Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 75 (2018)
Heft: 9: Gute Behandlungsansätze : Schuppenflechte

Artikel: Sich betten
Autor: Dominguez, Judith
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-815906

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sich betten

Das Bett ist unsere Schlafstatt, ein Rückzugsort, Wohlfühloase oder Krankenlager. So gut, wie wir uns betten, so wohl liegen wir.

Text: Judith Dominguez

Rechnet man auf der Basis eines durchschnittlichen Schlafbedarfs von acht Stunden, verbringen wir ein Drittel unseres Lebens im Bett. Ein 60-Jähriger verschlief folglich 20 Jahre seiner Lebenszeit. Zeit, in der wir Wichtigeres hätten erledigen oder Spannenderes erleben können. Die Schlafenszeit wird in unserer Leistungsgesellschaft zur verlorenen Lebenszeit. Doch ohne Schlaf geht gar nichts. Nach nur wenigen Tagen ohne Schlaf werden wir depressiv, gereizt oder apathisch. Je besser wir uns ausgeruht haben, desto höher sind die Konzentration, unsere Leistungsfähigkeit und die Lebensfreude.

Damit wir gut schlafen, ist der Schlafstatt besondere Aufmerksamkeit zu widmen. Menschen können zwar grundsätzlich überall schlafen, aber nicht überall gleich gut.

Frieren oder kuscheln

Könige träumten in früheren Zeiten in Prunkbetten, die Kinder armer Bauern hingegen stritten nachts um die einzige warme Decke. In den mittelalterlichen Herbergen und Burgen kuschelten sich fremde Menschen in den ungeheizten Räumen eng aneinander und hielten sich so gegenseitig warm. Heute wissen wir: Bei Temperaturen um die 15 bis 18 °C schläft es sich besonders gut, das bestätigt Schlafexperte Dr. Peter Geisler.

Vor der Erfindung des elektrischen Lichts war die Nacht dunkel und der Morgen hell. Das half, tief zu schlafen und munter zu erwachen. Allerdings war es nicht besonders ruhig, als sich noch viele Menschen einen Schlafraum teilten. Menschen geben im Schlaf allerlei Geräusche von sich, sie schnarchen, seufzen, wälzen sich von einer Seite zur andern oder knirschen mit den Zähnen.

Lärm versus Geborgenheit

Ein privater Raum als Schlafzimmer ist heute Standard, doch ruhiger ist es deswegen nicht unbedingt geworden. Strassenlärm oder die Lieblingsmusik des Nachbarn dringen in unsere Privatgemächer. Dieser moderne Lärm stört unsere Nachtruhe aber nicht zwingend. Jedes Geräusch wird nämlich selbst im Tiefschlaf von unserem Gehirn auf seine Wichtigkeit geprüft. Scheint ein Laut gefährlich, löst das Gehirn Alarm aus, und wir werden schlagartig wach. Vertraute Klänge hingegen stören uns nicht, und wir schlafen ruhig weiter.

Allerdings hat da die Psyche auch noch ein Wörtchen mitzureden. Ist uns die Lärmquelle unsympathisch und ärgern wir uns über den rücksichtslosen Nachbarn, vertreibt das den Schlaf gründlich. Denn Menschen müssen sich geborgen und sicher fühlen, um gut schlafen zu können. Das war für unsere Vorfahren in ihren Höhlen überlebenswichtig, und das ist bis heute tief in unserer Natur verankert.

Schlafhelfer: Bettgestell

Ehedem legten sich die einfachen Menschen im Stall aufs Stroh oder schliefen auf einer unbequemen Pritsche. In höheren Kreisen hingegen war das Bett ein Prestigemöbel. So vermachte der Dichter William

Shakespeare seiner Gattin (nur) das zweitbeste Bett inklusive Bettwäsche. Heute steht weniger das Prestige als vielmehr die Gesundheit im Vordergrund. Im Bett wollen wir uns vom stressigen Leben erholen und entsprechend sorgfältig wählen wir das Möbel aus.

