

Mit der richtigen Matratze gegen Rückenschmerzen

Rückenschmerzen zählen neben psychischen Krankheiten zu den Volkskrankheiten Nummer eins. Es gibt viele Rückenleiden, die nur mit intensiven Therapien in medikamentöser- oder spezieller Bewegungstherapie behandelt werden können. In vielen Fällen ist die Lösung aber in greifbarer Nähe, denn oft sind Fehlhaltungen am Arbeitsplatz oder in der Freizeit Schuld an diversen Leiden. Beispielsweise kann eine falsche Liegestätte – also das Bett mit der Matratze – nicht nur Schuld an Rückenschmerzen haben, sondern auch für schlechte Durchblutung und einschlafende Gliedmaßen sorgen.

Als erfolgreiche Nachtlager bewähren sich druckentlastende Liegesysteme, die das Körpergewicht gleichmäßig aufnehmen so dass der punktuelle Druck auf Gelenke und Blutgefäße verhindert wird. Neben Wasserbetten, die hier in den letzten 20 Jahren als Vorreiter zu sehen sind gibt es noch luftunterstützte Matratzen oder das für die Raumfahrt entwickelte Material aus viscoelastischem Schaumstoff der Marke Tempur. Matratzen und Kissen von Tempur unterscheiden sich im Vergleich zu allen anderen Matratzen und Kissen und bieten bestmöglichen Schlaf. Der große Unterschied ist die besondere offene Zellstruktur des Tempur-Materials, die durch Milliarden kleiner Stützpunkte besondere Druckentlastung für den Körper bietet. Die Empfehlung der Matratzen-



Experten in Sachen erholsamer Schlaf: Peter Stöwe und seine Mitarbeiterinnen.

Foto: privat

zenindustrie, nach welchem Zeitraum eine Matratze gewechselt werden sollte, liegt bei sieben Jahren. Tempur bietet eine limitierte Garantie von 15 Jahren auf seine Matratzen. Herausragender Komfort für viele Jahre. Das Tempur Material wirkt druckabsorbierend, so dass es nicht stört, wenn sich der Partner im Schlaf umdreht. Man misst die Absorption der Bewegung anhand des Rückfederung-Ef-

fekts – je niedriger desto besser. Machen Sie den Test und lassen Sie eine schwere Kugel auf eine herkömmliche Matratze fallen und danach auf eine Tempur Matratze. Bei einer herkömmlichen Matratze kann der Wert bei bis zu 20 Prozent liegen bei einer Tempur Matratze nur bei drei Prozent. In Ratingen gibt es seit März 2004 das Wasserbetten und mittlerweile Tempurstudio Stöwe. Inhaber Peter

Stöwe beschäftigt sich seit 1990 mit gesundem, schmerzfreiem und regenerativem Schlaf und gibt seine Erfahrungen gerne in individuellen Beratungen in seinem Ladenlokal weiter.

Info: Wasserbetten Stöwe, Industriestraße 6, Telefon: 02102/5534782, Internet: wasserbetten-stoewe.de,