

Richtige Matratze bei Rückenschmerzen auswählen

Bei Rückenproblemen braucht es die richtige Matratze

In Deutschland, Österreich und der Schweiz gehören Rückenschmerzen zu den absoluten Spitzenreitern unter den gesundheitlichen Beschwerden. Rund acht von zehn Erwachsenen kennen sie aus eigener Erfahrung - bei vielen werden sie sogar zum dauerhaften Begleiter. Ein Faktor wird dabei viel zu selten beachtet: die Matratze, auf der wir ein Drittel unseres Lebens verbringen. Während wir schlafen, saugen sich die Bandscheiben wieder mit Flüssigkeit voll und regenerieren sich. Das klappt aber nur, wenn die Wirbelsäule ihre natürliche S-förmige Linie behält und keine Körperregion unter zu hohem oder zu geringem Druck steht. Genau hier entscheidet die richtige Unterlage, ob wir morgens erholt oder steif aufwachen.

Es gibt keine Universallösung, die für alle passt. Leichtere Menschen bis etwa 80 Kilogramm fühlen sich auf mittelharten Matratzen am wohlsten, Personen ab 100 Kilogramm brauchen deutlich festere Modelle, damit Hüfte und Becken nicht zu stark durchhängen. Wer überwiegend auf dem Rücken schläft, profitiert von einer Matratze, die das Becken sanft absinken lässt, aber die Lendenwirbelsäule zuverlässig stützt. Seitenschläfer benötigen weichere Zonen für Schulter und Hüfte, damit die Wirbelsäule gerade bleibt. Die Bauchlage ist aus orthopädischer Sicht die ungünstigste Position und sollte nach Möglichkeit umtrainiert werden, weil sie den unteren Rücken überstreckt.

Aktuelle Matratzen setzen deshalb auf durchdachte Zonen-Architektur: Sie verfügen über sieben oder mehr unterschiedlich feste Bereiche, sodass schwere Körperpartien tiefer einsinken können, während leichtere Zonen mehr Halt geben. Eine perfekt auf den eigenen Körper abgestimmte Qualitätsmatratze von Schlafteq kann chronische Rückenschmerzen merklich reduzieren und den Schlaf spürbar verbessern. Wer jeden Morgen mit Verspannungen oder Schmerzen startet, sollte das Thema nicht länger aufschieben: Eine ausführliche Fachberatung durch Schlafteq kombiniert mit einer großzügigen Probeschlaf-Phase ist der sicherste Weg zu endlich durchgeschlafenen Nächten und einem Alltag ohne ständige Rückenbeschwerden.

Pressekontakt

SchlafTEQ GmbH

Herr Ilyas Merl
Welser Straße 42/H
4060 Leonding

<https://schlafteq.com/schlafexperten-in-ihrer-naehe/>
office@schlafTEQ.com

Firmenkontakt

SchlafTEQ GmbH

Herr Ilyas Merl
Welser Straße 42/H
4060 Leonding

<https://schlafteq.com/schlafexperten-in-ihrer-naehe/>
office@schlafTEQ.com

SchlafTEQ GmbH

Welser Straße 42/H
4060 Leonding +43/664/42 68 448
E-Mail: office@schlafTEQ.com