

7 Gründe, warum Ihr Bett die Ursache Ihrer Rückenschmerzen sein kann

Boris Thomas



lattoflex[®]

Boris Thomas ist Geschäftsführer der Thomas GmbH & Co. Sitz- und Liegemöbel KG, Walkmühlenstraße 93, 27432 Bremervörde

Der Inhalt wurde mit Sorgfalt erstellt und geprüft. Er basiert auf den mir erteilten Auskünften und eigenem Wissen und unterliegt Veränderungen. Daher ist eine Haftung ausgeschlossen.

Es freut mich, wenn Ihnen „7 Gründe, warum Ihr Bett die Ursache Ihrer Rückenschmerzen sein kann“ gefällt. Sie dürfen diesen Ratgeber gerne teilen, speichern und auch ausdrucken.

Ich weise darauf hin, dass es nicht erlaubt ist, jegliche Texte oder Textteile des Werks in irgendeiner Weise zu manipulieren, zu bearbeiten oder abzuändern. Weiterhin ist es untersagt, das Werk zu kommerziellen Zwecken zu nutzen.

Je mehr Menschen ein schmerzfreies Leben genießen können, desto besser. Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Boris Thomas

Inhalt

Vorwort: An alle Menschen, die zukünftig ohne Rückenschmerzen leben wollen.	4
Das Bett – von der Gesundheitsfalle zur Quelle der Lebensfreude in Ihrem Leben!	5
Die Geschichte vom schmerzfreien Schlafen – wie alles begann	5-7
Europas größte Schlafstudie zeigt: Darauf kommt es beim Bettenkauf an!	8
Erfahren Sie direkt, wie Sie ab sofort die typischen Fehler vermeiden, die häufig zu Rückenschmerzen führen.	9
7 Gründe, warum Ihr Bett die Ursache für Ihre Rückenschmerzen sein kann	10-13
Gefahr Matratzenfehlkauf: 1/3 unseres Lebens verbringen wir im Bett	14
Was ist das Lattoflex Qualitätsversprechen?	14
Woran erkenne ich ein gutes Fachgeschäft – das mir wirklich weiterhelfen kann?	15
Zusammenfassung: Worauf es bei Ihrem nächsten Bett ankommt! Die ultimative Checkliste um teure Fehlkäufe zu vermeiden	17

Vorwort: An alle Menschen, die zukünftig ohne Rückenschmerzen leben wollen.

Der Arzt, der seinem Patienten nicht helfen konnte und deshalb seinen Kopf verlor.

Undenkbar?

Heute schon, doch im alten Ägypten nicht.

Da ließ ein Pharao seinen Leibarzt köpfen, weil der seinen Herrn und Gebieter nicht von seinen Rückenschmerzen befreien konnte. So die Überlieferung. Was die Rückenschmerzen verursacht haben könnte, darüber ist nichts zu lesen.

Denn die Ursachen können sehr unterschiedlich sein. Allein bei Amazon gibt es 75 Seiten mit Angeboten von Ratgebern, die sich mit Rückenschmerzen und Rückentrainings beschäftigen.

Da gibt es Ernährungstipps, Übungen fürs Büro, Rückentrainings jeglicher Art ...

Ein Grund mehr, sich damit näher zu beschäftigen. Denn immerhin leiden in Deutschland über 80 % der Menschen an Rückenschmerzen.

Volkskrankheit Rückenschmerzen

Sicher wissen Sie es bereits: Rückenschmerzen sind mittlerweile die Volkskrankheit Nummer 1. Und sie haben viele Ursachen: Stress, Entzündungen an Sehnen und Muskeln, Gewebeablagerungen, schlechte Ernährung, Bewegungsmangel, falsche Sitzposition am Schreibtisch und vieles mehr.

Selbst die Medizin findet nicht immer die passende Antwort auf die wahren Ursachen, und Tabletten sollen es dann richten. Doch mit Tabletten geht man nicht der Ursache auf den Grund, sondern bekämpft lediglich die Symptome.

Und wenn Sie sich einmal die Packungsbeilage anschauen und die Nebenwirkungen studieren, da läuft einem schon der kalte Schauer über den Rücken.

Leider schlagen hier viele Betroffene den falschen Weg ein. Anstatt der Ursache auf den Grund zu gehen, folgt der nächste Arzt, der nächste Therapeut ...

Die Werbung schlägt in die gleiche Kerbe und bietet alles Mögliche an wie Pflaster, Cremes zum Einreiben und vieles mehr.

Gesundheitsfalle Bett

Dabei liegt die Lösung näher, als man zunächst denken könnte. Denn wissenschaftliche Studien belegen, dass die Hauptursache für Rückenschmerzen oft das eigene Bett ist.

Deshalb dieser Ratgeber.

Lassen Sie mich Ihnen kurz vorstellen: Ich bin Boris Thomas, Geschäftsführer und Enkel des Gründers von Lattoflex.

Seit weit über 50 Jahren und 3 Generationen entwickelt meine Familie Bettsysteme für gesundes und erholsames Schlafen.

Bereits mein Großvater und mein Vater ließ nichts unversucht, jedem Menschen sein individuelles Bedürfnis nach der passenden Schlafstätte zu erfüllen. Er tüftelte 1957 an einem Bettuntergestell, mit dem gesundes und erholsames Schlafen für jeden möglich werden sollte.

Es entstand der erste Holzlattenrost der Welt.

Die Marke Lattoflex war geboren. Eine Weltpremiere. Der erste Schritt der Menschheit in Richtung schmerzfreiem Schlaf.

Später übernahm mein Vater Lattoflex und entwickelte den Holzlattenrost bis zur Perfektion weiter. Viele Patente in diesem Bereich stammen von ihm und dem Schweizer Erfinder Hugo Degen und prägen den Standard beim Bau von Betten.

1967 gründete Lattoflex das Archiv für Schlafphysiologie. Es entstanden erste Kooperationen mit Schlafexperten. Die Erfahrungswerte und das Wissen daraus bildeten die Basis für das Archiv. Auch wurde eine eigene Forschungs- und Entwicklungsabteilung in Bremervörde ins Leben gerufen.

Mit enormem Pioniergeist, Herzblut, Durchhaltekraft und unentwegtem Streben entwickelte sich das Familienunternehmen über die Jahre zum internationalen Markenführer für gesundes Schlafen.

Genau wie damals steht auch heute noch das Wohl des Einzelnen im Vordergrund. Daher sind die Betten von Lattoflex so individuell einstellbar, wie es der Körperbau und die Schlafgewohnheiten eines jeden Menschen erfordern.

