EINE UNABHÄNGIGE KAMPAGNE VON EUROPEAN MEDIA PARTNER

ANALYSE.

Nr. 78
September 2021

Alles für die Gesundheit

Sonderpublikation in Die Welt im September 2021

Fit in den Herbst

Mit einem gestärkten Immunsystem und einem gesunden Rücken

Lesen Sie weitere interessante Artikel auf **analysedeutschland.de**

Rückengesundheit
| Roland Liebscher-Bracht

„Immer weniger Bewegung führt zu Verkürzung von Muskeln und Faszien und zu Steifheit."

Seite 46

Frauengesundheit
| Charlotte Karlinder

So bleibt man auf dem Spielfeld des Lebens gesund

Die Expertin betrachtet Gesundheit als Fußballfeld – mit vier Eckpfeilern.

Seite 30

Best Ager
| Nina Ruge

Älterwerden? Lieber gesund als krank!

Nina Ruge über die Ursachen des Alterns und was man dafür tun kann, gesund zu altern.

Seite 12

Advertorial
| Sofa Depot

Für jeden das passende Sofa

Im Sofa Depot steht der Kunde mit seinen individuellen Wünschen und Bedürfnissen im Mittelpunkt.

Lesen Sie mehr auf Seite 3

„Vielleicht meine beste Entscheidung!"

Sebastian Krumbiegel – Frontmann der Band „Die Prinzen"

Nie wieder Brille.
Nie wieder Lesebrille.

Wir sind an 15 Standorten in Deutschland für Sie da

0800 1711 1711
euroeyes.de

EuroEyes

Erholt in den Tag starten

schlafgesundheit

Über kaum etwas wird so oft gerätselt und gestritten wie die richtige Matratze oder das Zubehör für das Bett, auch die **Wahl des Kopfkissens** ist essenziell für die Schlafgesundheit. Wie man sich bettet so liegt und erholt sich hoffentlich im Schlaf.

Text: Jörg Wernien, Alicia Steinbrück
Foto: Ketut Subiyanto/pexels

Gesundheitsexpert:innen raten dazu, mindestens sieben bis acht Stunden täglich zu schlafen. Dennoch entscheiden Erbanlagen und Gewohnheiten darüber, wieviel Schlaf jeder für sich individuell benötigt. So spielt es keine Rolle, ob jemand eher Lang- oder Kurzschläfer ist, morgens länger braucht bis er fit ist und eher abends voller Tatendrang. Entscheidend ist, wie gut sich unser Körper im Schlaf erholt. Wenn wir jedoch nachts nicht zur Ruhe kommen, immer wieder durch einen schmerzenden Rücken, eingeschlafene Arme oder Nacken- und Schulterschmerzen wach werden, ist von Erholsamkeit keine Spur mehr. Am nächsten Morgen sind wir unausgeschlafen, unkonzentriert, haben Rücken-, Kopf- und Gliederschmerzen und schlichtweg nicht mehr leistungsfähig.

„Deutsche Unternehmen verlieren pro Jahr fast 200.000 Arbeitstage durch unausgeschlafene Mitarbeiter:innen", sagt Marco Hafner, Forschungsleiter RAND Deutschland. Damit sich der Körper nachts optimal regenerieren kann, sollte die Wirbelsäule ergonomisch richtig gelagert werden. Eine schlechte Körperhaltung im Schlaf führt zwangsläufig zu dauerhaft angespannten Muskeln und damit zu Verspannungsschmerzen, die uns den Schlaf rauben und uns morgens das Gefühl geben, eingerostet zu sein. Da heißt es unbedingt Abhilfe zu schaffen. Die richtige Matratze spielt dabei schon eine wesentliche Rolle. Ob sie sich für eine Latex-, Kaltschaum, Federkern- oder eine luftgepolsterte Matratze entscheiden und welcher Härtegrad für sie am besten ist, müssen sie selbst testen. In guten Fachgeschäften können sie sich beraten lassen und in Ruhe Probeliegen. „Das Problem mit zu wenig Schlaf wird in Deutschland sträflich unterschätzt", Hans-Günther Weess, Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin.

Entscheidend ist, wie gut sich unser Körper im Schlaf erholt.

Eine entscheidende Rolle spielt auch, ob sie eher Rücken- oder Seitenschläfer sind. Der Untergrund (Lattenrost), auf dem die Matratze liegt, ist genauso wichtig. Entscheiden kann man sich zwischen dem bekannten Lattenrost, dem Tellerrahmen oder dem Modulrahmen. Wer es ganz komfortabel liebt oder benötigt, kann sich für einen motorbetriebenen Rahmen entscheiden. Auch hier sollten Sie sich von Experten in Fachgeschäften beraten lassen, welche Kombination mit Ihrer Matratze für Sie die richtige ist. Wer Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich hat, sollte auch auf das richtige Kissen achten. In puncto Kopfkissen gilt: Je breiter die Schultern sind, desto höher sollte das Kissen sein und andersherum. Außerdem hängt das richtige Kissen auch individuell von der bevorzugten Schlafposition ab. Weitere Faktoren, auf die geachtet werden können und sollten, sind: Füllung, Material, Härte und wie gut das Kissen zur Unterlage passt.

