

## Lattenrosteinstellung

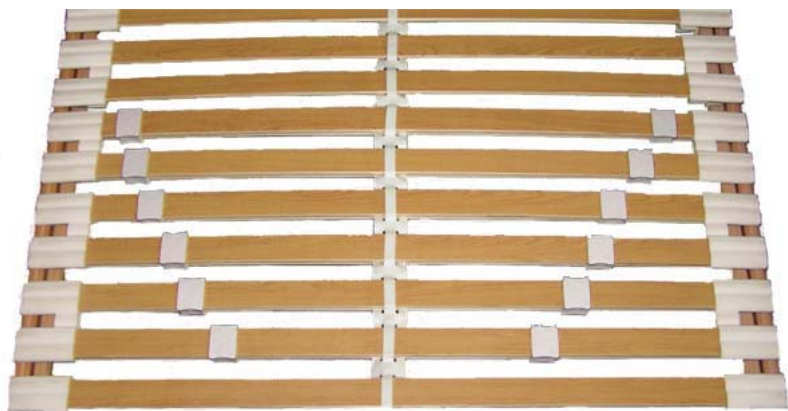
Liebe Leser,  
die hier gemachten Vorschläge sind auch als solche zu verstehen! Außerdem sollten Sie aus dieser Grundeinstellung der Schieber weiter experimentieren, falls das Liegeergebnis noch nicht optimal erscheint.

Die Latten des Rostes sollten in Kautschuk-Kappen gelagert sein, keinesfalls in Kunststoffkappen. Ein guter Lattenrost sollte eine orthopädische 5-Zonen-Einteilung haben (Bein-, Hüft-, Lenden-, Schulter- und Kopfzone) Auch sollten Sie darauf achten, dass der Rost aus mindestens 28 Latten besteht.

Lattenrost mit Mittelzonenverstärkung: Hier ist im Gesäß-Hüftbereich der Lattenrost durch zusätzliche Latten verstärkt, wobei die zusätzliche Latte keine Wirkung hat, wenn sich die Schieberegler in der Mitte befinden (gilt für unten abgebildeten Lattenrost).

### **Generell gilt für den abgebildeten Lattenrost:**

- Schieber nach außen=härter und damit Unterstützung
- Schieber nach innen=weicher und damit Absenkung
- vom Becken zur Schulter hin die Schieberegler V-förmig anordnen
- Je schwerer Sie sind, desto weiter gehören die Schieber nach außen
- Schulter-, Gesäß- und Hüft/Beckenbereich müssen abgesenkt werden
- übrige Körperteile müssen gestützt werden



Bei diesem Lattenrost sollten die Schieber öfter kontrolliert werden, da sie sich schnell verstellen.

**Die rechte Abbildung ist eingestellt auf ca. 90 Kilogramm Körpergewicht**

**Generell gilt für den abgebildeten Lattenrost:**

- Schieber nach innen=härter und damit Unterstützung
- Schieber nach außen=weicher und damit Absenkung
- Je schwerer Sie sind, desto weiter gehören die Schieber nach innen
- Schulter-, Gesäß- und Hüft/Beckenbereich müssen abgesenkt werden
- übrige Körperteile müssen gestützt werden



Dieses System stellt zur obigen Abbildung die bessere orthopädische Alternative dar, da hier der Wirkungsgrad zwischen hart und weich besser eingestellt werden kann.

Idealerweise sollten Sie sich von einer Person beobachten lassen, wie Sie liegen. In Rückenlage sollte eine Hand nur erschwert unter die Lendenwirbelsäule geschoben werden können. Dann sollten Sie eigentlich richtig liegen.

Bauchschläfer sollten im Beckenbereich härter einstellen, damit das Becken nicht so stark absinkt und die Wirbelsäule keinen Knick zum Rücken hin macht. Eventuell ist das Becken zusätzlich mit einem dünnen Kissen zu unterlegen.

Matratze und Lattenrost stellen eine Einheit dar und ergänzen sich gegenseitig. Daher ist es sinnvoll, eine Mehrzonenmatratze zu kaufen, damit auch ein Einsinken der Schulter gewährleistet ist. Je selbsttragender der Aufbau einer Matratze (Tonnentaschenfederkern) desto weniger Unterstützung braucht sie durch ein teures Lattenrost, ergo, je weicher eine Matratze ist (Latex und ähnliches) desto aufwändiger muss das Lattenrost sein.

Beim Kauf eines neuen Schlafsystems ist es die Arbeit des Verkaufenden, den Lattenrost auf die Bedürfnisse, Schlafgewohnheiten, körperlichen Proportionen und gesundheitlichen Besonderheiten abzustimmen. Hilfreich können hier auch Vermessungssysteme sein, wie zum Beispiel das vom Ergonomieinstitut München entwickelte.

Ein Lattenrost sollte, genauso wie die Matratze, nach ungefähr 10 Jahren ausgetauscht werden. Denn auch die Holzleisten oder Kunststoffeller verlieren an Stützkraft.

Weiterhin gibt es zur richtigen Lagerung diverse Kopfkissen, die sich durch Einlagen individuell höhenmäßig einstellen lassen. Auch gibt es diese Kopfkissen in verschiedenen Härtegraden.

Die Stiftung Warentest, sowie Ökotest haben Matratzen und Kopfkissen schon des öfteren

getestet und geben auch Hinweise zu Schadstoffen, die viele Bettartikel immer noch aufweisen. Also lohnt sich vor dem Kauf auch der Besuch einer Beratungsstelle.

Weiterführende Links zur Wahl des Härtegrades:

[Härtegrad](#) [Härtegrad](#)

**Angenehme Träume!**

**Ein Service von [www.diebandscheibe.de](http://www.diebandscheibe.de)**