Unser Ziel ist schmerzfreie Nachtruhe für alle Menschen. Deshalb haben wir all unser Wissen in diesem Ratgeber zusammen getragen.

Möge es Ihnen helfen ein neues Lebensgefühl zu erlangen – und ohne Schmerzen und gut erholt in den Tag zu starten.



P.S. Wichtig: Bitte geben Sie diesen Ratgeber gerne an Freunde weiter, die auch unter Rückenschmerzen leiden und lassen Sie uns gemeinsam diese Plage der Menschheit besiegen!

Das Bett – von der Gesundheitsfalle zur Quelle der Lebensfreude in Ihrem Leben!

Erfahren Sie jetzt aus erster Hand die „7 Gründe, warum Ihr Bett die Ursache Ihrer Rückenschmerzen sein kann“.

Diese Möglichkeit wird völlig übersehen.

Wie, Rückenschmerzen durch das eigene Bett? Undenkbar?

Nun, Sie werden im Verlauf dieser Lektüre erkennen, dass dies durchaus denkbar, ja sogar wissenschaftlich bewiesen ist.

Seien Sie gespannt.

Und so bekommt der Spruch „Wie man sich bettet, so liegt man“ eine ganz besondere Bedeutung, denn es steckt mehr Wahrheit dahinter, als man meinen könnte.

Die Geschichte vom schmerzfreien Schlafen – wie alles begann

In der Bronzezeit schliefen die Menschen in Liegemulden im Erdboden, die mit Matten ausgekleidet waren.

Übrigens ist die ursprüngliche Bedeutung von Bett „eingewühlte Lagerstätte“ und führt uns zurück in die frühe Menschheitsgeschichte.

Schon die alten Ägypter hatten erhöhte Ruhelager und Bettgestelle, die aus Metall oder Holz gefertigt waren. Und sogar zusammenklappbare Reisebetten. In dieser Zeit entwickelte sich wahrscheinlich zum ersten Mal ein Bewusstsein für erholsames Schlafen.

In der Antike schlief man bereits sehr komfortabel, zumindest unter Wohlhabenden. Reiche Griechen und Römer statteten ihre Betten luxuriös aus. Bei den Römern gab es je nach Verwendungszweck unterschiedliche Bett-Typen: Das Ehebett, das Krankenbett, das Bett zum Ausruhen, das Speisebett und das Totenbett.

Auch in Europa und den westlichen Kulturen setzte sich die technische Weiterentwicklung der Betten immer weiter fort.

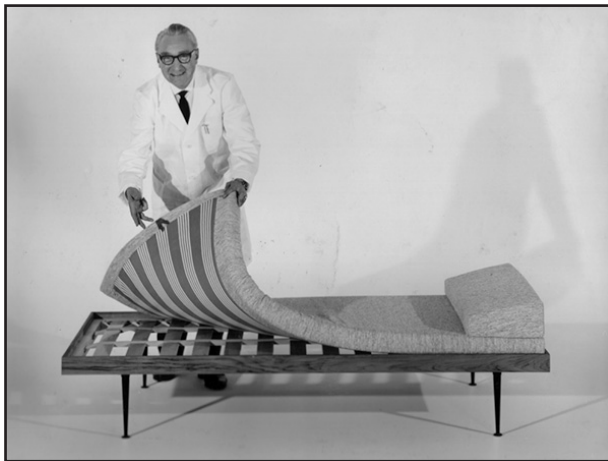
Im 18. Jahrhundert wurden Federbetten und Daunen immer populärer und durch die Industrialisierung begann die Massenproduktion von Betten.

Im Laufe der weiteren Jahre kamen abenteuerliche Konstruktionen auf den Markt. Vielleicht kennen Sie noch die 3-teiligen Matratzen und die Bettuntergestelle aus einem Holzrahmen und Metallfedern, die nach dem Zweiten Weltkrieg hergestellt wurden. Ein wahres Hüpfvergnügen für die Kinder.



Machen wir nun einen kurzen Exkurs in das Jahr 1957, damit Sie verstehen, was ich genau meine.

1957 bewiesen der Schweizer Erfinder Hugo Degen und mein Großvater, der Möbeltischler Karl Thomas, dass nicht die Matratze das Problem für den Rücken ist, sondern deren Unterbau: Hugo Degen, ein guter Freund meines Großvaters, wollte seiner Frau helfen. Die litt unter entsetzlichen Rückenschmerzen. Er schob ihr im Bett gebogene Holzleisten unter die Matratze. Und siehe da: Sie konnte wieder schmerzfrei liegen. Nachdem ihm das gelungen war, suchte er gemeinsam mit meinem Großvater nach einer Lösung, wie dieses Prinzip noch weiteren Menschen helfen konnte. Es entstand der erste Holzlattenrost der Welt. Eine bahnbrechende Erfindung, die zum Patent angemeldet wurde. Lattoflex war geboren und zündete die erste Betten-Revolution in deutschen Schlafzimmern. Doch das war erst der Anfang, denn es folgten zahlreiche Erfindungen und Patente der beiden.



1957: Lattoflex präsentiert den ersten Lattenrost der Welt

Mit der Erfindung des ersten Lattenrostes begann eine neue Ära im Bettenbereich.

Nach 10 Jahren reichte bereits ein einfacher Lattenrost nicht mehr aus. Der erste an Kopf- und Fußende verstellbare Lattenrost kam auf den Markt, und damit gab es endlich die Möglichkeit, das Bett an die eigenen Bedürfnisse anzupassen.



Lattenrost mit verstellbarem Kopf- und Fußteil

Nur 7 Jahre später folgte der erste voll verstellbare Lattenrost. Dieser läutete die zweite Revolution in der Bettenwelt ein. Denn die Latten selbst konnten in ihrem Härtegrad passgenau auf den Schläfer justiert werden.



Der erste voll verstellbare Lattenrost

1996 gelang ein weiterer Meilenstein in der Geschichte des Bettes und im Kampf gegen Rückenschmerzen.

Lattoflex präsentierte als Innovationsführer eine Weltneuheit und läutete somit die dritte Revolution im Bettenbau ein: die Flügelfederung. Und beendete damit die Ära der traditionellen Holzlattenroste.

Zuerst skeptisch beäugt, dann gefeiert und bis heute auf dem Siegeszug in die Schlafzimmer weltweit.



