NR. 4 | AUGUST / SEPTEMBER 2019 | CHF 7.90 | EURO 9.50 | WWW.PLUS.CH

# 50plus

DAS MAGAZIN FÜR EIN GENUSSVOLLES LEBEN

50plus DAS MAGAZIN FÜR EIN GENUSSVOLLES LEBEN

NR. 4 | AUGUST / SEPTEMBER 2019

## IST TINNITUS HEILBAR?

Wie sich die lästigen Ohrgeräusche behandeln lassen

## SELBST IST DIE FRAU

FRAUEN ERZÄHLEN, WIE SIE IHREM LEBEN SINN GEBEN

## WANDERN IM HERZEN DER SCHWEIZ

SOMMERTOUREN MIT SCHWINDELERREGENDEN TIEFBLICKEN

# Besser schlafen

Was Sie über einen erholsamen Schlaf wissen sollten

9 771660 483007 08

255
256
257

# Kein Stress mit Schlafen

Warum fällt es vielen so schwer, gut zu schlafen?
Weil wir unsere individuellen Schlafbedürfnisse zu wenig ernst nehmen.
Dabei ist Schlaf für uns überlebenswichtig.

VON MARIUS LEUTENEGGER

Einschlafen ist nie das Problem. Das war es noch nie. Lege ich mich kurz vor Mitternacht hin, bin ich nach spätestens fünf Minuten weggetaucht – kein Wunder, müde, wie ich bin. Doch nach einer Stunde wohlig warmen Schlafs kommt unweigerlich ein heftiger Stoss kalter Wachheit. Es fühlt sich wirklich so an: als würde Wachheit durch mich schiessen. Fast immer ziehe ich dann vom Bett aufs Sofa. Neues Spiel, neues Glück! Etwa um drei Uhr ist dann aber endgültig Schluss: Ich bin hellwach, als wäre es nicht mitten in der Nacht, sondern der sonnigste Tag angebrochen. Jetzt hilft nichts mehr. Irgendwann hole ich den Laptop und schaue eine Serie. Ich nehme an, dass mein Verhalten gänzlich falsch ist – man liest ja immer wieder, das blaue Licht des Bildschirms sei Gift für den Schlaf –, aber ich bin, wie die meisten Menschen, ein Gewohnheitstier. Immerhin quält mich Schlaflosigkeit psychisch nicht mehr. Die Zeiten, in denen ich mich geradezu darauf verkrampfte, endlich wieder einzuschlafen, liegen Jahre zurück, ich akzeptiere die Situation, so, wie mir das auch einmal ein Therapeut empfahl. Habe ich Glück, dämmere ich jetzt noch einmal weg, während Dr. House gerade einen Mitarbeiter zur Schnecke macht. Doch ich habe das Gefühl, jede halbe Stunde auf die Uhr zu schauen. 4 Uhr. 4.30 Uhr. 5 Uhr … und dann die Erlösung: 6.30 Uhr. Jetzt, glaube ich, könnte ich wohl endlich wieder schlafen, aber das geht nicht mehr. Der Tag ruft. Mit 1001 Herausforderungen!

## Eine Seuche!

Es ist ein schwacher Trost, aber immerhin: Ich bin mit meiner Schlaflosigkeit nicht allein. Die Schweizerische Gesundheitsbefragung, die das Bundesamt für Statistik alle fünf Jahre durchführt, belegt: Etwa ein Drittel der Bevölkerung leidet unter gelegentlichen oder regelmässigen Einschlaf- oder Durchschlafstörungen. Mit dem Alter nimmt auch die Problematik zu, Männer sind laut der Befragung generell etwas weniger betroffen als Frauen. Schlaflosigkeit ist also eine regelrechte Volkskrankheit. Aber, ketzerisch gefragt: Ist es eigentlich schlimm, wenn man nicht schlafen kann? Natürlich schränkt dauernde Müdigkeit die Lebensqualität ein, zuweilen sogar massiv. Ich fühle mich nie frisch, und langweilige Sitzungen sind oft eine Qual; je weniger in meinem Leben läuft, desto stärker überkommt mich tagsüber eine schon fast schmerzhafte Müdigkeit. Aber darüber hinaus? Was fehlt mir? Das lässt sich gar nicht so einfach beantworten – denn die Wissenschaft weiss bis heute nicht genau, warum wir überhaupt schlafen.

