

Bettenauswahl

Ein Leitfaden.

Um Rückenproblemen vorzubeugen oder zu begegnen ist die richtige Liegeunterlage von allergrößter Wichtigkeit. Für die Suche kommt dem **Probeliegen** besondere Bedeutung zu. Hier einige Empfehlungen zur bewährten Vorgangsweise, um sowohl die Produkte, aber auch die fachliche Kompetenz der Beratung besser einschätzen zu können:

- **Probeliegen** möglichst morgens (wenn man müde ist, liegt man überall gut).
- Wählen Sie dazu elastische, druckfreie Kleidung.
- Nehmen Sie Ihr Kopfkissen mit und lassen es auf Tauglichkeit prüfen.
- Informieren Sie sich vorerst über die Unterfederung (Betteinsätze). Sie sind das Fundament Ihrer Liegeunterlage!
- Vergleichen sie einfache Lattenroste und solche mit flexiblen Federelementen - beide nur mit kurzem, möglichst fein verstellbarem Kopfteil zur heiklen Kopflagerung.
- Testen Sie aufeinander abgestimmte Liegesysteme (Unterfederung mit Matratze) vorerst in Rückenlage.
- Wechseln Sie jetzt zum besseren Vergleich auf mehrere Liegeunterlagen - immer mit dem gleichen Kopfkissen.
- Bleiben Sie eine Weile entspannt auf dem Rücken liegen. Schließen Sie die Augen und gehen bewusst alle Körperpartien vom Kopf bis Fuß durch. Sie sollten sowohl druckentlastet, aber trotzdem gut unterstützt in Lendenlordose und Taille liegen. Kontrolle in Seitenlage.
- Probieren Sie unbedingt auch Bettsysteme mit Sitzmöglichkeit aus! Kein Luxus z.B. im Krankheitsfalle! Achtung: In Sitzposition dürfen Sie nicht „hinunter“ rutschen!
- Matratzenhüllen sollten leicht abnehmbar und zu reinigen sein; das verlängert deren Lebensdauer!
- Matratzen mit „Kaltschaum“ Kern sind meist leichter und klimatisieren sehr gut.
- Die Bettlänge sollte 30 cm über Körperlänge betragen, die Breite 90 bis 100 cm pro Person (keine doppelbreiten Matratzen für zwei unterschiedlich beschaffene Menschen). Betthöhe ab 50 cm.

Die *Eingewöhnungszeit* kann sich in Einzelfällen sogar über mehrere Wochen erstrecken. Eine *Heimerprobung* ist daher problematisch: Aufwändig und kaum zielführend. Am besten haben sich *Unterfederungen* bewährt, die bei Liegeproblemen jederzeit (allenfalls mit fachkundiger Hilfe) fein abgestimmt werden können.

Ein ganzes Bett oder auch nur ein Liegesystem kauft man nicht alle Tage. Die Auswahl sollte reiflich überlegt nach den *Anforderungen* und nicht bloß nach dem Aussehen und den Anschaffungskosten erfolgen – Ihrem Wohlbefinden und somit Ihrer Gesundheit zuliebe!