Der Liegekomfort der Flügelfederung kann mit Holzlattenrosten nicht erreicht werden

Denn durch die Flügelfederung wird ein bisher nie da gewesener Liegekomfort erreicht.

Eine patentierte Technik stützt den Körper punktgenau und folgt elastisch sämtlichen Schlafbewegungen. Der Körper wird also genau da unterstützt, wo er es braucht.

Mit der Einführung der Flügelfederung im Jahr 1996 gelingt Lattoflex ein regelrechter Quantensprung. Die Zeit der einfachen Holzlattenroste ist damit endgültig vorbei.

Zum Einsatz kommen ausschließlich High-Tech-Materialien aus dem Flugzeugbau. Das Bett ist im Grunde kein Bett mehr, sondern eine Wohlfühloase der Luxusklasse. Und die Nachtruhe wird zu einem Erholungsschlaf. So eine punktgenaue und elastische Möglichkeit ist bei einem Holzlattenrost einfach nicht realisierbar.

Und noch etwas Wichtiges: Durch die geringe Auflagefläche kommt es zu einer besseren Durchlüftung, wodurch Stockflecken und Schimmelpilze verhindert werden. Somit ist auch dieses altbekannte Problem der Holzlattenroste endgültig vom Tisch.

Mit der Erfindung des ersten Lattenrostes begann eine neue Ära im Bettenbereich.

Aber auch danach bleibt die Zeit nicht stehen.

2013 erhält der Begriff Liegekomfort nochmals eine völlig neue Bedeutung. Mit einer Entwicklungszeit von 5 Jahren, gepaart mit 56 Jahren Know-how, entsteht die neue Lattoflex-Generation. Mit dieser wird erstmals ein Gefühl des Schwebens im eigenen Bett erreicht, kombiniert mit der notwendigen Stützung und angenehmer Weichheit. Aus dem Liegegefühl wird ein „Schwebefühl“. „Liegen – das gute Gefühl von Halt im Leben. Keinen Druck zu spüren – unendlich frei zu sein“. Das ist es, was der Mensch beim Schlafengehen empfinden soll.



Die neue Lattoflex-Generation

Dies alles wird erreicht durch eine Verstärkung der dynamischen Punktfederung zur Entlastung der Wirbelsäule.

Die neue Lattoflex-Generation übertrifft sich damit noch einmal selbst:

- Mit einer noch größeren und besseren Schulterzone (Hängebrücke).
- Durch noch feinfühligere Flügel, die auf jede Gewichtsverlagerung reagieren.
- Und auch die seitliche Federung wird noch flexibler.

Europas größte Schlafstudie zeigt: Darauf kommt es beim Bettenkauf wirklich an!

Wie Sie teure Fehlkäufe vermeiden – und worauf es wirklich ankommt!

Schlechter Schlaf macht schlechte Tage

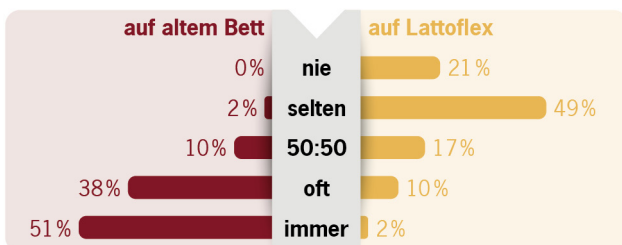
Was das konkret bedeutet, wie es sich verändern lässt und welche Rolle das Bett dabei spielt, untersuchte das Entwicklungsteam von Lattoflex in der großen Testschläfer-Studie 2019 in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Was mit ausgefeilten Prüf- und Messmethoden der Stiftung Warentest im Testlabor nicht gemessen und beurteilt wird,

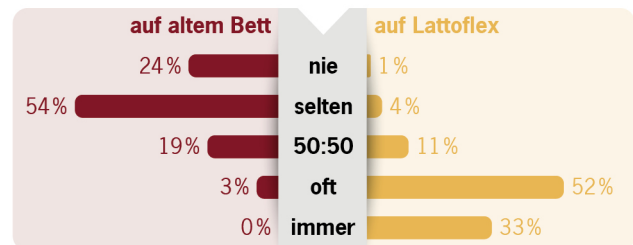
haben 175 Testschläfer 4 Wochen lang im eigenen Schlafzimmer überprüft und beurteilt:

Den Einfluss des mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V. ausgezeichneten Lattoflex-Bettes auf Rückenschmerzen, Schlafqualität und Tagesbefinden im Vergleich zu ihrem bisherigen Bett.

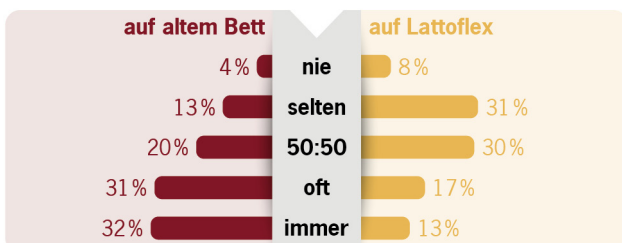
Rückenschmerzen am Morgen



Schlafzufriedenheit



Rückenschmerzen am Abend



Die Auswertungen von 175 Testschläfer-Ergebnissen bestätigen den Lattoflex-Effekt:

Die Häufigkeit von Rückenschmerzen am Morgen ist bei 93,8 % der Testschläfer auf Lattoflex seltener als auf dem alten Bett. Rückenschmerzen am Abend sind bei 52,8 % der Teilnehmer auf dem Lattoflex-Bett seltener als auf dem alten Bett. Auf Lattoflex sind 92,1 % der Teilnehmer mit der Schlafqualität häufiger zufrieden als auf ihrem bisherigen Bett.

Das sagen Lattoflex-Kunden:



Elke Laudahn-Berger (70 Jahre) und Wolf-Lothar Berger (76 Jahre) schlafen seit 4 Wochen auf Lattoflex 900:

„Durchschlafen ist eine Wohltat. Wir fühlen uns ausgeruht und starten gesünder und leistungsfähiger in den Tag.“

Lieber Leser, liebe Leserin, Sie haben jetzt eine ungefähre Vorstellung davon, wie lange es brauchte, diese Technik marktreif zu machen.

Wie grandios waren bereits die Ingenieure im alten Ägypten, die schon vor mehr als 3.000 Jahren ein belüftetes Bett konstruierten. Denn im Grab des Herrschers Tutanchamun fand man ein fein geflochtenes Gitter, das wohl zur Belüftung des Bettes gedacht war.

