

## Richtig liegen, besser schlafen

**In Deutschland leiden Millionen Menschen unter Schlafstörungen, Nackenverspannungen und Rückenschmerzen. Eine der Ursachen: Viele schlafen auf der falschen Unterlage. Wir haben Tipps, wie Sie die passende Matratze finden.**

Sind Sie heute wie gerädert aufgewacht? Passiert Ihnen das öfter? Dann brauchen Sie möglicherweise eine neue Matratze. Im Laufe eines Tages werden unsere Bandscheiben regelrecht zusammengestaucht. Als Stoßdämpfer zwischen den Wirbeln federn sie die Bewegungen des Körpers ab. Dadurch verlieren sie Flüssigkeit, die sie während der Nacht wieder aus dem Gewebe auftanken müssen. Hängt die Matratze durch oder ist sie zu hart, liegt die Wirbelsäule nicht in ihrer natürlichen S-Form. Die Bandscheiben können sich dann nicht ausreichend erholen, Rückenprobleme drohen.

## Was ist Dekubitus

Der Dekubitus auch Druckgeschwür, Dekubitalgeschwür oder Wundliegegeschwür genannt, ist die lokale Schädigung der Haut und des darunterliegenden Gewebes, welche durch hohen und längeranhaltenden Druck entsteht.

Solche Dekubitus - Geschwüre können sich bei permanent liegenden oder sitzenden Personen bilden. Insbesondere ältere Personen sind durch die Veränderung der Haut und die verminderte Beweglichkeit häufiger von diesen Druckgeschwüren (Dekubitus) betroffen.

Je nach Intensität eines Dekubitus kann die Heilung mehrere Monate intensiver Pflege Anspruch nehmen und oft sind chirurgische Eingriffe nicht zu vermeiden. Die daraus entstehenden Kosten für eine Dekubitus-Therapie können sich auf mehrere 10.000 EUR belaufen.

Durch den Einsatz druckentlastender Lagerungshilfen in Form von druckentlastenden Matratzen, Matratzenauflagen oder Rollstuhlkissen können solchen Druckgeschwüren (Dekubitus) vermieden werden.

## Ideale Liegesituation

Für welchen Matratzentyp man sich auch entscheidet – grundsätzlich gilt: Die gewählte Matratze muss passen wie ein Maßanzug. Sie soll den Körper insgesamt entlasten, Taille und Hohlkreuz jedoch deutlich stützen. Die Schultern, das Becken und die Hüfte müssen einsinken, so dass der Körper gleichmäßig in Balance gehalten wird. Die »richtige« Matratze gibt durch ihre elastischen Eigenschaften dem ganzen Körper, aber speziell der Wirbelsäule in der Rücken- ebenso wie in der Seitenlage den richtigen Halt: Sie unterstützt bestimmte Körperzonen, vor allem die Körperhöhlräume wie Taille und Lendenwirbelsäule, während sie die prominenten Körperpartien (Schulter, Becken, Kreuzbeinbereich) entlastet. Eine sehr schöne und teure Matratze ist daher kein Garant dafür, hochwertig und optimal zu liegen, wenn die entsprechenden ergonomischen Kriterien nicht stimmen. Im schlimmsten Fall führt eine neu gekaufte, aber nicht individuell an Ihren Körper angepasste Matratze erst zu den gefürchteten Schmerzen oder Beschwerden, die Sie eigentlich vermeiden wollten.

## **Kissen, Lattenroste und Bettdecken**

Natürlich müssen die einzelnen Bettelemente gut aufeinander abgestimmt sein. Detaillierte Auskunft können Sie auch hier nur von einem fachkundigen Berater erwarten. Die Kissensituation muss grundsätzlich abgestimmt werden, wenn die Matratze für Sie passt. Bei den Lattenrosten gilt, dass häufig die schlichteren Roste die besten Ergebnisse bringen. Eine ähnliche Erfahrung macht man auch bei den Bettdecken. Lassen Sie sich daher nicht beirren: Für eine optimale Bettsituation müssen Sie nicht unbedingt sehr viel Geld ausgeben.

