

## Wenn der Rücken vom Wasserbett träumt

Unterstützung im Bett macht fit und vital

(djd). Jeder kennt die Tipps: Rückenschule, Fitnesstraining und gezielter Sport sollen helfen, die Muskulatur zu stärken und dem Rückenschmerz ein Schnippchen zu schlagen. Völlig richtig – doch selten kommt zur Sprache, wie wir unseren Körper während der Nacht betten. „Du sollst hart liegen“ ist leider noch in vielen Köpfen. Entsprechend quält sich mancher Rückenleidende auf brettharten Matratzen, bis er vor Verspannungen und Schmerzen kaum schlafen kann. Doch auch in die Jahre gekommene durchgelegene Matratzen, anscheinend „weich“, machen nicht dauerhaft froh – und was dann?

Unterstützung und Anpassungsfähigkeit sind die wirklich gefragten Eigenschaften von Schlafunterlagen, wissen die Händler des Fachverbandes Wasserbett e.V. ([www.fachverband-wasserbett.de](http://www.fachverband-wasserbett.de)).

Ein Wasserbett ist das Beste, was dem Rücken passieren kann, bestätigen auch namhafte Orthopäden.

Schlaf auf Qualitätswasserbetten ist tiefer, intensiver, orthopädisch empfehlenswert und hygienisch-frisch. Bei Fragen zur Beheizbarkeit, dem „Wellengang“ und zu allem, was den Interessenten sonst noch bewegt, steht der Fachhandel gern zur Verfügung. Übrigens muss beim Wasserbettkauf nicht das ganze Schlafzimmer „runderneuert“ werden: Der Einbau in vorhandene Bettgestelle ist die preiswerte Alternative zum komplett neuen Schlafsystem.