

Aktion Gesunder Rücken e. V.

## „Lattoflex-Effekt“ in neuer Testschläfer-Studie bestätigt: AGR-zertifiziertes Bettsystem überzeugt Experten und Verbraucher gleichermaßen



**Z**u Beginn des Jahres lud der Bettenhersteller Lattoflex bereits zum zweiten Mal Interessierte zum größten Schlafertest im deutschsprachigen Raum ein und stellte sich damit erneut der Herausforderung einer Testschläfer-Studie. Und das überaus erfolgreich, wie der Praxis-Test mit 216 Teilnehmern zeigt. So konnten die eindrucksvollen Ergebnisse aus dem Jahr 2009 nicht nur bestätigt, sondern sogar übertroffen werden. Unterstützt und wissenschaftlich begleitet wurde die Studie von Prof. Dr. Jürgen Zulley von der Deutschen Akademie für Gesundheit und Schlaf und Prof. Dr. med. Erich Schmitt vom Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. präsentiert die Ergebnisse der aktuellen Testschläfer-Studie.

80 Prozent der deutschen Bevölkerung haben mindestens einmal in ihrem Leben Rückenschmerzen. Selbst Kinder und Jugendliche im Alter von elf bis 17 sind betroffen. Und ein Großteil der Arbeitsunfähigkeitstage von Arbeitnehmern geht auf das Konto mangelnder Rückengesundheit\*. In erster Linie gel-



ten Ergonomie im Arbeitsalltag und ausreichend Bewegung als Maßstab für ein ausgewogenes Verhältnis von Be- und Entlastung des Rückens. Doch das ist nicht alles: Denn fast ein Drittel des Lebens spielt sich im Bett ab.



Lattoflex-Bettsysteme ermöglichen eine ergonomische Haltung der Wirbelsäule über Nacht.  
Bild: AGR/Lattoflex

### Rückenschmerzen entstehen oft nachts

Die Qualität des Schlafs entscheidet über das allgemeine Wohlbefinden. Während des Schlafens finden im Körper wichtige Auf- und Umbauprozesse statt – er regeneriert sich. Umso größer ist die Bedeutung des Bettes selbst. Denn um den Rücken nachts zu entlasten, spielen Matratze und Unterfederung eine bedeutende Rolle. Alte, durchgelegene Matratzen entsprechen weder hygienischen noch ergonomischen Anforderungen. Ebenso verhält es sich mit einem veralteten oder durchhängenden Lattenrost – pures Gift für die Wirbelsäule. Die Folgen sind insbesondere morgens: ein steifer Hals, ein verspannter Nacken, ein dumpfes Ziehen im Kreuz oder gar ein eingeklemmter Nerv. Auf lange Sicht schmälern die Schmerzen das Leistungsvermögen und die Konzentrationsfähigkeit im Alltag – bis nichts mehr geht. Wer das vermeiden will, setzt auf rückengerechte Bettsysteme.

### Die Aktion Gesunder Rücken e. V. zeichnet rückengerechte Bettsysteme aus

„Die aktuelle Testschläfer-Studie bestätigt erneut, was wir schon lange wussten: Ein gutes Bettsystem vermindert Rückenleiden um ein Vielfaches“, so Detlef Detjen, Vorstandsmitglied der AGR. Die vorangestellte These wird derzeit durch eindrucksvolle Ergebnisse aus der Testschläfer-Studie mit AGR-geprüften Lattoflex-Bettsystemen bestätigt: Denn beim Schlafen auf der neuen Generation hatten 95 Prozent der Testschläfer weniger Rückenschmerzen und 96 Prozent äußerten sich positiv bezüglich der Verbesserung ihrer Schlafqualität. Dies übertrifft damit die Ergebnisse des letzten Schlaftests und unterstreicht die Bedeutung eines guten Bettsystems. Zu Recht zeichnet die interdisziplinär besetzte medizinische Gütesiegel-Kommission das Lattoflex-Bettsystem mit ihrem be-

\* Rückenschmerzen. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Heft 53. Robert-Koch-Institut (Hrsg.), Berlin (2012).



gehrten Qualitätssiegel für rückerrechte Alltagsprodukte „Geprüft & empfohlen“ aus.

### Was ein gutes Bettsystem ausmacht

Zu den strengen medizinisch/therapeutischen Prüfkriterien der unabhängigen Expertenkommission der AGR zählen unter anderem: Eine wirbelsäulengerechte Stütz- und Tragfähigkeit, die eine ergonomische Haltung während der Nacht unterstützt und so die Wirbelsäule und die Bandscheiben entlastet. Und eine möglichst flexible und anpassungsfähige Unterfederung, die eine erholsame und rückerrechte Nachtruhe fördert und sich den natürlichen Schwingungen der Wirbelsäule durch punktuelle Entlastungen und Unterstützungen optimal anpasst.

### Neuer Schlafstest bestätigt die Wichtigkeit eines rückerrechten Bettsystems

Für die Teilnahme am Schlafstest wurden aus über 50.000 Bewerbern



Aktion Gesunder Rücken e.V.

