

# Rückenschmerzen ade - Wie die Kaltschaummatratze Beschwerden lindert



Rückenschmerzen können zahlreiche Gründe haben. Ob Fehlhaltung bei der täglichen Arbeit, eine längst vergangene Verletzung oder falsches Liegen – all dies können Auslöser für einen unangenehmen Schmerz sein. Durch regelmäßiges **Rückentraining und Dehnübungen** schaffen Sie es, die Muskeln und den passiven Bewegungsapparat zu entlasten, sowie die Faszien als funktionelles Netzwerk zu unterstützen. Doch damit Sie beschwerdefrei werden, sollten Sie sich zusätzlich Gedanken über Ihren Schlaf machen. Liegen Sie in der Nacht ergonomisch korrekt? Oder besitzen Sie eine Matratze, die Ihren Rücken beim Liegen kaum entlasten kann?

Sollte Letzteres der Fall sein, können die Rückenbeschwerden über die Jahre immenser werden. Schauen Sie sich eventuell nach einem neuen Matratzenmodell um, welches perfekt auf Ihre Ansprüche abgestimmt ist. Mit einer Kaltschaummatratze machen Sie alles richtig.

## Achten Sie auf den Härtegrad

Der **Härtegrad einer Kaltschaummatratze** sollte mit Bedacht gewählt werden. Er ist abhängig von Ihrem Körpergewicht. H1 ist der erste Härtegrad. Dieser eignet sich für Menschen, die nicht mehr als 60kg wiegen. Sollten Sie mehr als 60kg wiegen, empfiehlt es sich, nicht eine H1 Matratze zu wählen, um weicher zu liegen. Innerhalb kurzer Zeit kann die Matratze Ihre Form verlieren, wodurch Ihr Rücken nicht mehr ausreichend gestützt wird. Schnell kommt es zu einer verspannten Haltung im Schlaf, die zu weiteren Schmerzen führt.

H2 eignet sich für Menschen, die zwischen 60 und 80 kg wiegen. Sollten Sie bei Ihrem Anbieter keine Matratze in H2 Ausführung finden, kann sie eventuell unter F2 vermerkt sein. Diese Initialen stehen für eine mittlere Festigkeit und entsprechen H2.

Weiterhin empfehlen sich Matratzen des Härtegrades

- H3 für Menschen zwischen 80 und 120 kg
- H4 zwischen 120 und 150kg und
- H5 ab 140kg.

## Eine Untergliederung in Liegezonon

Nicht jeder Bereich der Matratze muss das gleiche Gewicht tragen. Aus diesem Grund werden Matratzen in **verschiedene Liegezonon untergliedert**. Hierbei stehen Ihnen 3, 5, 7 oder 9 Bereiche zur Auswahl. Wie viele Abschnitte Ihr Wunsch Modell haben soll, hängt von Ihren

Bedürfnissen ab. Achten Sie darauf, dass Sie sich korrekt auf die Matratze liegen. Eine Vielzahl an Liegezonen kann bei ergonomisch inkorrekt er Liegeposition kaum einen Heilungsprozess in Gang bringen.

Wenn Sie jedoch jede Liegezone mit dem zugehörigen Körperteil belasten, wird dieses in der Nacht perfekt abgestützt. Die Last des Körpers wird nicht mehr auf die Wirbelsäule gedrückt, sondern von der Matratze abgefangen. So fühlen Sie sich am Morgen regeneriert, erfrischt und unbelastet.