FOTO: ZVG, ILLUSTRATIONEN: ADOBE STOCK

### Keine reine Ruhephase

Bei Goethe hiess es noch: «Über allen Gipfeln ist Ruh. Warte nur! Balde ruhest du auch»; mittlerweile ist aber klar, dass Schlaf keine reine Ruhephase ist. «Als man Mitte des 19. Jahrhunderts begann, Hirnströme zu messen und sichtbar zu machen, merkte man schnell, dass der Schlaf ein sehr aktiver Zustand ist», sagt Esther Werth. Die Somnologin – also Schlafexpertin – leitet das Schlaflabor Neurologie am Universitätsspital Zürich. Bereits die frühen Hirnstrommessungen zeigten, dass im Schlaf wichtige Informationen besser gespeichert und unwichtige Informationen ausgefiltert werden. Das Gehirn läuft tagsüber auf Hochtouren und hat, vereinfacht gesagt, schlicht keine Zeit, die vielen Eindrücke sauber zu archivieren. Alle Informationen werden daher im Hippocampus zwischengelagert; es ist, als würde dort ein riesiger Pendenzenberg angelegt. Prasseln dann in der Nacht keine neuen Eindrücke mehr aufs Gehirn ein, werden die vielen Informationen in den Neokortex transferiert, dort sortiert und zum Beispiel ins Langzeitgedächtnis abgelegt oder gelöscht. Das Gehirn macht also reinen Tisch und bereitet sich auf Neues vor. Das muss sein: Wer 24 Stunden am Stück nicht schläft, ist kognitiv etwa so eingeschränkt, als hätte er einen Alkoholpegel von 0,85 Promille. Doch nicht allein für das Gehirn, auch für andere Prozesse ist der Schlaf wichtig. Das Immun- und das Hormonsystem sind zum Beispiel ziemlich nachtaktiv und schütten im Schlaf viele Stoffe aus. Und viele Körperfunktionen brauchen schlicht eine Erholungsphase. Der Motor muss abkühlen.

### Schlaflosigkeit ist Folter – und sogar tödlich

Schlaf ist also fraglos wichtig für unser Wohlbefinden. Das zeigen auch Versuche mit Schlaflosigkeit. Der Brite Tony Wright stellte 2007 den Weltrekord im Schlafentzug auf – er blieb über elf Tage lang wach, genau 266 Stunden. Bei diesem sportlichen Experiment zeigte sich die ganze Palette von Folgen, die Schlafentzug haben kann: Wright wurde unausstehlich, hatte Halluzinationen, hielt sich für jemanden anderen, litt an Muskelschmerzen und konnte nicht mehr richtig denken. Das Gehirn blieb eben unaufgeräumt, der Körper konnte wichtige Prozesse nicht durchführen. In seinem schockierenden Bericht «Archipel Gulag» beschreibt der russische Autor Alexander Solschenizyn, wie die Sowjets Schlafentzug zur Folter von Häftlingen einsetzten – eine Praxis, auf die übrigens auch die US-Amerikaner im berüchtigten Gefängnis von Guantánamo setzten. Ja, Schlaflosigkeit macht kaputt. Sie kann gar tödlich sein: Versuchsratten starben nach siebentägigem Schlafentzug.