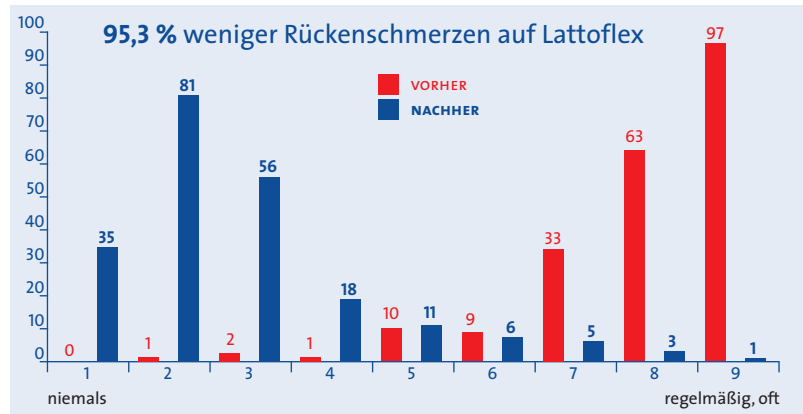
## KURZ & BÜNDIG

Rückenschmerzen kennt fast jeder: 80 % der Deutschen sind mindestens einmal in ihrem Leben betroffen. Die Mehrheit davon regelmäßig. Das Problem lässt sich jedoch nur zu 50 % mit ausreichend Bewegung und Ergonomie im Arbeitsalltag lösen. Denn mindestens 50 % trägt der nächtliche Begleiter – das Bett – dazu bei. Lattoflex-Bettsysteme sind AGR-zertifiziert und reduzieren das Auftreten von Rückenschmerzen nachweislich um 95 %.

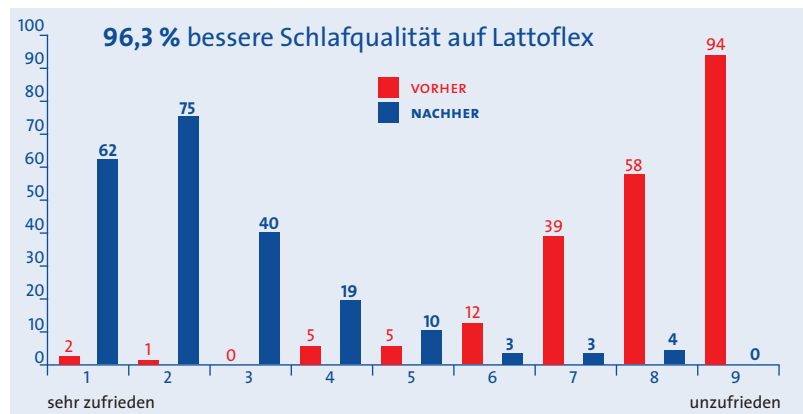
Weitere Informationen unter [www.agr-ev.de/Bettsystem](http://www.agr-ev.de/Bettsystem)



Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel. Es signalisiert: Dieses Produkt ist rückerrecht.



193 Personen hatten auf dem alten Bett regelmäßig Rückenschmerzen nach dem Aufstehen. Nach dem Test auf Lattoflex waren es nur noch neun.



191 Personen waren auf dem alten Bett unzufrieden mit der eigenen Schlafqualität. Nach dem Test waren es nur noch sieben.

vorrangig Tester ausgewählt, die nach dem Aufstehen regelmäßig Rückenschmerzen verspürten und mit ihrer Schlafqualität unzufrieden waren. Ihnen wurde ein AGR-geprüftes Lattoflex-Bettsystem zur Verfügung gestellt. Die Häufigkeit von Rückenschmerzen und der Grad der Schlafqualität wurden zu Beginn und am Ende der Testphase genau dokumentiert. Die Ergebnisse nach der Auswertung von 216 Fragebögen sind signifikant: 95 Prozent der Probanden haben einen deutlichen Rückgang ihrer Rü-

ckenschmerzen verspürt. Darüber hinaus verbesserte sich durch das neue Bettsystem die Schlafqualität bei 96 Prozent der Teilnehmer erheblich. Die Testergebnisse bestätigen den positiven Zusammenhang zwischen einem rückerrechten Bettsystem und zufriedenstellender Schlafqualität.

Weiterführende Informationen zu einem rückerrechten Alltag und AGR-zertifizierten Bettsystemen unter [www.agr-ev.de/Bettsystem](http://www.agr-ev.de/Bettsystem) ■

Text und Bilder können unter [www.agr-ev.de/presseportal](http://www.agr-ev.de/presseportal) heruntergeladen werden.

Kontakt:  
**Aktion Gesunder Rücken e. V.**  
**Stichwort: Schlafstest**  
 Postfach 103  
 D - 27443 Selsingen

Tel. +49 (0) 4284/926 99 90  
 Fax +49 (0) 4284/926 99 91  
 info@agr-ev.de  
 www.agr-ev.de  
 Ansprechpartner: Detlef Detjen

Presseagentur:  
**Rothenburg & Partner**  
**Medienservice GmbH**  
 Friesenweg 5 f  
 22763 Hamburg

Tel. +49 (0) 40/889 10 80  
 Fax +49 (0) 40/889 10 82  
 redaktion@rothenburg-pr.de  
 www.medipresse.de  
 www.rothenburg-pr.de