

# Schlaf- und Liegeinformationen

Liebe Leserin, lieber Leser

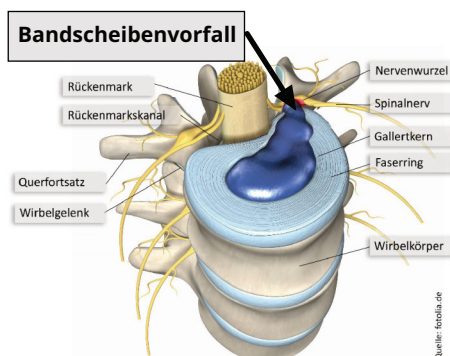
Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nummer 1. Ungefähr 80% aller Schweizer und Schweizerinnen leiden einmal im Leben oder auch wiederholt an Rückenschmerzen. Davon sind 85% unspezifisch. Dies bedeutet, dass keine nachweisbaren Ursachen gefunden werden können. Oftmals sind Verspannungen der Muskulatur ein Grund für diese Beschwerden. Bei den restlichen 15% sind Bandscheibenvorfälle die häufigste Diagnose. Erfahren Sie in diesem Newsletter mehr über diese Bandscheibenvorfälle, auch Diskushernie genannt. Dr. Larsen von der Spiraldynamik® gibt Einsicht über alternative Behandlungsmethoden. ZErfahren Sie zudem, was bei der Liegelage im Bett zu berücksichtigen ist. Des Weiteren erhalten Sie Tipps bei Einschlafproblemen und wie Sie das Bettklima verbessern können. Nun wünschen wir Ihnen viel Spass beim Lesen und einen guten Schlaf und schmerzfreies, erholt es Erwachen:

## Thema dieser Ausgabe: Bandscheiben

### Bandscheibenvorfall / Diskushernie

Die Bandscheiben liegen je zwischen zwei Wirbeln. Diese bestehen aus einem Ring von Bindegewebe und einem weichen gallertartigen Kern. Er ist für die Beweglichkeit der Wirbelsäule verantwortlich und wirkt gleichzeitig mit der Muskulatur zusammen als Stossdämpfer gegen Schläge und Druck.

Beim Bandscheibenvorfall verrutscht der Kern und durchbricht den schützenden Faserring. Dabei tritt Gallertmasse aus und drückt gegen das Rückenmark oder die Nervenwurzeln. Dies kann zu starken Verspannungen, Schmerzen bis hin zu Ausstrahlungen oder gar Lähmungen führen. Eine Vorstufe des Bandscheibenvorfalles ist die Protrusion. Durch eine abschnittsweise Schwächung des Bindegewebsringes weicht dieser dem Druck des Kerns aus und wölbt sich über die Kontur des Wirbelkörpers hinaus. Der Faserring selbst bleibt dabei aber intakt.



### Trainieren statt operieren ...

Stehen Sie kurz vor einer Operation und möchten sich eigentlich gar nicht operieren lassen? Gibt es tatsächlich einen Weg auf eine Operation zu verzichten? „Ja, das ist in bestimmten Fällen möglich!“ sagt Dr. Christian Larsen, leitender Arzt des Med Center in Zürich und Gründer der Spiraldynamik®.



Dr. med. Christian Larsen  
Fachleiter Forschung und Innovation

Die IG-RLS sucht permanent Möglichkeiten, nachhaltige Lösungen bei Beschwerden zu finden. Zusätzlich zu einer gesunden Liegelage ist das Verhalten tagsüber entscheidend. Der moderne Lebenswandel zwingt oft viele Leute im Sitzen zu Arbeiten. Häufig fehlt im Alltag auch die Zeit für ausreichend Bewegung. Eine Anleitung, die täglichen Bewegungsabläufe möglichst natürlich und körpergerecht auszuführen, wird damit immer wichtiger. Die Spiraldynamik® kann eine Möglichkeit sein, bei Rückenbeschwerden eine Verbesserung herbeizuführen und zusammen mit einem angepassten Liegesystem Lebensqualität zurück zu gewinnen.

