



SCHLAFTIPP NR. 17

UNTERSCHIEDE ZWISCHEN MANN UND FRAU

Dass unterschiedliches Gewicht und Grösse beim Kauf eines Bettes entscheidend sind, wird heutzutage meist berücksichtigt. Der Körperbau einer Frau unterscheidet sich jedoch stark von dem eines Mannes. Neben der Härte der Matratze sind weitere Faktoren wichtig für eine optimale Anpassung. Für den Mann ist es von Vorteil, gerade bei athletischen Typen mit breiten Schultern, dass die Matratze in der Seitenlage in der Schulterpartie viel mehr nachgibt als beim Becken. Diese Becken-Schulter Differenz beträgt manchmal bis zu 10cm auf jeder Seite. Mit unterschiedlichen Materialhärten in den verschiedenen Zonen einer Matratze alleine lässt sich eine derart grosse Differenz nicht ausgleichen. Die Taille einer Frau ist gegenüber Schulterbreite und Beckenbreite wesentlich schmaler. Zudem messen wir oft eine stärkere Lordose im Lendenwirbelbereich (Hohlkreuz) bei Damen als bei Herren. Dies bedeutet, dass neben einer Absenkung der Schultern, welche bei Damen meist viel weniger kräftig ausgebildet sind, auch die Taille sowohl in der Seitenlage als auch in der Rückenlage aktiv gestützt werden muss. Auch hier leistet ein etwas härteres Material in der entsprechenden Zone der Matratze nicht ausreichend Stütze. Zudem ist die zu stützende Zone bei einem Standard-Bett meist nicht an der richtigen Stelle, weil jeder Rücken unterschiedlich lang ist. Differenzen von bis zu 10cm sind nicht selten. Ein angepasstes Bett berücksichtigt diese Unterschiede zwischen Mann und Frau und lässt beide auch wirklich richtig schlafen.

Vortrag: Was tun bei Schlaf- und Liegeproblemen? Reto Ruckstuhl, zertifizierter Schlaf- und Liegeberater RLS, informiert im Rahmen eines ca. einstündigen Vortrags über die Zusammenhänge verschiedener Schlaf- und Liegeprobleme und was Sie dagegen unternehmen können.

**Zeit: Do. 8. November 2012, 18.30 Uhr
Anmeldung erwünscht.**

Weitere Infos und Anmeldung auf www.leinenweberei.ch

Ringstrasse 15, 7007 Chur
Telefon 081 252 17 48
www.leinenweberei.ch



LEINENWEBEREI CHUR