



Der Schlaf auf Wasser hat schon häufig für die Linderung bestehender Beschwerden gesorgt und kann auch zur Vorbeugung von Rückenproblemen dienen.

Foto: djd/Fachverband Wasserbett e.V.

## **Wann kann ich endlich wieder durchschlafen?**

Viele Mediziner plädieren bei Rückenproblemen für das Wasserbett

(djd). Wenn sie dürfen, können viele nicht. Die Rede ist vom Ausschlafen am Wochenende oder im Urlaub. Hinderungsgrund in den meisten Fällen: Rückenschmerzen wegen durchgelegener oder zu harter Matratzen. Grund genug für viele, sich für ein Wasserbett zu entscheiden ([www.fachverband-wasserbett.de](http://www.fachverband-wasserbett.de)).

"Keine andere Matratze bietet aus orthopädischer Sicht solche hervorragenden ergonomischen und druckentlastenden Eigenschaften", sagt Dr. Dr. Horst Dekkers, Leiter der Sektion Wirbelsäule an der Münchener Alpha-Klinik. Der Mediziner ist selbst Wasserbettschläfer aus Passion und hat inzwischen seine gesamte Familie mit Wasserbetten ausgestattet. Denn die tägliche ärztliche Praxis zeigt, dass Rückenprobleme längst keine Altersfrage mehr sind. Fehlende Bewegung, schlechte Körperhaltung, Übergewicht - die Ursachen für Schmerzen an Lenden- und Halswirbel sind vielfältig. Die Volkskrankheit Nummer eins hinterlässt deutliche Spuren. Aus zum Teil langjähriger Tätigkeit wissen Wasserbetten-Fachhändler, dass es auch anders geht. Der Schlaf auf Wasser hat schon in unzähligen Fällen für die Linderung bestehender Beschwerden gesorgt und kann auch zur Vorbeugung von Rückenproblemen dienen. "Das Wasserbett", so Dr. Dr. Dekkers, "ist in jedem Fall eine sinnvolle Investition in die eigene Gesundheit."