Das richtige Nackenstützkissen kann helfen, Schmerzen und Verspannungen zu lindern und Schlafstörungen vorzubeugen. Ob Sie eher eine Nackenrolle, ein Nackenkissen mit Geltex-Einlage oder ein dreiteiliges Nackenstützkissen, das sowohl für die Seiten- als auch Rückenlage perfekt unterstützen soll, benötigen, ist individuell abhängig. Aber damit ein Nackenstützkissen perfekt wirken kann, benötigt es das korrekte Zusammenspiel von Untergrund, Matratze und Auflage. Doch auch die Größe der Liegefläche sollte nicht unberücksichtigt bleiben. So empfehlen Orthopäden eine Liegefläche von 90 Zentimetern Breite. Wenn Sie dann noch die richtige Raumtemperatur von 16 bis 18 Grad in ihrem Schlafzimmer haben, dann steht einem erholsamen Schlaf ohne Rückenbeschwerden nichts mehr im Weg.

Wer Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich hat, sollte auch auf das richtige Kissen achten.

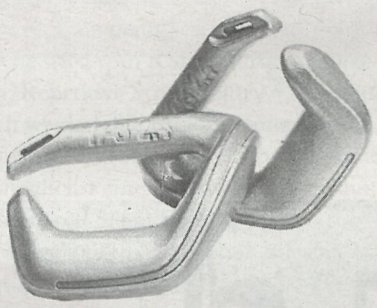
ANZEIGE

Für einen gesunden Rücken

Wir präsentieren Ihnen praktische Gadgets und Produkte, die Ihnen helfen, lästige Rückenschmerzen zu lindern. Doch nicht nur das – auch präventiv sorgen Sie so für ein gutes Körpergefühl.

Innovatives Design gepaart mit maximalem Komfort für den gesamten Rücken. Das **Unterwasserkissen** Badesofa für ein entspanntes Bad.

UVP: Ab 99,99 EUR
URL: www.badesofa.de



Innovative Gewichte mit bis zu drei Stufen pro Größe! Die stylishen YABs – bekannt aus der Höhle der Löwen – trainieren effektiv alles: Rücken, Brust, Arme und – dank Fußbefestigung – sogar Beine und Po!

UVP: ab 44,90 EUR
URL: www.yabfitness.com

Der SQlab 602 ERGOLUX® active ist ein bewährter **Trekkingsattel**, der den Dammbereich nach medizinischen Gesichtspunkten entlastet und durch das active-System die Bandscheiben.
Breiten: 14, 15, 16 & 17 cm (für Frau und Mann)

UVP: 99,95 EUR
URL: www.sq-lab.com

Der Flow MINI ist das Gerät für jedermann und ist die **Massagepistole** mit dem wohl weltweit besten Preis-Leistungsverhältnis.

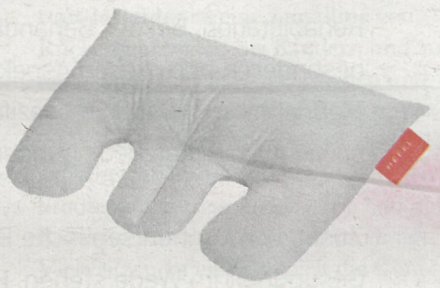
UVP: 149,00 EUR
URL: www.flowsportstech.de

Die innovative **App** von Orthomechanik hilft die OrthoGun/OmGo richtig und effizient anzuwenden. Man wählt einfach die zu behandelnde Körperregion aus und eine:r der Expert:innen erklärt, wie die Gun richtig eingesetzt wird.

UVP: Kostenlos
URL: www.orthomechanik.de

Schmerzlinderung auf Basis traditioneller chinesischer Medizin. Die **Akupressurmatte** von Kayino sorgt nachhaltig für Entspannung und Wohlbefinden.

UVP: 38,90 EUR
URL: www.kayino.de



Kisseninnovation HEFEL My Neck – ein von Ärzt:innen und Therapeut:innen empfohlenes **Spezialkissen**, über Jahre ergonomisch entwickelt von dem Südtiroler Physiotherapeuten Günther Forer und ausgezeichnet mit dem AGR Gütesiegel. Es ist perfekt für die Ausruhephase, die Regeneration und das Wohlbefinden der Wirbelsäule im Schlaf. 100 % Made in Austria.

UVP: 129,00 EUR
URL: www.hefel.com

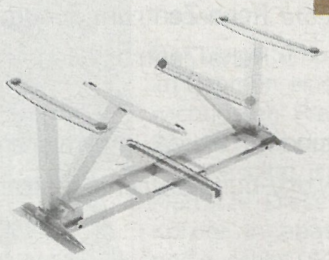
ANZEIGE

IHRE GESUNDHEIT
UNSERE PRIORITÄT

Der höhenverstellbare Schreibtisch Levado™ bringt mehr Bewegung in den Arbeitstag, egal ob zuhause oder im Büro. Kombinieren Sie diesen großen Vorteil mit einer Vielzahl von intelligenten Funktionen und Sie haben eine hervorragende Investition für die Gesundheit getätigt.

90 SEKUNDEN
AUFBAU

KEIN WERKZEUG UND KEIN INSTALLATION SERVICE ERFORDERLICH



GERMAN DESIGN AWARD SPECIAL 2020

Weiter intuitive Lösungen für den Arbeitsplatz und Beratung zu gesundem Arbeiten finden Sie unter **www.fellowes.com**

Work Better. Feel Better.™ Fellowes