### Eine riesige Palette von Störungen

Ich bin froh, bin ich keine Versuchsratte. Ich kann etwas gegen die Schlaflosigkeit unternehmen und bin ihr nicht ausgeliefert. Zum Beispiel kann ich Fachleute konsultieren. Die Klinik Hirslanden in Zürich führt seit über zehn Jahren ein Zentrum für Schlafmedizin. Dessen Broschüre macht klar, dass es «das» Schlafproblem nicht gibt. Es würden «über 90 verschiedene Störungen des Schlafs beschrieben», heisst es dort. «Darunter sind 42 Diagnosen mit Schlaflosigkeit oder übermässiger Schläfrigkeit zu finden, 22 Diagnosen betreffen Schlafprobleme mit unliebsamen Begleiterscheinungen des Schlafs wie Schlafwandeln, Schnarchen, Zähneknirschen, Sprechen im Schlaf, Bettnässen, Beinkrämpfe, Albträume usw.» Die sehr gute Nachricht: Für praktisch jede Störung gibt es heute wirksame Therapien.

### Schlafmedizin ist eine eigene Disziplin

Geleitet wird das Zentrum für Schlafmedizin von Dr. Daniel Brunner. Er ist kein Mediziner, sondern Neurobiologe. Hierzulande habe die Schlafmedizin keinen leichten Stand, meint der Experte – in den USA, in Deutschland oder Frankreich sei man schon weiter. «Schlaf betrifft viele Aspekte verschiedener Disziplinen, von der Neurologie über die Psychologie bis zur Pneumologie, und die Fachärzte kennen sich meistens nur in ihrem Gebiet aus», sagt Daniel Brunner. Betroffene wür-

Dr. Daniel Brunner, Leiter des Zentrums für Schlafmedizin der Klinik Hirslanden in Zürich: «Bei der Erholung, die höchst individuell ist, wollen wir alles in ein Schema pressen.»

den zuweilen von Spezialist zu Spezialist weitergereicht, doch jeder dieser Fachleute betrachte die Betroffenen nur aus seiner Sicht. «Dabei ist Schlafmedizin eine eigene Disziplin! Wer ein Problem mit dem Schlaf hat, für den ist ein Zentrum wie unseres die richtige Anlaufstelle.» In den vergangenen 25 Jahren hat die Disziplin einen Sprung gemacht, und nur Spezialisten für den Schlaf als Ganzes sind da noch ajour.

**_50plus:_ In Ihrer Broschüre erwähnen Sie, dass es sehr viele Störungen des Schlafs gibt. Kann man diese Störungen Hauptgruppen zuordnen?**

*Dr. Daniel Brunner:* Grob gesagt gibt es vier Gruppen. Erstens die Schlaflosigkeit in der Nacht: Der Schlaf wird nicht als erholsam empfunden. Zweitens die Schläfrigkeit am Tag: Betroffene können sich nicht konzentrieren, nicken vielleicht immer wieder ein. Drittens die sogenannte Parasomnie – da geht es um Probleme mit einem schlafbezogenen Phänomen: Zähneknirschen, Schlafwandeln, Schnarchen. Dieser Bereich nimmt an Bedeutung zu.

**Warum?**

Die Menschen werden immer älter, und es kommt vermehrt zu neurodegenerativen Erkrankungen. Diese können zum Beispiel dazu führen, dass ein Traum physisch ausgelebt wird: Betroffene schlagen um sich, schreien und so weiter. Normalerweise sind wir in den Traumphasen ja gelähmt. Ein weiterer Grund für die Zunahme von Störungen ist der Schlafmangel. Unsere Gesellschaft schläft immer weniger, in den letzten hundert Jahren hat die durchschnittliche Schlafdauer um eine Stunde abgenommen. Das fördert Parasomnien.

**Sie sprachen von vier Hauptgruppen …**

Die vierte betrifft chronobiologische Störungen. Betroffene haben einen 24-Stunden-Rhythmus, der sich mit den Grundmechanismen unserer Gesellschaft nicht verträgt.

