

DAS BETT ALS ANTI-STRESS-FAKTOR



Wie Wassermatratten für Entspannung im hektischen Alltag sorgen

(Gründau) Termine, Geschäftsreisen, Überstunden, familiäre Verpflichtungen – der Alltag ist heute oft von Stress und Leistungsdruck geprägt. Abends möchte man dann oft nur noch ins Bett fallen und sich im Schlaf erholen. Gerade daran hapert es aber allzu oft. Denn viele herkömmliche Matratzen, vor allem – wenn sie für die eigene Statur unpassend oder bereits durchgelegen sind – zwingen den Körper in eine unbequeme und angespannte Haltung. Von erholsamer Nachtruhe kann dann keine Rede mehr sein.

Stress und schlechter Schlaf sind ungesund

„Schlechter Schlaf kann in Verbindung mit Stress gravierende Folgen für Körper und Seele haben“, erklärt Gesundheitsexpertin Katja Schneider vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Sie reichen von Kopfschmerzen über Konzentrationsstörungen und Herzkreislaufproblemen bis hin zu Depressionen. Gerade in der heutigen Leistungsgesellschaft, in der immer mehr Menschen von einem Burnout betroffen sind, sind daher der richtige Ausgleich und der geruhsame Schlummer so wichtig. Die wassergefüllte Matratze nimmt den Körper mit unterstützender Wärme, in natürlicher Haltung und nahezu schwebend auf. So liegt man unbelastet und sanft

umhüllt, die Muskeln lockern sich und die Wirbelsäule bleibt in jeder Position gerade. Der Effekt ähnelt dem beim „Floating“ – hierbei schwebt man quasi schwerelos in einem Tank mit körperwarmem, konzentriertem Salzwasser, schaltet ab von Alltag und Stress. Der Entspannungsmethode wird auch eine positive Wirkung bei Burnout zugeschrieben.

Geborgen wie in Mamas Bauch

Im Wasserbett kann man ein vergleichbares Wohlgefühl die ganze Nacht genießen. Im Übrigen kommt noch ein weiterer Aspekt hinzu: Unbewusst fühlt man sich auf einer Wassermatratze liegend fast wieder so geborgen, wie einst in der sicheren Fruchtblase in Mamas Bauch – ein rundum angenehmer Zustand.

Zu zweit im Wasserbett

Wenn der eine Partner sich umdreht, fliegt der andere durch die Bewegung aus dem Bett – ein typisches Vorurteil über Wasserbetten. Tatsächlich werden dank moderner Stabilisierungssysteme keine Bewegungen auf die Nachbarmatratze übertragen, versichert der Fachverband Wasserbett e. V. Ein weiterer Vorteil: Anders als bei herkömmlichen Doppelbetten entsteht im Wasserbett auch bei getrennten Matratzen keine unbequeme Besucherritze. Zwischen beiden Unterlagen ist eine flexible Trennwand und alles liegt in einem gemeinsamen Bezug, als wäre es eine einzige Matratze.