### Herr Dr. Larsen: Was ist Spiraldynamik® und wieso ist gerade die Therapie so erfolgreich?

Vereinfacht gesagt ist die Spiraldynamik® eine Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper, von Kopf bis Fuss. Man dockt an die natürliche Bewegungsintelligenz an, inspiriert von den Weisheiten der Natur und des Körpers. Meistens bekomme ich von meinen Patienten zu hören, dass es völlig einleuchtend sei und warum ihnen das noch nie jemand erzählt habe.

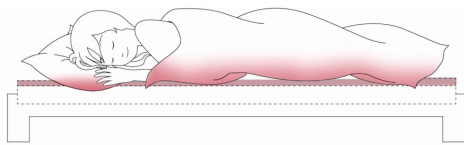
### Die Spiraldynamik hat einen ganz eigenen Lösungsansatz. Wo liegt der Unterschied im Vergleich z.B. zu einer konventionellen Physiotherapie?

Die Spiraldynamik® ist eine komplementäre Therapie, basierend auf dem Spiralprinzip der Natur, das auch im menschlichen Körper wirkt. Im ersten Schritt lehren wir die Patienten wie sie sich von Kopf bis Fuss richtig bewegen sollten. Danach schauen wir individuell, wieso es überhaupt zu diesem Problem kommt und arbeiten daran.

## Der Tropeneffekt im Bett

Unser Körper produziert im Schlaf ständig Wärme und gibt Feuchtigkeit ab. Pro Stunde kann sich so bis zu einem Deziliter Feuchtigkeit im Bett ansammeln, die zu 70% in Form von Dampf abgegeben wird.

Die Bettdecke, sowie die Matratze und dessen Bezug isolieren die Körperwärme und speichern die Feuchtigkeit je nach Material der Füllung.



Quelle: ceha5.ch

In der Schlafhöhle unter der Bettdecke entsteht dadurch ein Mikroklima mit hoher Luftfeuchtigkeit und grosser Wärme. Je mehr Feuchtigkeit in der Luft gebunden ist, desto wärmer wird diese empfunden.

Um den Körper zu kühlen, produziert dieser Schweiß. Dadurch wird die Luftfeuchtigkeit unter der Bettdecke noch höher und man schwitzt dadurch noch stärker.

Der Tropeneffekt hat begonnen. Sobald die Regungslosigkeit der Tiefschlafphase vorüber ist, wird sich der Schläfer automatisch abdecken um die zu heisse und feuchte Luft entweichen zu lassen.

Wenn nun der überhitzte und vom Schwitzen feuchte Körper der kühleren Raumluft ausgesetzt wird, können so schnell Muskelverspannungen einsetzen.

### Tipp

**Achten Sie darauf, dass die Decke nicht zu dick ist. Verwenden Sie eine möglichst atmungsaktive und luftdurchlässige Bettdecke, welche die Feuchtigkeit rasch an die Raumluft weiterleitet. Zudem sollte beim Matratzen-kauf darauf geachtet werden, dass der Bezug sowie der Kern der Matratze, die Feuchtigkeit nicht speichert, sondern gut abgeben kann.**

**Dicke Moltons oder Matratzenauflagen können die klimatischen Eigenschaften einer Matratze erheblich beeinflussen.**

## Wie vielen Patienten konnte mit Spiraldynamik® anstelle einer Operation geholfen werden?

Alleine in Zürich sind es nachweislich zwischen 100 - 200 Patienten im Jahr.

### Ist es möglich ganz schmerzfrei zu sein?

Ja, das ist tatsächlich möglich, aber nicht immer. Wenn wir durch die Bewegungsoptimierung helfen können, hat man mit der Spiraldynamik die besten Chancen. Das heisst, wir verändern oder eliminieren die Fehlbelastungen und reduzieren dadurch die Schmerzen oder diese gehen sogar ganz weg. Als Beispiel bei chronisch-starken Schmerzen: Nach durchschnittlich 7 Therapieeinheiten sind die Schmerzen bereits halbiert.