Alles ist heute smart: Apps, mit denen Sie Ihren Schlaf verbessern können, finden Sie unter: plus.ch/schlaf

# Besser schlafen: 10 Gebote

**1. Gehen Sie ins Bett, wenn Sie müde sind**
Klingt logisch – aber wir sind so vielen Einflüssen ausgesetzt und oft derart fremdbestimmt, dass wir uns oft nicht dann schlafen legen, wenn uns dies der Körper anzeigt. Wir sollten aber mehr auf ihn hören, sonst wälzen wir uns sinnlos im Bett herum und suchen Schlaf, den der Körper noch gar nicht will. Eine unruhige Nacht ist dann programmiert.

**2. Schlafen Sie regelmässig**
Ah, endlich Sonntag: bis um zwölf im Bett und am Nachmittag noch eine Siesta! Das klingt gemütlich, ist aber fatal. Je regelmässiger Sie schlafen, umso besser. Also: Machen Sie den Sonntag zum Montag und takten Sie Ihre innere Uhr. Stellen Sie den Wecker auch an freien Tagen, legen Sie sich immer zur etwa gleichen Zeit hin.

**3. Nutzen Sie das Bett nur zum Schlafen**
Im Bett sollten wir keine Wach-Tätigkeiten ausüben, weil der Körper sonst darauf trainiert wird, auf Aktivität zu schalten, wenn er gebettet wird. Das Frühstück im Bett muss daher eine romantische Ausnahme bleiben, und auch der Fernseher gehört nicht ins Schlafzimmer.

**4. Sorgen Sie für eine gute Schlafinfrastruktur**
Das Schlafzimmer sollte gut gelüftet sein, bevor Sie sich schlafen legen – Sauerstoff ist für einen guten Schlaf wichtig. Zudem darf ein Schlafzimmer nicht zu warm sein, 18 Grad reichen. Je dunkler das Zimmer ist, desto besser. Meiden Sie das Licht: kein Computer, kein Handy im Bett! Ganz wichtig ist natürlich auch das richtige Bett – mehr dazu im Kasten auf Seite 38.

**5. Bewegen Sie sich viel**
Nutzen Sie Ihren Körper, damit er auch das Bedürfnis hat, sich zu erholen: Machen Sie Spaziergänge, treiben Sie etwas Sport. Allerdings nicht vor dem Zubettgehen – sonst stimulieren Sie Ihr Nervensystem.

**6. Lenken Sie sich positiv ab**
Okay, das ist jetzt ein Tipp der Kategorie «Werden Sie doch einfach Millionär, dann haben Sie immer genug Geld». Aber es stimmt schon: Wenn Sie Stress haben und negative Gedanken wälzen, ist an ruhigen Schlaf nicht zu denken. Versuchen Sie, Belastendes von sich fernzuhalten. Tipp: Schreiben Sie auf, was Sie belastet – mit dem Schlusssatz, dass Sie sich morgen um alles kümmern werden.

**7. Regen Sie sich vor dem Zubettgehen nicht an und auf**
Grad den neuesten Horrorkracher geguckt? Mit dem Gatten einen schlimmen Strauss ausgetragen? Den Adrenalinspiegel mit Sport hochgetrieben? Kein Wunder, können Sie nicht schlafen. Entspannen Sie sich. Lesen Sie ein nicht zu aufregendes Buch – besser auf dem Sofa als im Bett, siehe 1. –, meditieren Sie, führen Sie ein ruhiges Gespräch. Es gibt auch einige recht gute Beruhigungs-CDs und -DVDs.

**8. Achten Sie darauf, was Sie trinken**
Klar: Cola, Kaffee oder Schwarztee sind keine Schlafmittel, weil sie eine aufputschende Wirkung haben. Alkohol hilft in kleinen Mengen zwar tatsächlich beim Einschlafen, führt in grösseren Mengen später in der Nacht aber zu Wachzuständen. Besser sind Kräuteraufgüsse. Als besonders schlaffördernd gelten Hopfen – eben nicht in Bierform! –, Melisse und der gute alte Baldrian. Erwiesenermassen wirksam ist auch ein altes Hausmittelchen: warme Milch mit Honig.