Sie sehen, ein wenig vom Bett eines Pharaos steckt in jedem Lattoflex-Bettsystem, damit auch Sie königlich schlafen. Die patentierten Unterfederungen werden unter den Produktnamen Lattoflex 200 und 300 angeboten.

Mit weniger sollte sich niemand zufriedengeben. Denn wir haben nur einen Körper. Und der verdient es, königlich behandelt zu werden.

Immerhin ist er täglich für uns im Einsatz und trägt schwere Lasten, seelisch wie körperlich. Eventuell über Jahre oder Jahrzehnte hinweg. Plötzlich meldet er sich mit Schmerzen und ruft um Hilfe. Und das ist oftmals der Rücken.

Wenn dann noch das Bett versagt, weil es sich nicht dem Körper anpasst, sondern der Körper sich dem Bett anpassen muss, dann kommt es zu Rückenproblemen mit all den Folgen daraus: steifer Hals, verspannter Nacken, dumpfes Ziehen im Kreuz, eventuell ein eingeklemmter Nerv, eingeschlafene Arme und Beine, Kopfschmerzen ...

Mein Tipp:

Tauschen Sie zuerst Ihr altes Bett gegen ein rückenfreundliches Bett. Es gibt keine Nebenwirkungen, Sie profitieren einfach von den vielen positiven Eigenschaften.

Ich nenne hier nur einige: Ihnen bleiben viele Stunden Zeit in Wartezimmern von Ärzten oder Orthopäden erspart. Sie können sich aufwendige medizinische Untersuchungen schenken. Und Tage und Nächte voller quälender Schmerzen. Dafür gewinnen Sie deutlich an Lebensqualität.

Ich gehe mit Ihnen jede Wette ein, denn Sie strahlen es nach außen hin aus und jeder wird es merken. Es ist

wissenschaftlich erwiesen, dass ein gesunder Schlaf der beste Jungbrunnen ist. Wer möchte nicht erholt und entspannt in den Tag starten und dabei auch noch natürlich gut aussehen?

Es gibt nichts Vergleichbares, das so etwas leisten könnte. Der ganze Organismus regeneriert sich im Schlaf und Sie sammeln neue Kräfte.

Erholsamer Schlaf wirkt sich positiv auf Ihr Immunsystem aus, stärkt das Gedächtnis, macht Sie insgesamt fitter. Sie bleiben länger sportlich aktiv, werden weniger krank und sind leistungsfähiger und vitaler. Auch das Liebesleben bekommt neuen Schwung.

Wenn Sie jetzt denken, bei einem guten und natürlichen Schlaf schlafen Sie einfach die ganze Nacht hindurch, dann lesen Sie, was mit Ihrem Organismus tatsächlich passiert.

Denn er durchläuft sein eigenes Programm. Die Muskelaktivitäten werden geringer, die Körpertemperatur sinkt. Atmung, Blutdruck und Herzrhythmus gehen runter.

Der Körper regeneriert sich. Es finden wichtige Auf- und Umbauprozesse statt.

Die Bandscheiben der Wirbelsäule werden entlastet. Sie nehmen Flüssigkeit mit den darin enthaltenen Nährstoffen auf. Damit der Rücken entlastet wird, spielt die Unterfederung eine bedeutende Rolle. Veraltete oder durchhängende Lattenroste schaden der Wirbelsäule.

Früher galt: Je angesehener und wohlhabender der Besitzer, desto komfortabler war sein Bett.

Ich behaupte: Sie sind quasi Ihrem Bett ausgeliefert. Daher: Je rückenfreundlicher Ihr Bett, desto angesehener sind Sie. Im übertragenen Sinn natürlich. Denn Schlafen dient der körperlichen Erholung. Und genau diese Erholung zeigt sich im Außen.

Durch ein besseres Aussehen, durch mehr Lebensfreude und Ausgeglichenheit.

Die Qualität Ihres Schlafes entscheidet über Ihr allgemeines Wohlbefinden.

Sie erfahren jetzt die 7 Hauptgründe für Rückenschmerzen, die durch ein falsches Bett verursacht werden.

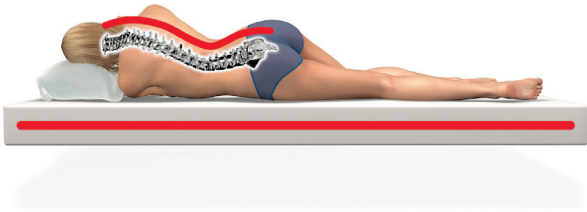
7 Gründe, warum Ihr Bett die Ursache Ihrer Rückenschmerzen sein kann

1. Das Bett ist zu weich oder zu hart

Ein falsches Bett kann einem den Schlaf und auch das ganze Leben richtig schwer machen. Gerade ältere Betten hängen häufig durch und die Wirbelsäule wird unnatürlich verformt. Wen wundert es da, wenn man mit Rückenschmerzen aufwacht?



Ein Bett kann aber auch so hart wie ein Brett sein und kaum nachgeben. Dies kann sich durch eingeschlafene Arme und Schmerzen in den Schultern äußern. Außerdem kann ein verspannter Schulter- und Nackenbereich zu starken Kopfschmerzen führen. Zusätzlich entstehen Rückenprobleme durch eine verbogene Wirbelsäule.



Daher ist es unabdingbar, dass gerade dieser Teil der Liegefläche flexibel einstellbar ist, denn der Rahmen muss dem Menschen genügen und nicht umgekehrt.

2. Die Matratze allein kann Liegeprobleme nicht lösen

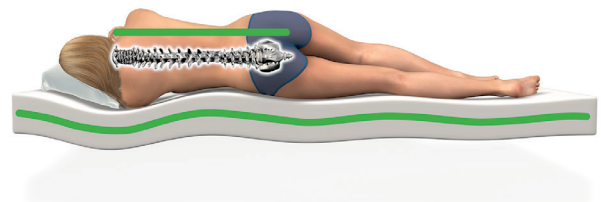
Gehen Sie in ein normales Möbelhaus und fragen, was den Schlafkomfort ausmacht, Sie werden jedes Mal eine andere Antwort bekommen. Für die meisten ist es die Matratze. Und natürlich spielt die Matratze eine wichtige Rolle. Dementsprechend unterschiedlich ist ihr Preis. Früher gab man etwa die Hälfte des Anschaffungspreises für die Matratze und die andere Hälfte für den Lattenrost aus. Heutzutage hat sich dieses Verhältnis zugunsten der Matratze verschoben, die mit 80 % durch geschicktes Marketing die größere Bedeutung erhält, während für die Bettunterfederung lediglich 20 % aufgewendet werden.