## **Hausstaub-Allergie nimmt dramatisch zu.**

6-12 % der Bevölkerung, so schätzen Wissenschaftler, leiden an einer Hausstaub-Allergie, oft ohne es zu wissen. Das ist ein dramatischer Anstieg im Vergleich zu den Vorjahren. Verursacher der Hausstaub-Allergie sind winzige Spinnen, die Hausstaubmilben, weswegen diese Allergie auch Milbenallergie genannt wird. Hausstaub-Allergie und mögliche Folgen. Nicht die Milbe ist der eigentliche Auslöser der Allergie, sondern deren Kot. Zerfallen und getrocknet vermischt sich der Kot mit dem Hausstaub und löst bei den Betroffenen starke Allergien aus, die Hausstaub oder Hausstaubmilben-Allergie. Die Folge sind unruhiger Schlaf, Juckreiz, Niesanfalle und Schnupfen. Bei Patienten, die schon länger an einer Hausstaub-Allergie leiden, kann Asthma entstehen. Wissenschaftler gehen heute davon aus, dass Asthma im Kindesalter zu einem großen Teil durch Hausstaub-Allergie verursacht wird. Und vor allem: Je mehr Milben vorhanden sind, umso größer sind die allergischen Beschwerden.

## **Hausstaubmilben**

Unsichtbare Bettgenossen. Hausstaubmilben sind in jedem Haushalt zu finden. Unser Bett hat es ihnen besonders angetan: Bis zu 10 Millionen Milben "leben" in einer Matratze, das sind die Einwohner von Berlin, dem Ruhrgebiet, Hamburg und München zusammen! Die Vorstellung dieser Heerschaar an unsichtbaren Bettgenossen, löst wohl bei den meisten unserer Mitmenschen Ekel oder Abneigung aus. Dabei ist die Anwesenheit der Milben nicht die Folge mangelnder Hygiene.

## **Unser Bett: Ein Paradies für Hausstaubmilben**

Die Milben ernähren sich vorwiegend von den menschlichen Hautschuppen und Haaren, daher erklärt sich auch die Vorliebe der Milben für das Bett. 65 % der in der Wohnung bzw. dem Haus vorkommenden Milben befinden sich im Bett, davon 30 % in der Matratze und 35 % im Bettmaterial. 15 % "sitzen" in den Polstermöbeln und Plüschtieren, der Rest in Teppichen. Im Bett finden sie auch ihr bevorzugtes Klima: warm und feucht. Aber auch Zeiten mit für sie ungünstigem "Klima" und geringem Nahrungsangebot überstehen die Milben in Form von Eiern oder Larven. Dabei ist es völlig unerheblich, ob die Matratzen aus Natur- oder Kunstfasern bestehen.

## **Einige Tipps, was Sie gegen die Hausstaub-Allergie tun können.**

- Schlafzimmer kühl halten:** Milben mögen keine Temperaturen unter 18 °C
- Häufig lüften:** Lassen Sie regelmäßig frische Luft in die Zimmer.
- Zimmerpflanzen verbannen:** Zumindest aus dem Schlafzimmer. In der Erde können Schimmelpilze entstehen.
- Staubfänger entfernen:** Nach Möglichkeit alle Gegenstände, die Staub fangen, entfernen.
- Weniger Teppiche:** Versuchen Sie Teppiche gegen Fliesen und Parkett auszutauschen. Geht das nicht, verzichten Sie auf zusätzliche Läufer, Decken, Tagesdecken etc. Auch Gardinen sind ideale Staubfänger.
- Regelmäßig saugen:** Lassen Sie nie die betroffenen Allergiker selbst Staub saugen! Gute Staubsauger für einen Allergikerhaushalt haben Mikro-Filter und Turbo-Leistung

## **Tipps für einen ruhigen Schlaf**

Machen Sie die Schlafstörung nicht unnötig zum Problem. Besser entspannt und mit innerer Ruhe zu Bett gehen. Ein Abendspaziergang oder leichte Bettlektüre wirken oft Wunder.