Das Bettgestell sollte mindestens um die 100 cm breit und ungefähr 40 cm länger als man selbst ist sein, damit man sich ohne aufzuwachen von einer Seite auf die andere drehen kann.

Bettmobiliar aus Arvenholz soll sogar Schlafstörungen lindern. Dem Holz entströmen schlafördernde ätherische Öle, die sehr fein duften. Das erhöht die Schlafqualität und das Wohlbefinden.

Entspannende Unterlage

Auf hochwertige Matratzen, die gesundheitliche Anforderungen erfüllen, betten wir uns heute. Ehedem lag man auf ungleich rustikaleren Unterlagen, z.B. Tierfellen oder mit Laub gefüllten Säcken.

Eine gute Schlafunterlage passt zur Form der Wirbelsäule, so dass sich diese während des Schlafes entspannt. Die Härte der Unterlage und das Füllmaterial sind Geschmackssache; ein Testliegen macht die eigenen Vorlieben erlebbar. Der Matratzenkern ist in der Regel aus Schaumstoff, Rosshaar, Gummi oder Federn – alle haben ihre Vor- und Nachteile. Für besondere Bedürfnisse sind zudem Wasser- oder Luftbetten im Angebot. Wasser passt sich dem Körper gut an, muss aber beheizt werden. Bei Luftbetten kann die Härte individuell eingestellt werden.

Naturmaterialien zum Wohlfühlen

Das Bett ist unser ganz besonderer Rückzugsort, allein oder in intimer Zweisamkeit. Am Sonntagmorgen frühstücken manche gerne mal im Bett, abends schauen andere in die Kissen gekuschelt fern. Das Bettzeug soll dabei nicht nur schön aussehen, sondern unsere Wohlfühloase sein. Naturmaterialien eignen sich dafür besonders gut. Sinnvoll sind Baumwolle, Leinen oder kühle Seide für die Bettüberzüge sowie Daunen, Wollflocken, Kamelhaare, Kapok (Fruchtkapseln eines tropischen Baumes), Hanf oder Naturlatex für die Füllungen. Diese natürlichen Materialien sind angenehm auf der Haut.

Wer unter Schlafschwierigkeiten leidet, kann sich ein kleines Hanfkissen unter den Kopf legen oder ein Nackenkissen mit Spänen der Zirbelkiefer benutzen.

Entscheidende Körperposition

Der Bettinhalt ist wichtig und unsere Körperposition darin ebenso. Die alten Römer lagen beim Essen, im Mittelalter sass man beim Schlafen. Klingt unbequem, machte aber damals durchaus Sinn. Atembeschwerden waren wegen der vielen unbehandelten Infektionskrankheiten weitverbreitet, und die rauchenden Feuer trugen zusätzlich noch dazu bei. Im Sitzen atmete es sich leichter. Zudem glaubte man damals, der Tod komme nur zu liegenden Menschen. Mit der Sitzposition versuchte man, dem Sensenmann ein Schnippchen zu schlagen. Heute bevorzugen die meisten Menschen die Seitenlage, und das ist auch gut so. Linksschläfer schlafen besonders gesund, wie in einer medizinischen Studie nachgewiesen wurde. Rechtsschläfer leiden doppelt so häufig an Sodbrennen oder Verdauungsbeschwerden; Linksschläfer hingegen haben ein gesünderes Herz.

Heilstatt Bett

Fühlen wir uns krank, legen wir uns ins Bett und kurieren uns aus. Hat uns eine Erkältung im Griff, helfen Kräuterkissen mit Thymian, Rosmarin oder Eukalyptus, um uns schneller wieder fit zu fühlen. Steigt das Fieber an, frieren wir. Da helfen gewärmte Kirsch-

kernkissen, die Krankheit aus dem Körper zu schwitzen. Droht uns der Kopf aufgrund Migräne schier zu platzen, liegt es sich besser im Dunkeln. Möglicherweise lindern spezielle Nackenkissen die Schmerzen und lösen lästige Verspannungen in den Schultern.

