

Schlaf- und Liegeinformationen

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir Liege- und Schlaftherapeuten verfolgen das Ziel, dass unsere Kunden sich in der Nacht optimal regenerieren und am Morgen erholt aufstehen können. Dafür braucht es oftmals mehr als nur ein gutes Bett. Bewegungsmangel sowie eine falsche Belastung des Körpers können Verspannungen und Schmerzen verursachen, welche dann den gesunden Schlaf stören. «five-Coach» Daniela Schein erklärt das «five-Konzept» und wie dieses den Schlaf und ein erholt Aufstehen verbessern kann. Des Weiteren erhalten Sie Tipps zum Thema Einschlafen und wie Sie den Teufelskreis der Verspannung durchbrechen können. Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Lesen, einen guten Schlaf und ein schmerzfreies, erholt Erwachen:

Thema dieser Ausgabe: Muskulatur

Teufelskreis der Verspannung

Ungünstiges Liegen führt zu Verspannungen und langfristig in einen Teufelskreis aus nicht erholsamem Schlaf, muskulären Verspannungen, Reizungen und Schmerzen.

Je länger sich die Negativspirale dreht, desto stärker beeinflussen sich diese negativen Faktoren gegenseitig.

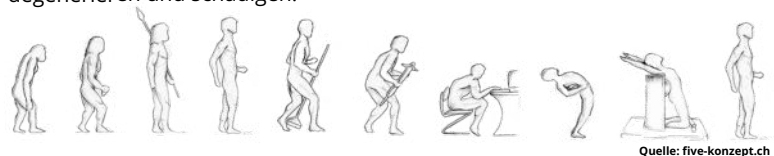
Doch, stopp! Es gibt Wege aus diesem Teufelskreis hinaus. Um einen solchen zu finden, müssen Sie aber wissen, weshalb Sie ungünstig liegen. Eruieren Sie die Ursachen Ihrer Liegeprobleme und Verspannungen. Es gibt nicht beeinflussbare Faktoren wie Alter, Körperbau oder Gesundheitszustand sowie beeinflussbare Faktoren wie eine schwache und verkürzte Muskulatur, Ernährung, psychische Verfassung, bestehende Verspannungen, Einschlafverhalten, Raum- und Bettklima, Tagesverhalten, Medikamente und nicht zuletzt die Liegefläche und das Bett.

Meist reicht es leider nicht, nur an einem dieser Punkte anzusetzen, erst eine ganzheitliche Veränderung bringt die erwünschte Verbesserung. Packen Sie's an!



das five-Konzept

Der Homo Sapiens hat sich in der Evolution zum Jäger und Sammler entwickelt, konzipiert für die freie Wildbahn – mit einem fürs Jagen und Sammeln geschaffenen Bewegungsapparat. Jedoch leben wir heute in einer künstlichen Welt, was evolutionsbedingt nicht unserer Art entspricht. Diese Tendenz beschleunigt sich immer mehr, was Beschwerden zur Folge haben kann, wie beispielsweise Schmerzen im Bewegungsapparat. Diese Form der Entwicklung kann den menschlichen Bewegungsapparat zusehends degenerieren und schädigen.



Quelle: five-konzept.ch

Auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse wurde die sogenannte „five-Methode“ entwickelt. Es handelt sich hierbei um Bewegungen, die der Mensch machen kann, um sein körperliches Wohlbefinden und eventuelle Schädigungen am Bewegungsapparat zu beeinflussen. Die ständig gebeugte Haltung unserer Gelenke im Arbeitsalltag wird dabei als problematisch angesehen.

Mit dem aussergewöhnlichen „five-Geräteparcour“ wird der gesamte Körper entgegen seinen Gewohnheiten gestreckt und trainiert. Bereits vier bis fünf Rückwärtsbewegungen pro Tag können das körperliche Empfinden verändern. Auch bei akuten Schmerzen kann „five“ angewendet werden. Damit werden alle Bewegungsabläufe des biologischen Systems trainiert: Der Mensch richtet sich auf, bringt die Muskulatur auf die gesamte Länge und optimiert die Atmung, die Durchblutung sowie den Energiefluss. Es ist sowohl als Reha-Massnahme, als auch präventiv für alle Altersklassen geeignet. Wir verstehen „five“ als eine Art alltägliche Körperhygiene, wie beispielsweise das Zähneputzen.

Betreibt man „five“ intensiver und nicht nur präventiv, beeinflusst es mit seinem Trainingsansatz das gesamte muskuläre System. Kombiniert man „five“ mit einem passenden Krafttraining, erhält man eine unglaubliche Kraftentfaltung der Muskulatur. Und zwar ohne, dass die Muskeln dicker werden.

Fit bleiben mit Moving

Unser Geheimtipp zur Entspannung heisst Moving.

Dazu braucht es keinen Kurs und kein Fitnessstudio, diese einfachen Übungen können Sie bequem zuhause oder am Arbeitsplatz machen. Versuchen Sie die Übungen in Ihren Alltag mit einzubauen und Sie werden überrascht feststellen, wie Sie entspannter und ruhiger werden.