## Heutzutage ist es leider so, dass sehr viele einen Bandscheibenvorfall haben. Wer ist vor allem davon betroffen?

Es betrifft Männer und Frauen, die typischerweise zwischen 25 und 50 Jahre alt sind. Es ist nicht eine Abnutzungserscheinung, sondern eher eine Kombination von Veranlagung, zu wenig Training, starken Belastungen und vor allem Fehlbelastungen.

## Das Thema Operation bei Bandscheibenvorfällen ist ja sehr umstritten. Zum einen ob eine Operation überhaupt durchgeführt werden sollte und zum anderen auch die Erfolgsrate nach der Operation. Wie ist Ihre Meinung dazu?

Bandscheibenvorfälle ist eine von unseren Spezialkompetenzen. Es ist aber wichtig abzuklären, ob es wirklich eine Operation braucht, da Operationen eine hohe Komplikationsrate aufzeigen und es doch recht viele sogenannte Spontanheilungen gibt. Wenn aber die Schmerzen nachhaltig sind oder sogar Lähmungen auftreten, dann muss operiert werden. Und zwar ziemlich rasch, bevor der Nerv noch mehr tangiert wird. In der Schweiz werden rund 5000 Operationen pro Jahr durchgeführt und in der Regel sind diese auch erfolgreich. Allerdings müssen 20 bis 30 % nach ein bis zwei Jahren nochmals nachoperieren – wegen Blutungen, nochmaligem Bandscheibenvorfall oder störenden Narben.

## Ist es möglich einen Bandscheibenvorfall so spiraldynamisch zu therapieren und dass man ganz auf eine Operation verzichten kann?

Je nachdem wo der Bandscheibenvorfall ist, kann man durch bestimmte Lagerungen und Bewegungen Platz schaffen. So hat der Nerv mehr Platz und es kann schneller zu einer Verbesserung kommen.

## Haben Sie einen präventiven Geheimtipp, damit es möglichst nicht zu einem Bandscheibenvorfall kommt?

Ja. Ich glaube, es ist wichtig, dass die Muskulatur der Wirbelsäule trainiert wird. Und was fast noch wichtiger ist, dass sie dreidimensional trainiert wird.

## Was ist der häufigste Bewegungs-Fehler den Sie bei Ihren Patienten beobachten?

Einen steifen (Rund-) rücken. Und der hat sofortige negative Auswirkungen auf die Halswirbel- und Lendenwirbelsäule. Lendenwirbel werden vor allem im Stehen belastet und Halswirbelsäule vor allem im Sitzen.

## Schlaf Tipp: Einschlafen

Kennen Sie das auch? Sie finden abends einfach keinen Schlaf. Sie sind müde, legen sich ins Bett und dann können Sie nicht einschlafen, weil Ihnen viele kleine Dinge durch den Kopf gehen.

Vielleicht ist an diesem Tag nicht alles so gelaufen, wie Sie es sich gewünscht haben, dadurch hat sich noch viel mehr Arbeit angestaut, und Sie können nur noch daran denken, was Sie am kommenden Tag alles noch sollen und müssen.

Oder es steht ein unangenehmes Gespräch oder eine Reklamation an, mit der Sie nicht wissen wie damit umzugehen.

Plötzlich kommt es Ihnen vor, wie wenn Sie vor einem grossen Berg stehen würden und gar nicht wissen, wie Sie das alles bewältigen sollen.

Je mehr Sie an diese Dinge denken, desto weniger ist an einschlafen zu denken. Die Gedanken drehen sich in Ihrem Kopf immer im Kreis herum.