Es reicht nicht aus, wie bei einem gewöhnlichen Lattenrost den Härtegrad der einzelnen Latten zu justieren. Es muss an dieser Stelle eine punktgenaue Entlastung erfolgen, die eine optimale Körperanpassung gewährleistet.

Das heißt, ein hochwertiges Bettsystem passt sich dem Schläfer individuell an, und zwar an die Körperform, das Gewicht und die Schlafweisen.

Dabei bildet die Wirbelsäule in der Seitenlage eine gerade Linie und wird gemäß ihrer natürlichen Form gestützt.

Zudem verändern sich Holzlattenroste klimabedingt mit der Zeit. Dies führt dazu, dass die Gummibefestigungen an der Seite nachgeben oder brüchig werden.



Dadurch kann die anfängliche Stabilität und Flexibilität nicht mehr gewährleistet werden. Die nötige Spannung der Holzlatten lässt nach, so dass diese sich nicht mehr nach oben biegen, sondern gerade werden. Eine flexible Unterstützung der Wirbelsäule wird somit unmöglich. Vereinfacht lässt sich tatsächlich sagen: Der Holzlattenrost ist von gestern.

Doch entspricht dieses Verhältnis auch den wissenschaftlichen Erkenntnissen?

Die beste Matratze nützt nichts, wenn sie auf der falschen Bettunterfederung liegt. Folglich muss diese 80/20-Aufteilung umgekehrt werden. Dem Unterbau gebührt die Aufmerksamkeit.

Wir empfehlen in Kombination mit der Lattoflex-Unterfederung eine speziell auf das System abgestimmte Matratze, die exakt auf die flexiblen Einstellvarianten reagiert und die Vorteile unmittelbar an den Körper weitergibt und somit den Liegekomfort optimiert.

Generell ist anzumerken, dass eine Matratze zu Ihnen passen muss. Sie darf nicht zu hart und nicht zu weich sein. In jedem Fall muss sie den Körper beim Schlafen unterstützen und einen optimalen Halt der Wirbelsäule garantieren.

3. Kopf und Nacken liegen nicht entspannt

Werden Kopf, Nacken und Schulter beim Schlafen nicht genügend entlastet, entstehen automatisch Verspannungen.

Die Muskeln werden überstreckt oder auch gestaucht, was im schlimmsten Fall zu Entzündungen im Muskel führen kann. Wer kennt nicht das Phänomen eines „steifen Halses“, bei dem der Kopf nicht mehr oder nur noch unter starken Schmerzen gedreht werden kann?

Diese Beschwerden dauern oft tagelang an und können auf Dauer zu einer chronischen Erkrankung führen.

Häufig sind starke Migräneattacken darauf zurückzuführen.

Der Nacken muss also in jedem Fall durch eine Auflage unterstützt werden, z. B. durch ein speziell geformtes Kissen. Wir empfehlen auf jeden Fall ein Kissen der Größe 40 x 80 cm anstelle der üblichen quadratischen Kissen von 80 x 80 cm. Denn bei Letzteren liegt neben dem Kopf immer auch der Schulterbereich auf dem Kissen. Dieser sinkt dann nicht

4. Druck auf die Schulterzone erzeugt Beschwerden

Ich sage immer: „Der Mensch ist komisch gebaut. Oben sind wir breiter als unten.“ Damit meine ich den Schulterbereich. Er ist in der Regel breiter als die anderen Regionen.

Manche Menschen klagen über Verspannungen in Hals und Nacken sowie über eingeschlafene Arme und Hände.

Der Grund liegt sowohl in der Bettunterfederung als auch in der Matratze. Wenn diese nicht genügend nachgeben, sinkt die Schulterpartie nicht ein. Es kommt zu Druckstellen in

Wo die Schulter liegt, sollte sie weicher sein, damit diese richtig entlastet wird.

„Als hauptsächlichlicher Seitenschläfer war es gut, dass die Schulterpartie stark einsank. Auf der alten Matratze starb mir oft der Arm, auf dem ich lag, ab, wovon ich schmerzbehaftet aufwachte. Jetzt nicht mehr, daher erholsamer, nicht unterbrochener Schlaf.“

Sabine Groß, 65385 Rüdesheim



richtig ein, so dass Hals und Nacken nicht wie erforderlich gestützt werden. Weil so Schulter und Becken nicht richtig einsinken können, verbiegt sich die Wirbelsäule. Als Folge können die Bandscheiben über Nacht nicht ausreichend Flüssigkeit aufnehmen und sich erholen.

Rücken- und Seitenlage, die die Durchblutung stören. Die oben genannten Beschwerden sind quasi vorprogrammiert.

Deshalb achten Sie unbedingt darauf, dass Ihr Rahmen die Schulter gut einsinken lässt und Ihre Matratze dort weicher ist.

5. Eine ausreichende Unterstützung der Taille fehlt

Je nach Körperform ist eine stärkere Unterstützung der Taille erforderlich. Gerade bei einem weiblichen Körper mit einem breiten Becken wird die Taille nicht genügend unterstützt. Dadurch ergibt sich zu viel Druck auf den Beckenbereich. Ein Hohlkreuz entsteht. Dieses lässt sich nicht gezielt unterstützen und hängt durch. Die Rückenmuskulatur versucht, diese Ungleichheit beim Schlafen auszugleichen und erfährt eine ständige Anspannung. Eine entspannende Schlafposition ist damit unmöglich.

Die Liegefläche muss also im Tailenbereich partiell verstärkt werden. Dies ist mit einem normalen Holzlattenrost kaum zu erreichen.

6. Das Bett bietet keine Gewichts- und Konturanpassungen

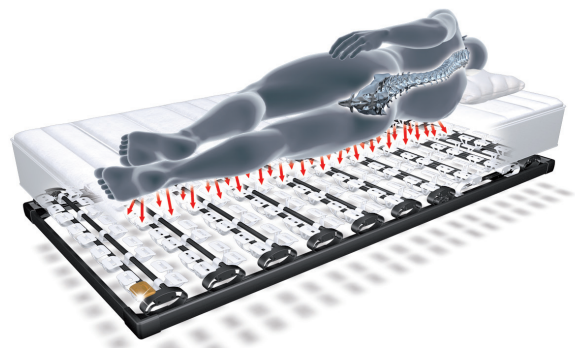
Bedenkt man, dass die Anschaffung eines Bettsystems nur etwa alle 20 Jahre erfolgt, ist es umso wichtiger, dass sich die Bettstatt jederzeit an die jeweilige Lebenssituation anpassen lässt.