Übung 1:

Lockerlassen in der Körpermitte

- Setzen Sie sich auf einen Hocker mit dem Rücken zur Wand
- Geben Sie das Körpergewicht nach unten ab und lassen Sie auch den Beckenraum locker. Dabei schiebt sich die Wirbelsäule wie ein Teleskop etwas zusammen.
- Sie spüren jetzt Ihr Körpergewicht deutlich auf der Sitzfläche; eventuell entsteht eine angenehme Wärme in den Händen, den Füßen und im Bauchraum; die Atmung wird ganz von selbst tiefer.



Sie werden schnell merken, dass das aufrechte Sitzen mit entspannter Wirbelsäule trainingsbedürftig ist. Die Mühe wird aber langfristig belohnt, weil Ihre Rückenmuskulatur dabei so gut gestärkt wird, dass Sie auch ohne Wand oder Stuhllehne sitzen können, ohne dies als anstrengend zu empfinden.

Erfahren Sie mehr dazu unter www.moving.de

Interview mit „five-Coach“ Daniela Schein

Was ist das „five-Konzept“?

- Richtet den Körper auf
- Optimiert das muskuläre System und stärkt von innen
- Das Muskel-Meridian-System wird angesprochen und der Energiefluss aktiviert
- Ergänzt die athletischen Eigenschaften
- Unterschied wird bereits nach zwei bis drei Trainingseinheiten spürbar
- Bildet die dritte Säule zu Ausdauer und Kraft
- Kann präventiv eingesetzt werden
- Spricht neben den Muskeln auch die Faszien des Menschen an
- Kräftigt die Muskeln



Daniela Schein
five - Coach

Wie unterscheidet es sich gegenüber herkömmlichen Fitnesszentren?

Fitness- und Gesundheitszentren, die mit der „five-Methode“ arbeiten, sind auf dem Stand aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse. Somit sind sie in der Lage Menschen mit Beschwerden trainingstechnisch richtig anzusteuern und Spannungen durch gezieltes Training zu lösen. Dadurch werden Schmerzen reduziert und Leistung sowie Funktionalität im Körper bei allen Altersklassen gesteigert.

Kann man dieses Konzept auch zuhause umsetzen?

„five“ kann man zuhause mit freien Übungen oder mittels Gerät praktizieren, an welchem mehrere Bewegungsabläufe geführt umgesetzt werden können.

Bei welchen Beschwerden hilft „five“?

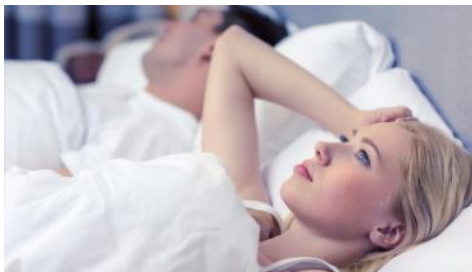
Von den klassischen Rückenschmerzen bis hin zu Nacken-, Schulter-, Hüft- oder Knieproblemen, um nur einige zu nennen.

Kann mir „five“ auch beim Liegen helfen?

Definitiv. Der Mensch verbringt in der heutigen Zeit seinen Alltag hauptsächlich in der gebeugten Haltung, also im Sitzen. Das führt ohne die bewusste Ausführung von Gegenbewegungen dazu, dass sich die vordere Muskelkette verkürzt und funktionell einschränkt. Von besonderer Bedeutung sind hier die Bauchmuskeln und die hüftbeugenden Muskeln. So kommen ungewollte Spannungen in den Körper, was zu Schmerzen auf der Gegenseite, also im unteren Rücken führt.

Schlaf Tipp: Gedanken

Kennen Sie das auch? Wenn Sie abends müde im Bett liegen und Sie es nicht lassen können, über ein bestimmtes Thema zu rätseln. Sie kommen von dem Thema einfach nicht los? Sei es eine bevorstehende Prüfung, ein wichtiges Gespräch oder eine Auseinandersetzung mit jemandem? Am einfachsten wäre es nicht mehr daran zu denken – aber ganz so leicht ist das leider nicht. Denn wir denken den ganzen Tag lang und haben täglich rund 60'000 Gedanken. Wir können nicht einfach, nicht denken. Aber was geht tatsächlich in uns vor, wenn wir unseren Gedanken nachgehen? Beobachten Sie sich selbst wenn Sie konzentriert sind oder angestrengt Überlegen. Ihre Muskulatur kommt in einen angespannten Zustand. Die meisten Menschen merken gar nicht, dass Sie genau in dieser Anspannung zum Beispiel Ihre Zunge in den Gaumen hochdrücken.



Unser Tipp:

Lenken Sie Ihre Gedanken auf ein anderes Thema. Denn in der Nacht sind die Probleme meist grösser als sie wirklich sind, und in diesem Moment können Sie an dem Problem nichts ändern.