### Unser Tipp:

**Legen Sie einen Block und einen Stift auf den Nachttisch und notieren sie alles, was Ihnen durch den Kopf geht.**

**Oder vielleicht haben Sie schon auch den einen oder anderen Lösungsansatz, den Sie nicht vergessen möchten. Schreiben sie ihn auf.**

**Wenn Sie den Partner nicht aufwecken möchten, stehen Sie auf, notieren alles, trinken noch ein Glas Wasser und gehen dann zurück ins Schlafzimmer. Beim Schliessen der Türe, lassen Sie alle unangenehmen Gedanken draussen, die sind jetzt sauber notiert und gehen nicht vergessen.**

**Sie werden sehen, wenn alles notiert ist, kommt es Ihnen gar nicht mehr nach so viel vor und der Berg ist plötzlich viel kleiner geworden.**

**Im Kopf hat es nun ganz viel Platz für schöne Gedanken. Damit lässt es sich viel besser einschlafen.**

Kommt dann noch eine unbewegliche Hüft dazu, dann kommt das Kreuz ins Kreuzfeuer zwischen unbeweglicher Hüfte und unbeweglichem Brustkorb.

### Was empfehlen Sie sollte berücksichtigt werden, wenn Schmerzen und Verspannungen in der Nacht auftreten?

Dann empfehle ich immer einen Arzt aufzusuchen, denn starke Schmerzen in der Nacht sind ein Alarmzeichen. Wenn es dann nichts Gefährliches ist, empfehle ich meinen Patienten eine Beratung bei einem zertifizierten Liegetherapeuten der IG RLS.

### Da heutzutage sehr viele Leute grossem Stress ausgesetzt sind, stellen wir immer wieder fest, dass die Entspannung vor dem Schlafen gehen einen grossen Faktor für die Minderung der Schmerzen hat. Was machen Sie für Erfahrungen im Bezug auf den Stress?

Das ist nachgewiesen, dass der Stress einen negativen Einfluss auf die Gesundheit hat. Es gibt verschiedene Möglichkeiten für den Stressabbau, um so die sympatiko-vagale Balance wiederherzustellen. Atemübungen, Spaziergänge, Entspannungsübungen. Und, da bin ich ganz Ihrer Meinung, es macht auf jeden Fall mehr Sinn entspannt ins Bett zu gehen als voller Adrenalin.

### Haben Sie für uns Liegespezialisten noch einen Tipp, was wir beachten sollen?

Sie erfüllen alle meine Wünsche und Kriterien und darum arbeiten wir auch so gerne mit Ihnen zusammen. Sie verkaufen nicht einfach etwas, sondern Sie versuchen das Problem zu verstehen und zu lösen. Und wenn es nicht funktioniert, versuchen Sie es auf einen anderen Weg oder nehmen das System sogar retour. Und das sind für mich als Arzt die wichtigsten Punkte.

### An wen oder wo kann man sich wenden, wenn man sich für eine Spiraldynamik-Therapie anmelden möchte.

Am besten informiert man sich an einem der verschiedenen Infoabenden – immer am 1. Montag des Monats um 18Uhr. Dort sind jeweils Ärzte oder Therapeuten vor Ort und man kann das persönliche Gespräch suchen. Oder man lässt sich über den Hausarzt ins Med Center verweisen.

### Gibt es etwas, was Sie besonders stolz macht?

Das habe ich und zwar täglich! Es bewegt und berührt mich zu erleben, wie sich Menschen selber mittels anatomisch gesunder Bewegung und dem richtigen Know-How helfen können. Und das macht mich sehr glücklich und auch stolz.

---

## Nicht verpassen:

### Spiraldynamik® Jahreskongress 2017

11. und 12. November | Freies Gymnasium Zürich

Spiraldynamik® Akademie AG

Südstrasse 113 | CH 8008 Zürich [akademie@spiraldynamik.com](mailto:akademie@spiraldynamik.com)

---

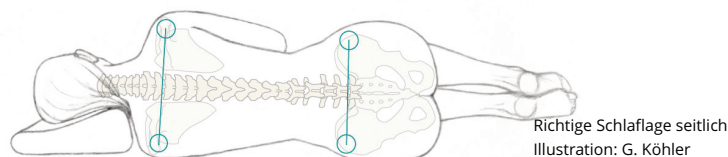
## Haben Sie gewusst?