Denn im Laufe der Zeit nehmen wir an Gewicht und Körperfülle zu oder ab. Auch verschieben sich mit zunehmendem Alter die Körperproportionen.

Dann gibt es im Leben oft unvorhersehbare Umstände. Das kann ein plötzlicher Unfall oder eine schwere Krankheit sein. Der Betroffene verbringt zwangsläufig einen längeren Zeitraum als üblich im Bett. Je nach seinen Beschwerden wird er andere Schlafpositionen als gewohnt einnehmen. Dementsprechend müsste das Bett angepasst werden. Doch bei einem herkömmlichen Holzlattenrost ergeben sich nur sehr begrenzte individuelle Einstellmöglichkeiten. Ein erholsamer Schlaf ist nahezu ausgeschlossen.

Deshalb ist es wichtig, dass sich die Unterfederung durch Gewichts- und Konturanpassungen optimal auf die individuellen Bedürfnisse des Schlafenden einstellen lässt.

Und genau das leistet Lattoflex.

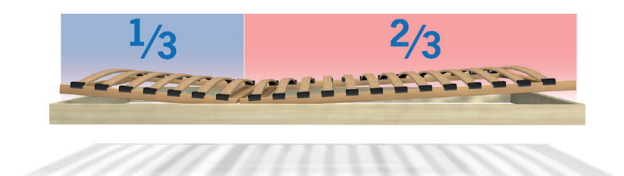


Lattoflex bietet nahezu unendlich viele Optionen, die den Körper perfekt unterstützen. Die Doppelleiste und die neuartigen Flügel passen sich allen Bereichen des Körpers punktgenau an. Jede Veränderung der Schlafposition wird vom System begleitet. Somit stützt eine Lattoflex-Bettunterfederung den Körper wie ein Rückgrat und kann die Rehabilitation angemessen begleiten und zu einer schnelleren Genesung beitragen.

7. Die Verstellmöglichkeiten der Bettunterfederung sind anatomisch nicht korrekt

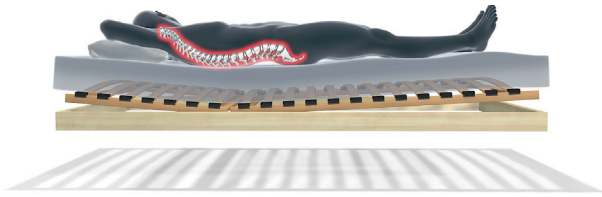
Ein normaler Holzlattenrost ist oftmals noch im Verhältnis 1/3 zu 2/3 aufgebaut: Das heißt, das Kopfteil ist im Bereich des ersten Drittels verstellbar. Das Fußteil im Bereich der restlichen zwei Drittel.

Dies entspricht natürlich nicht der Anatomie eines menschlichen Körpers und genügt schon gar nicht den Ansprüchen an einen gesunden Schlaf.



Denn:

- In der Rücklage hängt die Wirbelsäule extrem durch,



- die Seitenlage ist bei solch einer Verstellung kaum möglich,



- die Schulter wird angehoben.



Folglich kommt es nicht zu der gewünschten Entlastung, sondern erst recht zu einer Fehlhaltung beim Liegen. Dies kann nicht nur äußerst schmerzhaft Verspannungen zur Folge haben, sondern auch chronische Entzündungen der Muskulatur hervorrufen.

Warum das richtige Bett für Sie so wichtig ist: 1/3 unseres Lebens verbringen wir im Bett?

Überall ist zu lesen, dass der Mensch durchschnittlich ein Drittel seines Lebens im Bett verbringt.

Werden wir etwas konkreter. Gehen wir von 8 Stunden Schlaf aus.

8 Stunden x 365 Tage = 2.920 Stunden im Jahr.

Ein Bettuntergestell ist circa 20 Jahre im Gebrauch.

2.920 Stunden x 20 Jahre = 58.400 Stunden.

Ist diese gewaltige Zahl nicht erschreckend?

Jetzt frage ich Sie:

Würden Sie freiwillig 58.400 Stunden Ihres Lebens auf Lebensqualität und Leistungsfähigkeit verzichten? Ich weiß, die Frage ist etwas gemein, weil Sie automatisch mit Nein antworten. Natürlich verzichtet niemand freiwillig darauf.

Und doch tun es viele Menschen, weil sie einem Irrglauben aufsitzen und niemals nur annähernd auf die Idee kämen, dass das eigene Bett die Ursache für Rückenschmerzen ist.

Doch wie können Sie sicher sein, mit Ihrem neuen Bett auf Anhieb einen Volltreffer zu landen und nicht einen teuren Fehlkauf hinzulegen?

Der Markt ist regelrecht überschwemmt von Produkten, die ähnlich aussehen und dennoch völlig unterschiedlich sind. Einfach billige Kopien. Und wie oft stellt sich später heraus, dass gesundheitsschädliche Stoffe und schlechte Materialien verwendet wurden.

Gerade beim Bett sollten Sie unbedingt darauf achten, ob es geprüft und mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. versehen ist.

Mehr als nur ein Aufkleber, nämlich die optimale Entscheidungshilfe beim Kauf rückengerechter Produkte.



Aktion
Gesunder
Rücken

Aufgrund strenger Prüfkriterien und einer Kommission mit ausgewiesenen medizinischen Experten genießt das AGR-Gütesiegel hohe Akzeptanz in der medizinischen Fachwelt.

Die AGR empfiehlt ausschließlich Produkte, die ihre rücken-gerechte Konstruktion unter Beweis gestellt haben. Und das vor einer unabhängigen Prüfkommision mit Experten aus verschiedenen medizinischen Fachbereichen.

Unabhängig bedeutet, die Kommission entscheidet, wer das Prüfsiegel bekommt. Und nicht die umsatzorientierte Industrie.

Und das heißt: Es geht um Sie als Kunden. Sie stehen im Mittelpunkt.

Alein ein CE-Zeichen sagt überhaupt nichts über die Liege- und Schlafqualität aus. Die Unternehmen, die ein CE-Zeichen auf ihren Produkten haben, sind lediglich eine Selbstverpflichtung eingegangen, sich an gewisse Regeln zu halten.

