

# RÜCKENMASSAGE IM SCHLAF



Ein Wasserbett unterstützt die rückergesunde und entspannte Nachtruhe

(Gründau) Rückenschmerzen sind längst eine Volkskrankheit. Nach Angaben des Robert Koch Instituts (RKI) leiden 61,8 Prozent der Deutschen in einem Zeitraum von zwölf Monaten darunter. Die Ursachen können vielfältig sein und oft auch nicht eindeutig geklärt werden. Häufig tragen etwa Bewegungsmangel, Über- und Fehlbelastungen dazu bei, wie die Gesundheitsexperten vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de erklären. In diesen Fällen sind Ausgleichssport, Physiotherapie und Massagen sinnvolle Ansatzpunkte.

Ergonomisches Liegen zählt

Viele Menschen wachen aber bereits morgens verspannt und mit quälenden Rückenschmerzen auf. Daran kann Schlafforschern zufolge die falsche Matratze schuld sein. Dabei ist es nicht so wichtig, ob diese hart oder weich ist, sondern ob sie sich dem Körper anpasst und ergonomisch richtiges Liegen ermöglicht. Sehr gut funktioniert das beispielsweise in einem Wasserbett, wie der Fachverband Wasserbett berichtet. Durch die Menge des eingefüllten Wassers lässt sich das Bett optimal an den Körper anpassen, die Druckentlastung unterstützt den rückergesunden und entspannten Schlaf. Aufgrund der Verdrängung des Wassers

bleibt zudem die Wirbelsäule immer gerade, egal ob man auf dem Rücken oder der Seite schläft. Die Bandscheiben können auf diese Weise entspannen. Der positive Effekt für die Gesundheit wurde in einer dänischen Studie bestätigt. Demnach kann Schlafen im Wasserbett das subjektive Schmerzempfinden bei Rückenproblemen reduzieren. Allerdings sollte man sich vor dem Kauf fachkundig beraten lassen, um das individuell passende Modell zu finden.

#### Wohltuende Wärme im Wasserbett

Ein weiterer positiver Faktor bei schmerzenden Muskelverkrampfungen ist Wärme. Ein heißes Vollbad wirkt bekanntlich ebenso entspannend wie ein Saunabesuch. Noch wohltuender ist die Wirkung, wenn man dieses relaxende Wohlgefühl auch im Bett genießen kann. So kann ein Wasserbett auf eine entspannende Temperatur von etwa 27 Grad Celsius oder etwas mehr beheizt werden, was in etwa der durchschnittlichen, äußeren Hauttemperatur des Menschen entspricht.

#### Verspannungen lösen

Massagen gehören zu den häufigsten Therapieformen bei akuten oder chronischen Rückenschmerzen. Sie beseitigen zwar nicht die Ursache, können aber quälende Verspannungen lösen und die Muskeln lockern. Wer diese wohltuende Behandlung auch zuhause nutzen möchte, muss nicht unbedingt immer den Partner bitten. Als Besitzer eines Wasserbettes kann man beispielsweise eine Massageeinheit unter Wasserkern und Sicherheitswanne installieren lassen.