### Regelmässige Schlafenszeiten einhalten

Neuste Studien belegen, dass es sehr wichtig ist, zu möglichst regelmässigen Zeiten zu Bett gehen und aufzustehen. Andrew J. K. Phillips von der Division of Sleep and Circadian Disorders in Brigham führte bei Studenten mit konstanten Schlafenszeiten sowie mit solchen die zu unterschiedlichen Zeiten aufstehen und ins Bett gehen Vergleiche durch. Dabei wurde festgestellt, dass eine Gleichmässigkeit einen ebenso hohen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit der Studenten hatte, wie die eigentliche Dauer des Schlafes. Zudem fiel auf, dass die Melatonin-Produktion, das wichtigste Schlafhormon, bei den unregelmässigen Schläfern rund 2.5h später nach dem zu Bett gehen produziert wurde als bei den regelmässigen. Das Einschlafen wird mit einer verminderten oder verspäteten Melatonin-Produktion deutlich erschwert. Frühere Studien des University College in London belegen zudem, dass ein azyklisches Schlafverhalten bei Kindern tatsächlich gesundheitliche Probleme verursachen kann. Diese sind jedoch glücklicherweise umkehrbar und können mit etwas Geduld wieder abtrainiert werden. Versuchen Sie deshalb Ihre Schlafenszeiten möglichst strikte einzuhalten. Am besten auch am Wochenende und im Urlaub.

## Auf was Sie beim Liegen achten sollten

Für den Körper ist es am entspannten, wenn Sie eine angenehme Seitenlage einnehmen. Grundvoraussetzung dafür ist, dass Ihre Schultern einfach und ohne grossen Druck einsinken können, die Taille angenehm gestützt wird und die Hüfte perfekt eingebettet ist. Denn nur so haben Sie sich die bestmögliche Voraussetzung geschaffen, dass die Wirbelsäule in ihre natürliche Form (eine Gerade) kommt. Es ist enorm wichtig, dass sich keine Rotation einschleichen kann. Damit sich die Bandscheiben in der Nacht erholen können, dürfen sie keinerlei Druck haben. Die Facettengelenke haben in dieser Position die grösstmögliche Öffnung und die Nerven erhalten am wenigsten zusätzliche Reizung.



### Tip: automatisch verstellbaren Rost wählen

**Mit einem automatisch verstellbaren Rost können Sie bevor Sie ins Bett gehen ganz elegant und in der perfekten Lage Ihre Rückenmuskulatur entspannen.**

**Dank des medizinischen Knieknickes erlangen Sie eine Hüftaufrichtung. Dies entspannt den Lendenwirbel Bereich. Achten Sie darauf, dass Sie Speicher-Tasten haben.**

**So haben Sie auch in der Nacht die Möglichkeit, Ihre Schlafpositionen ohne grossen Aufwand zu wechseln.**



## Über 30 Mal in der Schweiz



### Eine Übersicht aller Beratungszentren finden Sie unter [www.ig-rls.ch](http://www.ig-rls.ch)

Falls Sie die Schlaf- und Liegeinformationen abbestellen möchten, melden Sie sich unter [info@ig-rls.ch](mailto:info@ig-rls.ch) oder bei Ihrem IG-RLS Beratungszentrum.

## Über die IG-RLS

Die 2011 gegründete Interessengemeinschaft «Richtig Liegen und Schlafen» IG-RLS ist ein Zusammenschluss von zertifizierten Liege- und Schlaftherapeuten, Medizinern, weiteren 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.

Interessengemeinschaft - Richtig Liegen und Schlafen  
Bahnhofstrasse 45  
8600 Dübendorf  
[www.ig-rls.ch](http://www.ig-rls.ch) T +41 -44 821 90 89  
[info@ig-rls.ch](mailto:info@ig-rls.ch) F +41 -44 821 75 54