

Liegetipp Nr. 16

Die gesunde Schlaflage

Die Schlaflage im Bett ist mitentscheidend, ob sich die Muskulatur während der Nacht entspannen und erholen kann. In einer schlechten Schlaflage, versucht die tiefe Rückenmuskulatur den Körper in seiner natürlichen Position zu halten. Dies kann zu Verspannungen und Schmerzen führen.

Das Problem

Nur eine entspannte Muskulatur kann sich in der Nacht wirklich erholen. Je nach Schlaflage ist dies aber nicht immer der Fall. In der Bauchlage sind die Verdrehungen der Wirbelsäule und das Durchhängen des Hohlkreuzes (Lendenlordose) zu gross, damit sich die Muskulatur erholen könnte. Zudem ist in dieser Schlaflage der Druck auf die inneren Organe hoch. In der flachen Rückenlage ist die Rückenmuskulatur gestreckt und angespannt. Das Kreuz ist in dieser Lage oft nicht unterstützt und liegt hohl. Durch die gestreckten Beine kippt das Becken nach hinten und die Beinmuskulatur ist gestreckt. In der Seitenlage hingegen ziehen wir automatisch beide Beine etwas an und machen einen runden Rücken. Dadurch entspannt sich die Rückenmuskulatur und auch das Becken kippt nach vorne. Wenn die Schultern genügend Platz haben, stehen die Schulterblätter schön über einander. Wichtig ist, dass die Schultern nicht nach vorne oder hinten gezogen werden. Die daraus resultierende Rotation würde eine Korrekturspannung der Muskulatur erzeugen, die zu Schmerzen führen kann.

Die Tipps

- In der Seitenlage schlafen. Beine leicht angewinkelt, die Schulterblätter übereinander und nicht nach vorne oder hinten gedreht
- In der gestreckten Rückenlage kann sich der Körper nicht richtig entspannen, weil die Rückenmuskulatur, die Hüftbeuger und die hintere Beinmuskulatur gestreckt sind. In dieser Schlaflage unbedingt das Rückenteil leicht anheben und das Knie teil anwinkeln. Dadurch entspannt sich die Hüft-, Bein -und Rückenmuskulatur.
- Die Bauchlage ist unbedingt zu vermeiden. Durch die verdrehten Halswirbel und die durchhängenden Lendenwirbel kann sich die Muskulatur nicht erholen.
- Lässt das Bett keine entspannte Seiten- oder Rückenlage zu, liegt es vielleicht nur am falschen Bett. Der Besuch in einem Bettenfachgeschäft, das fachkundige Beratung garantiert, hilft weiter.

Über die IG-RLS

Die 2011 gegründete Interessengemeinschaft «Richtig Liegen und Schlafen» IG-RLS ist ein Zusammenschluss von zertifizierten Liege- und Schlafberatern, Medizinerinnen, Therapeuten und Vertretern aus Entwicklung und Industrie. Mittlerweile gehören dem Verein über 45 Liegeberater in spezialisierten Fachgeschäften an. Ziel der IG-RLS ist es, gesundheitsbewussten oder gesundheitlich beeinträchtigten Menschen fachkundige Beratung und individuelle Lösungen für gutes Liegen zu bieten. Die aktiven Mitglieder der IG-RLS verfügen über ein fundiertes Fachwissen, bilden sich permanent weiter und werden jährlich neu zertifiziert.