Doch niemand prüft es. Hier wird eine falsche Sicherheit suggeriert. Dieses Zeichen sagt nichts aus über die Liege- und Schlafqualität.

Das Lalloflex-Qualitätsversprechen:

- ✓ Hergestellt in Deutschland seit 1935
- ✓ In Familienhand in der 3. Generation
- ✓ Gelebte Inklusion: Beschäftigung von Menschen mit Einschränkungen
- ✓ Einsatz der besten Materialien für besten Schlaf
- ✓ Uneingeschränkte Rücknahmegarantie – ohne Kleingedrucktes
- ✓ Langfristige Zusammenarbeit mit Lieferanten & Mitarbeitern
- ✓ Telefonservice und Beratung durch qualifizierte Fachhändler



Bekannt aus:



Hamburg 1

Woran erkennen Sie denn nun ein qualifiziertes Möbel- bzw. Bettenfachgeschäft?

Schauen Sie sich das Angebot genau an. Bedenken Sie, dass nicht eine Vielzahl von Liegeflächen entscheidend ist, sondern eine Auswahl an ausgesuchten Markenprodukten für unterschiedliche Bedürfnisse und Problemlösungen.

Handelt es sich um einen qualifizierten Fachhändler, z. B. durch die AGR zertifiziert? Gibt es das AGR-Gütesiegel auf den Produkten?

Zu Beginn sollte eine genaue Analyse stehen. Der Berater stellt Ihnen gezielte Fragen zu Ihrem Liege- und Schlafverhalten.

Erst jetzt empfiehlt Ihnen der Fachhändler ein Produkt und lädt Sie zur Testphase ein.

Was Sie beim Bettenkauf beachten sollten:

- **Testen Sie ausgiebig!**

Kaufen Sie nicht gleich das nächstbeste Produkt. Auch wenn der Verkäufer nett ist und die Matratze toll aussieht, legen Sie sich für mehrere Minuten (optimal ist eine Viertelstunde) darauf und probieren Sie verschiedene Liegepositionen aus. Dabei sollten Sie in jedem Fall die Schuhe ausziehen, um verschiedene Schlafstellungen einnehmen zu können. Übrigens, ein guter Berater achtet darauf, wie Ihre Wirbelsäule in der Seitenlage aussieht. Ist sie gebogen oder bildet sie eine Gerade? Scheuen Sie sich nicht, viele Fragen zu stellen. Der Verkäufer wird Ihnen alle Funktionen zeigen und den Nutzen erklären. Die Bettunterfederung sollte jederzeit von Ihnen oder von einem der Verkäufer nachjustiert werden können.

- **Profitieren Sie von den Erfahrungen anderer Kunden**

Zusätzlich zur intensiven fachlichen Beratung durch den Profi ist es oftmals hilfreich, sich die Meinungen von anderen Kunden anzuschauen. Auch wenn diese nicht immer die entsprechenden Spezialkenntnisse besitzen, so sind gerade deren Erfahrungen mit dem Produkt sehr wertvoll. Jeder Kunde hat andere Wünsche und Ansprüche und eine Auswahl an Referenzen hilft Ihnen in jedem Fall, sich ein genaueres Bild zu machen.

Hier ein kleiner Auszug aus einer Vielzahl von Stimmen begeisterter Lattoflex-Kunden:

„Schnarchen hat aufgehört, Schlaf ist ruhiger, Drehungen sind viel weniger. Durchschlafen, keine Druckempfindlichkeit mehr. Komfortable Höhe, bessere Schlafqualität, Kopf + Fußteil verstellbar, anschmiegsam, wippt nichts nach. Morgens fit, mehr Lebensqualität.“

Gundula Faas, 63781 Karlstein

„Angenehme Wärme, kuschelig, endlich warme Füße, bessere Durchblutung wegen des bewegten Liegens! Rahmen und Matratze passen sich ideal meinem Körper an, vorher chronische Schulter- und Rückenschmerzen nach Osteoporose. Jetzt sind die Schmerzen weg!“

Maria Welzel, 48712 Gescher

„Die anatomische Anpassung des Systems an den Körper, keine Druckstellen, individuelle Einstellung von Schulter- und Beckenbereichen, Atmungsaktivität, ruhiger Schlaf, sehr solide Verarbeitung, sehr gute Betreuung des Fachhändlers.“

Norbert Szpakowski, 85051 Ingolstadt

„Die hervorragende Schlafqualität. Würde es jedem empfehlen, der mit Bandscheiben, Rücken, Wirbelsäule oder Schlaf Probleme hat. Es ist einfach eine hervorragende Erfindung.“

Eleonore Murth, 2241 Schönkirchen, Österreich

„Man schläft wie auf einer Wolke, auch in Lagen, welche vorher nicht (mehr) möglich waren. Von aussen sieht man dem Bett nicht an, dass es sich um ein spezielles Bett (Gesundheitsbett) handelt.“

Kathrin Müller, 6340 Baar, Schweiz

Sie sehen, was gute fachmännische Beratung bewirkt.



Deutsche Gesellschaft für
Schlafforschung und Schlafmedizin
(DGSM) e. V.

Made in 
Germany

Entwickelt und gefertigt
in Bremervörde, Deutschland
– seit 1935 in Familienhand



- **Achten Sie auf den Nutzen.**

Bedenken Sie beim Kauf, dass Sie sich ein Produkt für die nächsten Jahre, wenn nicht Jahrzehnte anschaffen. Je höher der langfristige Nutzen ist, umso länger haben Sie Freude daran. Denn jeder Körper verändert sich mit der Zeit. Manchmal nehmen wir zu oder wir verlieren an Gewicht. Die Proportionen verteilen sich anders. Oder es ändern sich die Schlafgewohnheiten. Immer dann, wenn sich etwas ändert, sollte die Bettunterfederung entsprechend der neuen Situation wie ein Chamäleon anpassbar sein. Mit den vielfältigen Einstellmöglichkeiten von Lattoflex sind Sie auf der sicheren Seite, was die Zukunftsfähigkeit Ihrer Bettunterfederung angeht.

„Ich kann das Lattoflex-Bettsystem individuell auf meine Anforderungen und Schlafgewohnheiten einstellen (optimal). Endlich habe ich meine Spannungskopfschmerzen weg, super. Ich habe keinen Schmerz im Lumbalbereich. Meine Nackenschmerzen sind weitgehend abgeklungen.“

*Benjamin Mendez,
89551 Königsbrunn-Itzelberg*

Wenn Sie Hilfe brauchen oder Fragen haben, stehen Ihnen für die gesamte Nutzungsdauer der Lattoflex-Produkte jederzeit ausgebildete Fachberater zur Seite.