**9. Achten Sie darauf, was Sie essen**
Essen Sie spätestens drei Stunden vor dem Zubettgehen, sonst sind Magen und Darm zu beschäftigt, wenn Sie sich hinlegen. Essen Sie nichts schwer Verdauliches, keinen Salat und keine Früchte.

**10. Bleiben Sie ruhig**
Schlaflosigkeit kann nervös machen – und die Schlaflosigkeit dadurch noch verstärken. Sagen Sie sich nie: «Gopf, ich muss doch morgen fit sein!» Besser ist: «Ja, ich kann nicht schlafen, aber immerhin liegt mein Körper ganz ruhig und erholt sich auf diese Weise ebenso.» Autogenes Training kann in solchen Momenten helfen. Oder schauen Sie einfach wieder einmal den Mond an. Er ist schön.

**Jemand kommt zu Ihnen, weil er ein Schlafproblem hat. Was tun Sie?**

Wir gehen immer vom Patienten aus. Zwei Menschen können das gleiche Krankheitsbild haben, doch der eine klagt, er könne nachts nicht schlafen, der andere findet, er werde nicht richtig wach am Tag. Die subjektive Wahrnehmung ist für uns immer die Ausgangslage.

**Und dann schicken Sie die Betroffenen ins Schlaflabor?**

Grundsätzlich wird der Schlaf nur bei Problemen im Bereich der Parasomnie ausgezeichnet, etwa bei der Schlafapnoe. Bei dieser Störung setzt die Atmung kurzzeitig aus. Bei der Abklärung der verbreiteten Schlaflosigkeit zahlt die Kasse hingegen keine Schlafregistrierung. Und für die Diagnose ist eine solche auch gar nicht nötig. Wir führen mit Betroffenen eine verhaltenstherapeutische Beratung durch, meistens reichen dafür zwei bis drei Termine.

Obwohl das Gespräch mit Dr. Daniel Brunner am frühen Morgen stattfindet, ist er hellwach – und engagiert. Er kommt in Fahrt: Schlafstörungen hätten, so sagt er, viel mit unserer Kultur zu tun. Vor allem aber habe die Wahrnehmung von Schlafstörungen oft einen kulturellen Hintergrund.

**Wie meinen Sie das?**

Viele Menschen verfolgen ein Ideal, von dem man sie abbringen muss. Sie haben die Vorstellung, man müsse acht Stunden lang durchschlafen; das kann aber nur ein Teil der Menschen. Dass wir in der Nacht aufwachen, ist ganz normal. Auch die moderne Forschung zeigt: Eigentlich ist der Nachtschlaf zweigeteilt. Wir schlafen ein paar Stunden, sind dann wach – und schlafen danach noch einmal ein paar Stunden lang. Zu früheren Zeiten war das kein Problem, da gingen die Menschen mit den Hühnern ins Bett, die Zeit, die zum Schlafen zur Verfügung stand, war viel länger. Heute wollen wir den Schlaf in eine kürzere Zeit hineinquetschen. Viele Menschen schaffen das aber nicht.

