ungehindert erfolgen können, sonst kommt es zu Störungen des Schlafes, ohne dass wir die Ursache erkennen. Die Körpertemperatur sinkt, weil die Wärme aus dem Körperinneren an die Haut abgeführt wird, wo die Temperatur daraufhin ansteigt. Die Haut ist unser Kühler und kann sich so weit erwärmen, dass wir schwitzen. Dieser Prozess läuft bis gegen drei Uhr nachts ab. Dann haben wir unser Temperaturminimum erreicht, und die Körperkerntemperatur steigt wieder an. Jetzt ist die Haut nicht mehr der Kühler – im Gegenteil, wir frieren leicht.

Das bedeutet, dass unser nächtliches Schwitzen ein Versuch unseres Körpers ist, den Körperkern abzukühlen, wodurch seine Aktivität reduziert wird. Dann können wir erholsam schlafen. Schwitzen tun wir alle mehr oder weniger im Schlaf, so ungefähr einen halben Liter pro Nacht. Die Feuchtigkeit muss von den umliegenden Materialien aufgenommen und abgeführt werden. Zu 80% erfolgt dies über das Deckbett, aber auch die Matratze muss diese Fähigkeiten besitzen, sonst würden wir morgens in einem nassen Sack erwachen. Und wer will das schon. Mithin wäre eine weitere Forderung an die Matratze, dass sie Feuchtigkeit aufnehmen und schnell abgeben soll. Das kann nicht jede Matratze.

Es gibt Federkernmatratzen, Taschenfederkernmatratzen, Latexmatratzen, Kaltschaumstoffmatratzen, Heißschaumstoffmatratzen, Na-

turmatratzen, Wasserbetten und Futons. Vorteile haben sie fast alle, aber auch Nachteile. Überholt sind die Federkernmatratzen wegen ihrer fehlenden Punktelastizität; die besitzt aber die Taschenfederkernmatratze. Die Naturmatratzen können recht hart sein, und die Wasserbetten führen keine Feuchtigkeit ab. Außerdem können sie ein Heizsystem besitzen, welches im Laufe der Nacht die körpereigene Temperaturregulation stört. Futons sind hart und können Feuchtigkeit schlecht abgeben. Lassen Sie sich von Fachleuten beraten, zumindest bezüglich der orthopädischen Eigenschaften. Übrigens sollte der Matratzenbezug elastisch sein – am besten aus Baumwolle.

Matratzen werden durch die Unterfederung unterstützt. Zu empfehlen sind entweder Lattenroste (oder Kunststoffeller) mit einstellbaren Hüft- und Schulterbereichen (Mehrzonenlattenrost) und verstellbarem Kopf- und Fußteil oder auch übereinanderliegende separate Matratzen.

Das Deckbett, die Bettdecke, soll isolieren, Feuchtigkeit aufnehmen und abgeben und möglichst leicht sein. Vor allem sie gestaltet das Mikroklima, in dem wir liegen. Temperatur und Luftfeuchtigkeit müssen stimmen. Da sind entweder Kunststoffe oder auch hochwertige Daunen gefragt. Auch wenn viele glauben, dass hier die Gänsedaune Nach-

teile hätte – im Gegenteil. Bei ökologisch veredelten Daunen und Federn ist der Feuchtigkeitsabtransport geregelt, und durch eine besondere Milbendichtigkeit der Zudecke werden auch Allergiker und Asthmatiker nicht mehr geplagt. Im Winter benötigen wir ein wärmeres Deckbett als im Sommer. Also wechseln.

Wie man sich bettet... Das richtige Kopfkissen

Das Kissen ist und bleibt ein Problem. Es sollte nicht zu prall, aber auch nicht zu weich sein. Als grobe Richtlinie für die Größe gilt: 40 mal 80 Zentimeter. Durch Einlegeplatten kann auch bei bestimmten Kissens die Höhe verändert werden. Das Kissen soll den Nackenbereich stützen und gehört daher nicht unter die Schulter. Vorgeformte Kissens, manche wie „Würste“, sind nicht für jeden geeignet. Am besten selber ausprobieren – wir können uns das Kissen im Halbschlaf auch je nach Bedarf „zurechtwurschteln“.

Da wir vor allem auch am Kopf schwitzen, ist das Material sehr wichtig. Hier hat sich gezeigt, dass ein mit Daunen und Federn gefülltes Kissen eine sehr gute Körperanpassung bietet. Dieses hat auch noch den mikroklimatischen Vorteil, den Kopf- und Nackenschweiß bestens abzutransportieren. Solche Kissens können auch leicht in einer Wasch-

maschine gereinigt werden. Ich kenne viele, die ihr einmal gefundenes „Idealkissen“ auch auf Reisen mitnehmen. Möglicherweise übernimmt das Kissen ja auch die Funktion einer „Schmusedecke“. Es gibt jetzt auch handlich verpackte Reisebettwaren (Zudecke, Kissens, Matratzenabdeckung). So schlafen Sie auf Reisen immer in „Ihrem“ Bett. Find' ich gut.

Schlafhygiene – diesmal im wörtlichen Sinn

Nicht vergessen: Regelmäßiges Lüften, Bürsten, Klopfen und Wenden von Matratze, Oberbett und Kissens ist wichtig! Sie ahnen ja nicht, was für ein Eigenleben sich sonst im Bett entwickelt. Hautreste dienen als Nahrung für den Milbenzoo. Sie schlafen dann nicht mehr allein. Alle acht bis zehn Jahre sollte eine neue Matratze her.

Nackt schlafen? Wir schwitzen alle im Schlaf. Und das ist ein Argument für Pyjama oder Nachthemd. Einfach hygienischer. Außerdem schützen wir uns dadurch vor Unterkühlung und Muskelverspannungen. Vor allem im Nacken- und Schulterbereich. Deswegen würde ich vorschlagen, sich diesbezüglich nicht nach Marilyn Monroe zu richten, die auf die Frage, was sie nachts anziehe, antwortete: Ein Hauch von Chanel No 5.

Bei ökologisch veredelten Daunen und Federn werden bei den Wasch-, Reinigungs- und Trocknungsvorgängen keine Bleichmittel und chemische Zusätze verwendet. Dadurch soll die Ware naturbelassener bleiben und bessere Eigenschaften aufweisen; außerdem wird die Umwelt nicht belastet.

