

WIE GUT IST IHR BETT?

Ein Drittel Ihres Lebens verbringen Sie im Bett! Klar, dass an dieses „Möbel“ eine ganze Reihe von hohen Anforderungen gestellt werden. Testen Sie, wie viel Sie über die Voraussetzungen für einen gesunden Schlaf wissen und wie Sie es selbst damit halten.

1. Mein Bett erlaubt mir einen erholsamen Schlaf.

- | | |
|------|---|
| Ja | A |
| Nein | B |

2. Ich wache regelmässig mit einem steifen Hals oder Rückenschmerzen auf.

- | | |
|------|---|
| Ja | A |
| Nein | B |

3. Der Verlauf meiner Wirbelsäule entspricht im Schlaf ungefähr der Position im Stehen.

- | | |
|------|---|
| Ja | A |
| Nein | B |

4. Meine Hals- und Lendenwirbelsäule werden durch eingebaute Schulter- und Hüftabsenkung in der Matratze wirksam entlastet: Die Matratze passt sich also wie eine Formschale meinem Körper an.

- | | |
|--------------|---|
| Stimmt | A |
| Stimmt nicht | B |

5. Weil wir pro Nacht 2-3 Deziliter Wasser in Form von Schweiß verlieren, eine Frage zum Material der Matratze. Das Material meiner Matratze besteht hauptsächlich aus:

- | | |
|--------------------|---|
| Latex | A |
| Natürlichen Fasern | B |

6. Wenn ich mich im Bett wende, gerät mein Bett in Nachschwingungen.

- | | |
|---|---|
| Ja. | A |
| Nein, die Schwingungen werden absorbiert. | B |

7. Wenn ich mein Bett mache, muss ich mich nicht zu tief bücken; ich kann diese Arbeit in einer rückengerechten Haltung erledigen.

- Stimmt A
Stimmt nicht, mein Bett liegt zu tief B

8. Um Mikroorganismen möglichst wenig Lebensraum zu geben, hat mein Bett eine offene Konstruktion für eine gute Durchlüftung.

- Ja A
Nein B

9. Ich benutze ein nackenstützendes Kissen.

- Ja A
Nein B

10. Betten werden strapaziert. Wie ist Ihre Haltung beim Bettenkauf?

- Ich kaufe billige Sonderangebote und behalte das Material, bis es auseinander fällt. A
Ich kaufe hochwertige Matratzen und Bettenroste und wechsele diese alle 10 Jahre. B

Ihre Punkte:

Frage	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	2	0	2	2	0	0	2	2	2	2
B	0	2	0	0	2	2	0	0	0	0

Ihre Punkte:

Total

0-6 Punkte

Unterziehen Sie Ihr Bett möglichst bald einer kritischen Prüfung! Während des Schlafes soll sich die Wirbelsäule von den Belastungen des Alltags erholen können. Ihre Bandscheiben beispielsweise brauchen die nächtliche Erholung, um Flüssigkeit aufzunehmen und zu regenerieren. Beschwerden der Wirbelsäule sind mögliche Folgen, wenn etwas mit Ihrem Bett nicht stimmt. Lassen Sie sich von Ihrem Chiropraktor beraten.

8-14 Punkte

Gelegentlich sollten Sie abklären, ob Ihr Bett noch gut genug für Sie ist. Denn ein gesunder Schlaf ist wichtig, damit sich der Körper erholen kann, damit sich die Muskulatur entspannen und die Bandscheiben ihre volle Elastizität erhalten. Eine neue Matratze heilt einen kranken Rücken nicht, sie kann aber einen Beitrag zur Unterstützung der Therapie leisten.

16-20 Punkte

Gratulation! Sie wissen, wie Sie Ihre Wirbelsäule und den Bewegungsapparat während der Nacht entlasten können. Sie betrachten ein körpergerechtes Bett nicht als Luxus, sondern als unentbehrlich für Ihre Gesundheit und Erholung. Schlafen Sie gut!