**Aber es ist doch unangenehm, wenn ich in der Nacht wach liege!**

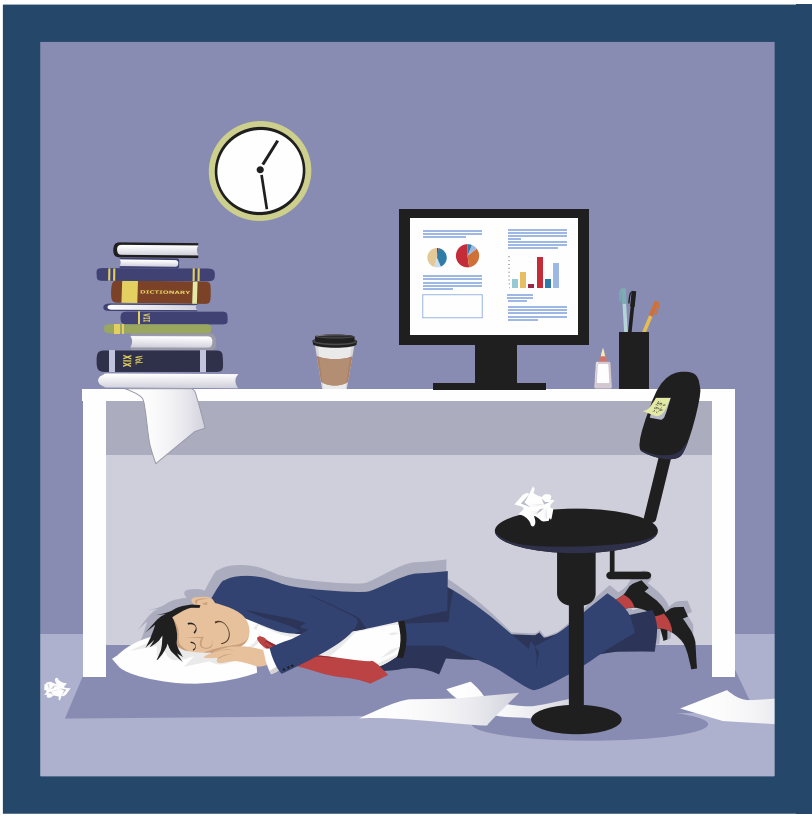
Warum soll nächtliche Wachheit eine Krankheit sein? Viele betrachten die Zeit zwischen den beiden Schlafblöcken als besonders wertvoll. Man darf sich einfach nicht darüber nerven, dass man wach ist, und sollte dann auch nicht gleich ein Medikament einwerfen.

**Aber die Gesellschaft fordert nun einmal, dass wir in der Nacht schlafen.**

Ja, unser Verhalten hat sich in den letzten 50 Jahren fundamental geändert – und das wirkt sich sehr negativ auf den Schlaf aus. Wir leben heute Nonstop-Tage, man erwartet, dass wir jede Sekunde hellwach sind. Normal wäre aber, dass wir auch tagsüber Phasen der Inaktivität haben, die eine Regeneration ermöglichen. Unsere Grosseltern erlaubten sich noch solche Ruhephasen.

**Das Mittagsschläfchen …**

Es muss kein Schläfchen sein, einfach eine Ruhephase. Sehen Sie: Der Körper hat nun einmal Bedürfnisse. Wenn wir auf die Toilette müssen, warten wir auch nicht fünf Stunden, bis wir diesem Bedürfnis nachgeben. Aber bei der Erholung, die höchst individuell ist, wollen wir alles in ein Schema pressen. Es ist erstaunlich, welche Qualen Menschen durchmachen, weil ihnen verboten ist, eine Rast am Tag einzulegen. Oft beeinträchtigt Übermüdung den Nachtschlaf, weil man mental nicht mehr zur Ruhe kommt.




Man kennt das ja von Kleinkindern: Wenn sie am Mittag nicht schlafen, sind sie am Abend überdreht und geraten in eine Hyperaktivität. Das ist bei Erwachsenen nicht anders. Viele merken nicht, dass sie im Verlauf des Tages Ruhephasen bräuchten, die sehr heilsam wären für die Nachtruhe.

**Nun, wir sind eingebunden in ein System …**

Sie schreiben diesen Beitrag für Menschen über 50. Die haben doch eine gewisse Freiheit im Leben und könnten

ihre Bedürfnisse nach Ruhe und Erholung wahrnehmen! Oft kämpfen sie aber aus falschen Idealen gegen ihren Körper an. Schlaf ist einfach sehr, sehr individuell. Es gibt Kurz- und Langschläfer, Morgen- und Abendmenschen. Es gibt Leute, die haben einen tageszeitabhängigen Wachtrieb – die können nur in der Nacht schlafen. Andere haben einen stimulationsgetriebenen Wachtrieb, wenn nichts läuft, werden sie müde und wollen schlafen. Hunde leben ja auch so: Sie schlafen, wenn es nichts zu tun gibt. Für uns alle wäre es besser, wir würden uns nicht gegen unsere ureigenen Bedürfnisse wehren, sondern ihnen entsprechen. Der Feind des Schlafs sind die gesellschaftlichen Normen!

