



## Liegetipp Nr. 3

### Hart oder weich? Die schwierige Matratzenfrage.

***Eignet sich für mich eine Gel-, Kaltschaum-, Federkern- oder eine Boxspring-Matratze am besten? Soll es eine harte oder weiche sein? Das sind Fragen, die sich viele Menschen auf der Suche nach der passenden Matratze stellen.***

#### **Das Problem**

Irgendwo haben sie gehört, dass man auf einer harten Matratze optimal liegt. Aber stimmt das auch? Wenn die Wahl so einfach wäre, würden alle wunderbar schlafen. Niemand würde im Bett von Verspannungen und Muskelschmerzen geplagt. Aber leider ist es nicht einfach: Der Markt bietet unzählige Produkte und Bettsysteme in verschiedenen Festigkeiten. Schon daraus lässt sich schliessen, dass nicht nur eine Art von Matratze für alle Menschen die optimale Lösung darstellt. Jeder Mensch ist speziell «gebaut», deshalb gibt es auch kein Patentrezept.

#### **Die Tipps**

- Die Wirbelsäule sollte sich beim Liegen in einer entlasteten, natürlichen Position befinden.
- Sie sollten keine Druckstellen spüren.
- Die Muskulatur sollte sich in einem entspannten Zustand befinden.
- Schulter und Hüfte sollten in der Seitenlage einsinken können und die Taille ausreichend gestützt werden.
- Lassen Sie sich in einem Fachgeschäft individuell beraten.

#### **Über die IG-RLS**

Die 2011 gegründete Interessengemeinschaft «Richtig Liegen und Schlafen» IG-RLS ist ein Zusammenschluss von zertifizierten Liege- und Schlafberatern, Medizinern, Therapeuten und Vertretern aus Entwicklung und Industrie. Mittlerweile gehören dem Verein über 45 Liegeberater in spezialisierten Fachgeschäften an. Ziel der IG-RLS ist es, gesundheitsbewussten oder gesundheitlich beeinträchtigten Menschen fachkundige Beratung und individuelle Lösungen für gutes Liegen zu bieten. Die aktiven Mitglieder der IG-RLS verfügen über ein fundiertes Fachwissen, bilden sich permanent weiter und werden jährlich neu zertifiziert.