

DAS BETT

Im Durchschnitt verbringt der Mensch ein Drittel seines Lebens im Bett. Hierbei bevorzugt er die liegende Position (Bauch-, Seiten- und Rückenlage). Das Liegen während des Schlafs fördert die psychische und physische Erholung und die Entlastung der Wirbelsäule.

SCHLAFSTÄTTEN DES URMENSCHEN

Bereits der Urmensch hatte offensichtlich schon erkannt, dass der aufrechte Gang nur dann zu bewältigen ist, wenn für eine bestimmte Dauer im Laufe des 24-Stunden-Tages die Wirbelsäule entlastet ist. Deshalb leistete er sich bereits den „Komfort“ einer Liegestatt in seiner Höhle, die eine flache Lage auf einem relativ festen Untergrund in Fellen auf leichter Polsterung (Gras oder Laub) gewährleistete. Ein Rückblick in die Geschichte der Schlafstätten der letzten Jahrhunderte zeigt uns, dass stets eine feste Unterlage mit straffen oder dünnen Polstern zum Schlafen bevorzugt wurde. Es waren gewöhnlich Bretter, die mit Decken belegt waren. Auf dem Lande bevorzugte man auch den prall gefüllten Strohsack. Die Reichen leisteten sich Matratzen aus Rosshaar.

RÜCKENSCHMERZEN UND DIE KUHLE IN DER MATRATZE

Mit zunehmender Urbanisierung entstand das Schlafzimmer, welches in Stadt und Land Verbreitung fand. Dazu kamen die Betten mit Stahlfederunterlagen und Matratzen, größtenteils als dreiteilige Auflage. Damit war etwas geschaffen worden, was unserer Wirbelsäule gar nicht gut tut. Hinzu kam noch der Fakt, dass eine solche Unterlage von der „grünen“ bis zur „goldenen“ Hochzeit zum Schlafen und Lieben erhalten musste. Inzwischen bildeten sich in den Matratzen Kuhlen, die die Wirbelsäule noch mehr belasteten. Ich habe eine Anzahl von Ehepaaren diesbezüglich befragt, die länger als 20 Jahre verheiratet waren. In dieser Zeit hatten sie ihre Matratzen nicht ein einziges Mal erneuert, aber sie berichteten von der Kuhle im Bett und sie plagten sich mit Rückenschmerzen, die am Schlaf hinderten.

Die Autobesitzer unter diesen Befragten gaben an, ihre Fahrzeug mindestens alle vier bis fünf Jahre erneuert zu haben. Das wäre eigentlich für die Matratzen des Betts auch nötig. Hier wird offensichtlich gegen alle Vernunft an der Gesundheit gespart und somit gesündigt.

OMAS STROHSACK ALS MATRATZE?

Ich kann mich erinnern, dass meine Großmutter den Strohsack, der anstelle der heutigen Matratze eingesetzt war, mindestens zweimal im Jahr erneuerte. Wenn die Füllung des Strohsacks unmittelbar nach der Ernte erfolgte, hatte der prallgefüllte Strohsack mit dem Duft des Frischen Stroh eine besonders angenehme und beruhigende Wirkung. Offensichtlich lebten unsere Vorfahren bezüglich der Schlafstätte gesundheitsbewusster als der gegenwärtig lebende „Homo sapiens“.

RATSCHLÄGE FÜR DAS BETT

Liegestätten für den Nachtschlaf sollten folgende medizinische Ratschläge berücksichtigen:

- Das Bettgestell hat eine feste, eine leicht gepolsterte oder leicht federnde Unterlage. Kopf- und Fußteil sollten verstellbar sein. Ein Lattenrost aus Holz ist am günstigsten. Federkernmatratzen sind für empfindliche Menschen nicht vorteilhaft, weil sie eisenmagnetische Teile enthalten, die bei jeder Bewegung den Fluss natürlicher geomagnetischer Felder stören.
- Matratzen sollen aus einem Stück bestehen (nicht zwei- oder dreiteilig). Manche Ehepaare bevorzugen eine gemeinsame Matratze, die über beide Betten gelegt wird oder benutzen eine breite Schlafcouch. Dies ist von Vorteil für das gemeinsame Schlaf- und Liebeserlebnis. Ist ein Partner aber sehr sensibel und der andere unruhig, dann kann die Weiterleitung der Körperbewegung des einen auf der Matratze den anderen stören. Eine durch Zipverschluss verbundene Matratzenkombination kann das verhindern und außerdem die individuellen Bedürfnisse (z. B. Körpergewicht) berücksichtigen. In der Mitte zwischen beiden Matratzen sind Gruben zu vermeiden. Die Matratze muss straff sein. Der Körper soll sich in den verschiedenen Körperlagen leicht anschmiegen können. Empfehlenswert ist, dass auf die Matratze eine Wolledecke gelegt wird, die beim möglichen Schwitzen den Schweiß aufnehmen kann. Zum Zudecken ist eine leichte Daunen- oder Wolledecke vorteilhaft. Die Art der Zudecke ist mit der Zimmertemperatur in Übereinstimmung zu bringen.

DAS BETT FÜR SONDERFÄLLE

Die individuellen Besonderheiten, Alter und Gesundheitszustand erfordern spezifische Faktoren bei der Gestaltung der Liegestatt. Dabei sollten folgende Aspekte Berücksichtigung finden:

- Körpergewicht
- Körperlänge
- Orthopädische Krankheiten
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Erkrankungen des Atmungssystems
- Sicherung der psychischen Entspannung.

KOPFKISSEN

Es soll weich und dem Kopf-Hals-Nackenbereich angepasst sein. Sehr angenehm sind mit Körnern gefüllte Kopfkissen (z. B. mit Hirse oder Dinges (Grünkern)).