Hoppla, das sind nun aber sehr klare Worte. Was hält der Schlafexperte dann von all den Hausmittelchen, die den Schlaf fördern sollen? Was bringen die neuesten Schlaf-Apps? Wie wichtig ist die Infrastruktur, das richtige Bett und so weiter? Wenig überraschend lächelt Daniel Brunner nur. Naja, das sei ja alles gut und recht und könne natürlich zu einem guten Schlaf beitragen … Aber entscheidend bleibe, dass wir mit Mythen rund um den Schlaf aufräumten – etwa jenem, dass wir in der Nacht acht Stunden durchschlafen müssten –, und dass wir den individuellen Bedürfnissen mehr Platz einräumten. «Das Gute aber ist», schliesst Daniel Brunner, «dass sich Veränderungen sehr schnell auswirken. Das ist anders als bei vielen anderen gesundheitlichen Problemen. Wenn sich jemand entscheidet: Jetzt beginne ich, mich auf gesunde Art zu erholen – dann wirkt sich das bereits am selben Tag aus.»

### Jetzt aber los mit der Pause!

Erich Kästner schrieb einmal: «Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es.» In diesem Fall scheint das Bonmot besonders passend zu sein: Will man wirklich besser schlafen, muss man das Problem anpacken. Und zwar an der Wurzel, beim Schlafverhalten. Was Daniel Brunner sagt, ist einleuchtend. Wir wissen eigentlich alle, dass unsere gesellschaftlichen Normen in vielerlei Hinsicht ungesund sind. Wissen allein reicht aber nicht – wir müssen diese Normen aktiv durchbrechen: dem Päuschen nach dem Mittagessen Raum geben. Den Nachtschlaf nicht in immer weniger Zeit hinquetschen und der Tatsache Rechnung tragen, dass wir auch in der Nacht Wachzeiten haben – die wir gar nutzen können für den einen oder anderen feinsinnigen Gedanken. Vor allem aber müssen wir akzeptieren, dass Schlaf sich nicht in ein Korsett pressen lässt. Ein Drittel der Schweizerinnen und Schweizer hat Schlafprobleme? So schlecht richtet die Natur sich normalerweise nicht ein. Wir müssen schon einiges falsch machen, dass es so weit kommt. Machen wir es besser. Ich lege mich jetzt gleich mal kurz hin.

# Wie man sich bettet

Ein guter Schlaf trägt wesentlich zur Lebensqualität bei. Doch wie findet man das Bett, das die bestmögliche Erholung garantiert? Am besten mit professioneller Hilfe.

Angesichts der Tatsache, dass wir rund einen Drittel unseres Lebens im Bett verbringen, kann man eigentlich gar nicht genug Energie und Geld in das perfekte Bett investieren. Aber wie findet man dieses? «Das ist gar nicht so einfach», sagt Dominik Hüsler. Er ist Schlafexperte bei Hüsler-Nest, einem bekannten Bettsystem, das von seinem Vater erfunden wurde. «Es gibt einen Dschungel von Angeboten, in dem sich der Laie rasch verlieren kann», so Hüsler. Daher führe kein Weg am Fachgeschäft und einer professionellen Beratung vorbei. «Aber man sollte am Morgen ins Geschäft gehen, wenn man ausgeruht ist», empfiehlt der Fachmann. Denn am Abend, nach einem anstrengenden Arbeitstag, liege es sich auf fast jedem Bett bequem. «Dann bringt das Probeliegen nichts.»

