



SCHLAFTIPP NR. 23:

VERSCHIEDENE BETTSYSTEME

Wer ein neues Bett kaufen will, sieht sich mit den verschiedensten Bettssystemen am Markt konfrontiert. Wer grössere Ansprüche an die Liegeunterlage stellt, weil bereits Beschwerden im Liegen auftreten, sieht sich oft überfordert an der Flut von Angeboten. Dabei funktioniert jedes Liegesystem auf die gleiche Weise: Nach dem Druckprinzip. Körperstellen mit mehr Gewicht können das Material der Matratze mehr zur Seite drücken als Körperstellen mit weniger Gewicht. Ob nun Schaumstoff, Latex, Taschenfedern oder Wasser zur Seite gedrückt wird, beeinflusst den Schläfer kaum. Viel wichtiger ist dabei, dass die Liegeunterlage zum Schläfer passt. Jeder Mensch hat einen anderen Körperbau, Gewichtsverteilung und Grösse. Dass diese Faktoren mit der Physik der Unterlage genau übereinstimmen, und der Körper in einer natürlichen Liegelage verweilen kann, ist meist eher Zufall. Da Körperschwerpunkt und die breiteste Stelle des Körpers nicht übereinstimmen, muss nachgeholfen werden, damit die Wirbelsäule beim Liegen nicht einseitig hochgedrückt wird. Nur ein angepasstes Bettssystem stellt sicher, dass jeder Schläfer in einer entspannten, natürlichen Lage schlafen kann.

Ihr Schlaf und Ihre Erholung sind für uns das Wichtigste! Als erster lizenzierter Schlaf- und Liegeberater RLS im Kanton Graubünden verfügt Reto Ruckstuhl über die notwendigen Kenntnisse der Zusammenhänge, die über ein entspanntes Aufwachen entscheiden.

Sie erhalten eine unverbindliche und kostenlose Beratung!

Ringstrasse 15, 7007 Chur

Telefon 081 252 17 48

www.leinenweberei.ch

www.facebook.com/leinenweberei



LEINENWEBEREI CHUR