

Wasserbetten sind nicht zu empfehlen & Power-Schlaf statt langem Mittagsschläfchen

Expertentreffen in Heiligenhaus



In Heiligenhaus traf sich anlässlich der 20. Jahrestagung des Seminars Wirbelsäule – Rückenschule – Schmerztherapie e.V. vom 11.-13. November eine Expertenrunde von Orthopäden, Schlafmedizинern, Bettentechnikern und Physiotherapeuten zum Thema "Wirbelsäule und Schlaf".

Überraschendes Fazit der Runde: Die in der Werbung vielfach gepriesenen Wasserbetten sind aus orthopädischer und schlafmedizinischer Sicht nicht zu empfehlen. "Zu hohe Einsinktiefe, nicht kontrollierbare Druckverhältnisse beim Liegen sowie ein unzureichender Flüssigkeits-(Schweiß-)Abtransport über die Matratze sind Faktoren, die einen guten Schlaf im Wasserbett beeinträchtigen." berichtet Dr. med. Carl-Heinz Ullrich (Med. Zentrum Villa Nonnenbusch, Heiligenhaus), Organisator der Tagung.

Auch empfahl die Runde insbesondere bei Durchschlafstörungen in der Nacht, auf einen ausgedehnten Mittagsschlaf zu verzichten und statt dessen einen 10- bis 15-minütigen Kurzschlaf durchzuführen, um das Schlafbedürfnis in der Nacht nicht zu verringern.

Weitere Informationen zum rückengerechten Alltag (u. a. zum Thema Bettsystem) finden Sie in der Broschüre "Rückengerechte Verhältnisprävention - Einkaufsleitfaden für rückengerechte Produkte". Diese wird, zusammen mit dem Ratgeber "Rücken Signale", zum Preis von 9,95 Euro von der Aktion Gesunder Rücken e.V., Postfach 103, 27443 Selsingen, Tel. 0700/247 11 111 (€ 0,12/Min.) versandt.

Kontakt:

Aktion Gesunder Rücken e.V.
Postfach 103
D - 27443 Selsingen