### Alles individuell

Zuerst sollte man einmal darauf achten, woraus ein Bett gefertigt ist, findet Dominik Hüsler. «Das Material muss atmungsfähig sein und Klima sowie Feuchtigkeit gut regulieren. Da bieten sich natürliche und naturbelassene Materialien an.» Besonders wichtig sei aber, dass sich ein Bett genau auf die Bedürfnisse der Person, die darin liegt, ausrichten lasse. «Die meisten Bettenbauer gehen von Standardgewichten aus, aber die Anpassung unabhängig von Gewicht und Grösse ist entscheidend.» Welche Matratzen-Rost-Kombination passt, hängt von vielen Faktoren ab: unter anderem vom Körpergewicht, der Becken- und Schulterbreite, der Grösse, den Schlafgewohnheiten – und von der Wirbelsäule. Beim Schlaf sollte das Rückgrat die natürliche Form fast wie beim aufrechten Stand behalten. Liegt man auf der Seite, muss sie folglich gerade sein. Bei einer zu weichen Matratze sinken Becken und Schulterbereich ein, und die Wirbelsäule

# 5 Tipps zum Bettenkauf

### 1. Recherche
Fragen Sie sich, was bis jetzt gut war und was Sie verbessern wollen. Haben Sie einmal in einem Hotel in einem Bett geschlafen, das Ihnen ideal erschien? Gibt es besondere orthopädische Anforderungen, weil Sie zum Beispiel ein ausgeprägtes Hohlkreuz haben?

### 2. Beratung
Nehmen Sie sich Zeit beim Bettenkauf. Die meisten Fachgeschäfte verfügen über gut geschultes Personal. Fragen Sie nach, äussern Sie Ihre Bedürfnisse, erkundigen Sie sich nach Materialien, prüfen Sie Alternativen.

### 3. Probeliegen
Probieren Sie die Betten und Matratzen aus; schlafen Sie später zu zweit im Bett, sollten Sie auch gemeinsam zum Probeliegen antreten. Prüfen Sie vor allem, wie sich Ihre häufigsten Schlafpositionen anfühlen. Gehen Sie ausgeruht zum Probeliegen und testen Sie, wenn immer möglich, das neue Bett daheim, ehe Sie sich definitiv für den Kauf entscheiden.

### 4. Anpassung
Achten Sie darauf, dass sich Ihr Bett auch noch anpassen lässt, wenn Sie es gekauft haben. Ist die Matratze weich genug, dass sich Verstellungen am Lattenrost auch tatsächlich auswirken? Entscheidend ist immer die Kombination von Matratze und Rost. Eine Matratze kann sich auf einem Probebett im Laden ganz anders anfühlen als auf dem heimischen Rost.

### 5. Offenheit
Lassen Sie sich nicht von Trends leiten. Sie wollen im Bett nicht modisch sein, sondern gut schlafen. Ein sogenanntes Boxspringbett, das im Moment als letzter Schrei gilt, muss also nicht sein. Probieren Sie alle Arten von Betten aus. Und achten Sie nicht zu sehr auf den Preis. Verzichten Sie lieber auf eine Ferienreise als auf ein gutes Bett.

krümmt sich nach oben. Ist die Matratze zu hart, liegen Becken und Schulterbereich auf – und die Wirbelsäule hängt durch.

### Auch später noch anpassbar
Damit wird auch klar: Die Bettenwahl ist höchst individuell, und wer zu zweit im selben Bett schläft, benötigt entweder zwei verschiedene Matratzen und Roste oder eine grosse Matratze mit unterschiedlichen Bereichen. «Und man sollte die Einstellungen auch nach dem Kauf noch verändern können», sagt Dominik Hüsler. Denn das Gewicht einer Person kann sich ebenso verändern wie deren Vorlieben – und dann passt die bislang ideale Lösung plötzlich nicht mehr. Weil sich eine einmal gekaufte Matratze nur noch schwer verändern lässt, muss also der Rost oder das gesamte Bettsystem die stete Feinjustierung ermöglichen. Auch noch nach Jahren: Eine handelsübliche Matratze sollte man nach acht bis zehn Jahren ersetzen. «Dann kann man eben nicht einfach ein neues Produkt auf den Rost legen, und alles ist gut», sagt Dominik Hüsler. «Das Gesamtsystem muss wieder genau abgestimmt sein.»