- **Auch wenn es banal klingt: Wählen Sie die richtige Größe.**

Nichts ist ärgerlicher, als mit der Matratze in der Hand vor dem zu kleinen Bett zu stehen. Messen Sie zur Sicherheit die Größe Ihres Bettes, um unangenehme Überraschungen zu vermeiden. Übrigens: Es sollte 20 cm länger sein als Ihre Körpergröße beträgt.

- **Nicht nur auf die Matratze achten ... die Unterfederung ist ausschlaggebend!**

Lassen Sie sich nicht die Matratze als einzig selig machendes Glück verkaufen. Immer zählt das komplette Bettsystem. Und wie bereits erwähnt, gebührt der Bettunterfederung die größere Aufmerksamkeit. Man denke an die bereits erwähnte 80/20-Regel.

- **Lassen Sie sich nicht von bekannten Namen verführen, die Sie möglicherweise nur aus dem Werbefernsehen kennen.**

Bekanntheit sagt nicht zwangsläufig etwas über die Qualität aus. Lassen Sie sich von einem geschulten Fachberater vor dem Kauf beraten. Nur so können Sie sicher ein, das für Sie passende Produkt zu bekommen.

- **Billig wird am Ende teuer.**

Diese altbekannte Regel gilt natürlich bei jedem Kauf. Sicherlich sind auch Sie froh, wenn Sie ein „Schnäppchen“ machen können. Oftmals gibt es wirklich interessante Angebote zu reduzierten Preisen. Dennoch ist es immer ratsam, den Kauf nicht allein vom Preis abhängig zu machen. Häufig hat Qualität ihren Preis, und das sollten Sie bei Ihrem Kauf berücksichtigen. Schauen Sie bei Matratzen und der Bettunterfederung auf Langlebigkeit. Das heißt, bei Matratzen sind es rund 8 Jahre. Danach sollten sie erneuert werden. Bei Bettunterfederungen werden 20 Jahre angesetzt. Hier ist der Service wichtig. Denn wenn einmal etwas ermüdet, zerbricht, erneuert oder nachgestellt werden muss, dann sollte ein guter Kundendienst vorhanden sein.

Sie wissen nun, worauf Sie achten müssen.

Jetzt geht es um die wichtige Frage:

„Wie muss ein Bett beschaffen sein, das die Wirbelsäule und den Bewegungsapparat optimal unterstützt und so für einen schmerzfreien Rücken sorgt?“

Hier noch einmal eine kleine Zusammenfassung, welche Merkmale eine Unterfederung nach wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Schlafforschung aufweisen sollte:

- kein Holzlatenrost
- aufgelöste Oberfläche
- punktelastische Federung
- anatomisch richtig positionierte Kopfverstellung (hebt nicht die Schulter an)
- anatomisch richtige Körperschräglagerung (lagert den gesamten Körper)
- ausreichend große Schulterzone
- jeder Bereich der Unterfederung ist individuell – sowohl nach Gewicht wie auch Körperform – auf den Schläfer einstellbar
- Garantie mit Nachlieferung von Ersatzteilen
- Siegel für rückengerechte Produkte, z. B. AGR-Gütesiegel

Und weil wir von Lattoflex das genauso sehen, investieren wir viel Geld in Analysen. Es gibt meines Wissens kein zweites Unternehmen, das sich seit Bestehen dem Thema Schlaf und Rückenschmerzen widmet. Das ganze Wissen, die Ergebnisse der Schlafforschung und sämtliche Erfahrungswerte aus über 50 Jahren stecken in jedem Lattoflex-Produkt.

Und wir bringen erst dann wieder etwas Neues auf den Markt, wenn wir etwas verbessern können. Und nicht wegen eines modernen Designs oder weil etwas momentan hip ist.

Daher dürfen unsere Produkte das AGR-Gütesiegel tragen. Darauf sind wir stolz, weil wir wissen, dass sich unsere Arbeit gegen Rückenschmerzen für den Kunden lohnt.

Die gut ausgebildeten Schlafberater von Lattoflex schwatzen Ihnen nichts auf, sondern erstellen mit Ihnen gemeinsam eine Bedarfsanalyse. Sie ist die Basis, auf der Sie genau das Bettsystem bekommen, das nach Ihren Bedürfnissen ausgerichtet ist.

Lattoflex-Schlafberater ...

- ... sind praxiserfahren,
- ... bilden sich stets weiter und durchlaufen
- ... mehrtägige Fortbildungsprogramme,
- ... weisen sich oftmals als AGR-zertifizierte Fachhändler aus und
- ... bieten von der AGR zertifizierte Produkte an.
Das AGR-Gütesiegel befindet sich auf den Waren.

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und lassen Sie sich durch unsere erfahrenen Lattoflex-Schlafberater Lösungen gegen Rückenschmerzen vorstellen.

Vereinbaren Sie dazu einen Beratungstermin, denn die Lattoflex-Schlafberater sind persönlich für Sie da. Sie nehmen sich ausgiebig Zeit und beantworten alle Ihre Fragen.

„Die Beratung war klasse, ohne die Beratung hätte ich wohl eine andere gewählt. Die dann empfohlene Matratze war dann für mich perfekt. Sie ist weich und passt sich der Körperform an, kein Druckgefühl.“

Cornelia Morse, 33106 Paderborn


Sie haben während der Geschäftszeiten keine Zeit? Kein Problem, bei Bedarf kann das Beratungsgespräch auch gern bei Ihnen zu Hause stattfinden.

„Super Service, sehr freundlich, sehr umsichtig, Lieferung alles wie versprochen, super Liegegefühl, freue mich jeden Tag daran!!! Vielen, vielen Dank!“

Karin Fries, 75323 Bad Wildbad

Übrigens, in den allermeisten Fällen überprüft der Lattoflex-Schlafberater, wenn Sie es wünschen, Ihr altes Bett kostenlos auf Funktionalität und Rückenfreundlichkeit.

Herzlichst, Ihr


Boris Thomas

Thomas GmbH+Co. Sitz- und Liegemöbel KG · Walkmühlenstr. 93 · D-27432 Bremervörde
Tel. + 49 (0) 4761/979-0 · Fax + 49 (0) 4761/979-161 · E-Mail: info@lattoflex.com

www.lattoflex.com

lattoflex[®]