Das Bett ist nur zum Schlafen da. Wenn Sie noch lesen, fernsehen oder Radio hören wollen, machen Sie es sich auf der Couch gemütlich. Da können Sie auch am besten Ihren Gedanken nachhängen und den Tag Revue passieren lassen.

Ab 17 Uhr keinen Kaffee mehr genießen. Auch größere Mengen von Zigaretten und Alkohol verzögern das Einschlafen. Außerdem schläft man nicht so tief und neigt zum frühzeitigen Aufwachen.

Vermeiden Sie spätes und reichhaltiges Essen. Die letzte Hauptmahlzeit mindestens zwei Stunden vor dem Zu-Bett-Gehen einnehmen. Legen Sie sich am besten auf die rechte Seite, das fördert die Magenentleerung.

Trinken Sie eine Tasse Milch vor dem Schlafengehen. Es helfen auch ein Glas Wein, Bier oder eine Tasse Kräutertee - vor allem Melisse, Hopfen oder Johanniskraut. Auch Bananen und Schokolade wirken beruhigend.

Achten Sie darauf, dass im Bett Ihre Füße nicht kalt werden. Ab einer Körperlänge von 1,80 m empfiehlt sich bei Decken die Komfortgröße 155 cm x 220 cm.

Lüften Sie Ihr Schlafzimmer vor dem Zubettgehen. Ideal sind 14 bis 18 Grad. Dazu muss dann auch die Zudecke passen: eine leichte Decke im Sommer und eine warme Decke im Winter.

Machen Sie es sich leichter, indem Sie jeden Tag zur selben Zeit aufstehen und ins Bett gehen. So tickt Ihre innere Uhr viel ruhiger.

Zwingen Sie sich nicht ins Bett! Nur Schlafengehen, wenn Sie wirklich müde sind. Stehen Sie nach einer Viertel Stunde Wachliegen wieder auf, verlassen Sie das Schlafzimmer und gehen Sie erst ins Bett zurück, wenn Sie glauben, jetzt wirklich schlafen zu können.

Bringen Sie Ihren Körper in Schwung. Regelmäßig Sport und Bewegung an der frischen Luft sorgen für Ausgeglichenheit und guten Schlaf.

Wenn Sie ein Mittagsschläfchen einlegen, sollten Sie das immer um die selbe Zeit tun und nicht länger als eine halbe Stunde ausdehnen.

Suchen Sie nach Störgeräuschen. Der tickende Wecker oder der brummende Kühlschrank stören beim Einschlafen.

Gehen Sie vor dem Schlafengehen noch mal auf die Toilette. Eine volle Harnblase ist der häufigste Reiz, der mitten in der Nacht weckt.

Achten Sie auf ihr Umfeld. Das Schlafzimmer sollte genügend abgedunkelt sein. Wenn Verkehrslärm und andere Geräusche ihren Nachtschlaf stören, kann es sinnvoll sein, sich einen anderen Schlafplatz in der Wohnung zu suchen.

Sind Sie empfindlich gegen Elektrosmog oder so genannte Erdstrahlen? Dann kann ein Wechsel des Schlafplatzes ebenfalls sinnvoll sein. Oft reicht es aber schon aus, das Bett an eine andere Stelle zu stellen. Achten Sie auch darauf, möglichst wenige elektrische Geräte im Schlafzimmer haben. Radiowecker oder Nachttischlampen erzeugen Felder, die den Schlaf stören können. Wer darauf sehr empfindlich reagiert, sollte die Belastung im Schlafzimmer gegebenenfalls von einem geobiologischen Berater messen lassen.

Mit bester Empfehlung  
Ihr mahp-Beratungsbüro