



SCHLAFTIPP NR. 18

HARTE ODER WEICHE MATRATZE ?

Viele Leute fragen sich, ob es besser ist, eine harte oder eine weiche Matratze zu wählen. Dafür sollte man sich erst mal bewusst werden, was mit hart oder weich gemeint ist. Bedeutet «weich» ein durchhängendes Bett, in dem ich wie in einer Hängematte liege oder bedeutet «weich» anpassungsfähig und punktelastisch? Wenn ich mir vorstelle, auf der Seite auf den Boden zu liegen, ruht wegen dem harten Untergrund mein ganzes Körpergewicht auf den Schultern und dem Becken. Die Beine ziehen zudem nach unten, um genügend Auflagefläche neben dem breiteren Becken zu finden. Dies bewirkt ein Knicken des Becken welches sich auch im Lendenwirbelbereich auswirkt. Genauso verhält es sich mit einer zu harten Matratze. Der Untergrund kann sich nicht dem liegenden Körper anpassen. Der Körper muss sich dem Untergrund anpassen, was zu anatomisch falschen Liegepositionen führt. Die Muskulatur, vor allem im Rücken, muss diese falsche Position mit Spannung korrigieren. Diese Spannung wird irgendwann zu Schmerz. Eine weiche Matratze kann aber den Körper nur dann optimal entlasten, wenn die Körperstellen, die gestützt werden müssen, vor allem in der Taille, entsprechenden Halt von der Matratze und dem Lattenrost bekommen. Ein individuell angepasstes Bett berücksichtigt all diese Aspekte.

Vortrag: Was tun bei Schlaf- und Liegeproblemen? Reto Ruckstuhl, zertifizierter Schlaf- und Liegeberater RLS, informiert im Rahmen eines ca. einstündigen Vortrags über die Zusammenhänge verschiedener Schlaf- und Liegeprobleme und was Sie dagegen unternehmen können.

**Zeit: Do. 8. November 2012, 18.30 Uhr
Anmeldung erwünscht.**

Weitere Infos und Anmeldung auf www.leinenweberei.ch

Ringstrasse 15, 7007 Chur
Telefon 081 252 17 48
www.leinenweberei.ch



LEINENWEBEREI CHUR