So richtig lange liegen wir heute selten im Bett. Selbst nach grossen Operationen ist man auf ärztliches Anraten recht schnell wieder auf den Beinen. Doch vor nicht langer Zeit verordneten Ärzte Bettruhe als medizinische Behandlung. Da man heute allerdings weiss, dass Bettruhe keine Krankheiten heilt, hat sich das entsprechende Konzept überholt.

Im Bett leben

Viel liegen schadet der Gesundheit. Die Lungen werden schlecht durchlüftet, und man geht das Risiko einer Lungenentzündung ein. Die Haut ist permanent hohem Druck ausgesetzt, es bilden sich häufig schlecht heilende Wunden (fachsprachlich: Dekubitus). Die Durchblutung ist vermindert, die Muskeln bilden sich zurück, der Darm wird träge. Laut der emeritierten Pflegewissenschaftlerin Prof. Angelika Zegelin, die sich viele Jahre mit der Bettlägerigkeit beschäftigte, sind die meisten Betroffenen verzweifelt. Nicht zuletzt, weil Bettlägerigkeit auch die sozialen Kontakte massiv einschränkt, zu steigender Abhängigkeit führt und die Möglichkeit auf freie Entfaltung der Persönlichkeit stetig sinkt.

Doch dank technischer Hilfsmittel wie z.B. cleverer Aufstehhilfen müssen viele Menschen aus gesundheitlichen Gründen im häuslichen Bereich nicht mehr dauerhaft im Bett liegen – es sei denn, das Lebensende ist schon ganz nah.

Krankenhäuser indes sind mehr oder weniger «Liegeanstalten»: Patienten «ruhen» in den Betten, und es gibt keinen anderen Rückzugsort für sie. Man erwartet von ihnen, dass sie sich im Bett aufhalten, wenn sie krank sind.

Optimal gelagert

Wer krankheitsbedingt viel liegt, muss sorgfältig gelagert werden. Elektrische Krankenbetten ermöglichen es, ohne körperlichen Einsatz unterschiedliche Positionen einzunehmen. Eine grosse Auswahl an Lagerungsmaterialien hilft, eine bestimmte Lage ohne Körperkraft beizubehalten.

Es werden dafür Gel- oder Schaumstoffkissen, Keile, Rollen oder Würfel verwendet. Teilweise dienen diese Lagerungshilfen gleichzeitig therapeutischen Zwecken.

Nach einem Schlaganfall zum Beispiel nutzt man die «Bobathlagerung», um die Wahrnehmung auf der gelähmten Körperseite zu reaktivieren. Ist der Betroffene zu schwach, um von einer Seite auf die andere gedreht zu werden, behilft man sich mit Mikrolagerungen, indem man zur Druckentlastung ein zusammengerolltes feines Tuch oder ein Minikissen unterlegt.

Ein Nestchen bauen

Kleine Kinder schlafen überall tief und fest, solange sie die Körperwärme eines ihnen vertrauten Menschen spüren. Erwachsene kennen ihre vertraute Schlafumgebung gut und fühlen sich in ihr geborgen. Menschen mit einer schweren Demenz hingegen vergessen, wo sie sind und meinen vielleicht, in einem wildfremden Bett zu liegen. Das macht Angst und an Schlaf ist unter diesen Umständen nicht zu denken. Dem so in der Welt verlorenen Menschen kann man ein gemütliches, warmes Nest im Bett bauen: Weiche Kissen werden ganz eng um den Körper herumgelegt. Über das Bett hängt man ziemlich tief ein Zeltdach aus Stoff in beruhigenden Farben. In einer solchen Bettumgebung schläft es sich geborgen. Jedenfalls dachten dies die Könige früherer Zeiten, nicht umsonst liessen sie ihre goldenen Betten mit einem Baldachin aus teuer gewebten, kostbaren Stoffen überwölben ... •