

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 58 (1980)  
**Heft:** 3

## Werbung

### 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:** 11.01.2026

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



Es ist tatsächlich ein Kreuz mit dem Rücken: Im Alter von 25 Jahren leidet rund die Hälfte, mit 45 Jahren beinahe die ganze Bevölkerung an gelegentlichen oder regelmässigen Rückenbeschwerden. Was tun?

# Das «Kreuz» mit dem Rücken

Wenn Sie regelmässig Gymnastik treiben und auf eine zweckmässige Arbeitsplatzgestaltung achten (wichtig ist speziell das richtige Sitzen), können Sie Rückenbeschwerden gezielt entgegenwirken. Grosse Bedeutung kommt auch dem Bett zu, denn was hilft es, wenn Sie am Tag gesund leben und nachts schlecht schlafen! Nur in der horizontalen Lage, im Schlaf, können sich Wirbelsäule und Bandscheiben vollkommen entlasten und entspannen. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass Sie richtig liegen.

Richtig liegen, das bedeutet, dass die Wirbelsäule in ihrer natürlichen, leicht S-förmigen Linie in der ganzen Länge abgestützt ist. Dadurch wird das einzelne Wirbelsegment richtig gelagert, und die Bandscheibe findet in der unbelasteten Erholungsphase ihre natürliche Ausdehnung wieder. Sie können das sogar messen: wenn Sie in einem Lattoflex-Bett geschlafen haben, werden Sie am Morgen bis 3 cm grösser sein, weil sich die Bandscheiben optimal regeneriert haben. (Dieses nächtliche «Wachstum» wird im Laufe des Tages durch die Belastung der Bandscheiben wieder abgebaut.)

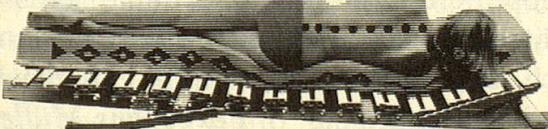
Lattoflex fördert seit 25 Jahren die wissenschaftlichen Bemühungen um den guten Schlaf. Wir arbeiten eng mit Präventivmedizinern, Orthopäden, Rheumatologen und Chiropraktikern zusammen. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse um das richtige Liegen und erholsame Schlafen und die daraus resultierenden Anforderungen bilden die Grundlage des Lattoflex-Bettsystems. Wir können deshalb – als einzige Bettenfabrik der Welt – das richtige Liegen schriftlich garantieren.

**lattoflex®**  
international

darauf liegen Sie  
garantiert richtig

Richtig liegen heisst: besser schlafen!

Lattoflex, CH-4415 Lausen



Das perfekte Zusammenspiel der Lattoflex Unter- und Obermatratze sowie zahlreiche exklusive Details bringen die behagliche Bettatmosphäre, die Sie für Ihren gesunden, erholsamen Schlaf brauchen:

- Fußhochlagerung mit ärztlich empfohlenen Positionen
- Schulterabsenkung für ein druckfreies Sieheinbett in der Seitenlage

- Zonenregulierung für nachträgliches Anpassen bei Gewichtsveränderungen und spezifischen Rückenbeschwerden
- leichtgewichtige Obermatratze mit Belüftungskavernen
- feingeflochtene Wollauflage zur optimalen Feuchtigkeitsaufnahme und -abgabe
- abnehmbare und waschbare Matratzenhüllen