Suchen Sie sich eine bequeme Liegelage, und versuchen Sie Ihre Gedanken auf Ihren Atem zu lenken. Hören Sie, ob Sie tief und entspannt atmen oder ob es nur ein oberflächliches, kurzes Atmen ist. Versuchen Sie aktiv jeden einzelnen Muskel loszulassen. Beginnend beim Kopf bis hinunter zu den Zehen. Versuchen Sie so in einen Ruhezustand zu kommen und geniessen Sie die totale, wohltuende, körperliche Entspannung. Denn nur wer entspannt ist, loslassen kann und die Kontrolle über sich selbst abgibt, kann gut einschlafen.

Eine bereits vorhandene Einschränkung in der vorderen Muskelkette kann durch massives Bauchtraining, aber auch durch Liegen begünstigt werden, weil der Mensch in der gebeugten Embryonalstellung schläft. Die vordere Muskelkette verkürzt sich weiter, die Spannung auf der Gegenseite steigt weiter an und der Rücken schmerzt am Morgen umso mehr. Mit der „five-Methode“ werden unsere alltäglichen Beugepositionen durch gezielte Rückwärtsbewegungen aufgebrochen. Bereits vier bis fünf Rückwärtsbewegungen pro Tag können das körperliche Empfinden verändern. Bewegungen werden wieder in ihre ursprüngliche Funktion zurücktrainiert und somit Spannungen reduziert.

Wird „five“ von der Krankenkasse übernommen?

In der Schweiz werden die Kosten teilweise übernommen, ist aber regional bedingt und hängt schlussendlich von der jeweiligen Krankenkasse ab.

Wo finde ich ein „five-Studio“?

Das „five-Studio“ in Ihrer Nähe finden Sie auf unserer Homepage www.five-konzept.ch im Studiofinder.

Nicht verpassen: Tag des richtigen Liegens Donnerstag 3. Mai 2018

Gratis Ausmess-Aktion

Oft sind Rückenschmerzen am Morgen am schlimmsten. Da liegt die Frage „Ist mein Bett an den Schmerzen schuld?“ auf der Hand. Doch was muss ich an meinem Bett ändern, damit ich weniger Nacken- und Rückenbeschwerden habe? Wie findet ich das heraus?

Am „Tag des richtigen Liegens 2018“ offerieren die Schlaf- und Liegetherapeuten der Interessensgemeinschaft «Richtig Liegen und Schlafen» eine Gratis Ausmess-Aktion in allen Beratungszentren. Es wird z.B. die Schulter-, Taillen- und Beckenbreite, die Rückenlänge und die Ausprägung des Hohlkreuzes gemessen. So finden Sie heraus, wie Ihr Bett sein sollte, damit es Ihnen mehr Komfort bietet. Beim Ausmessen erhalten Sie von unseren Experten gleich noch Tipps damit Sie ein optimales Ergebnis erzielen können.

Die Gratis-Ausmess-Aktion findet am **Donnerstag 3. Mai 2018** von **10.00-12.00 Uhr** und von **14.00-18.00 Uhr** statt.

Alle Beratungszentren und weitere Infos finden Sie unter www.tag-des-richtigen-liegens.ch

Digitale Schlaf-Gadgets

Die digitalisierte Welt macht auch vor dem Schlafen nicht halt. Es gibt unzählige Helferlein die uns das Ein- und Durchschlafen, sowie das Aufstehen erleichtern sollen. Hier eine kleine, bei weitem nicht abschliessende Aufzählung:

Dodow ist ein smartes Licht-Metronom. Ein Lichtpanel an der Oberseite des Gerätes lässt die Zimmerdecke leicht pulsierend erstrahlen. Die Idee dabei ist, seine Atmung dem Rhythmus des Lichtes anzupassen. Dabei gelingt es besser abzuschalten und einzuschlafen.



InPulser ist ein Musikwiedergabegerät für erholsames Powernapping. Bei speziellen Audiofiles ist auf der linken und rechten Seite des Kopfhörers eine nicht wahrnehmbare Tonhöhen-Differenz von ca. 9-13Hz aufgenommen. Dieser Frequenzbereich entspricht den Hirnwellen im Alpha-Zustand. Darin befindet man sich in tiefer Entspannung. Die akustische Differenz zwischen links und rechts sollen das Gehirn in diesen Frequenzbereich „einschwingen“.

Aura Sleep System misst über eine Druckmatte unter der Matratze während der Nacht alle Bewegungen, den Herzschlag und die Zeit, die im Bett verbracht wird. Zudem wird über eine Station auf dem Nachttisch der Lärmpegel gemessen. All diese Daten werden zusammengeführt, um einen regelmässigen und natürlichen Schlafrhythmus zu finden. Mit verschiedenen Lichtfarben und -intensitäten sowie mit wohltuenden Geräuschen soll ein angenehmes Erwachen möglich sein. Der ideale Zeitpunkt des Erwachens wird anhand des Schlafverhaltens und des Herzschlages errechnet. Die Idee dabei ist, dass der Wecker während einer Schlafphase aktiv wird, in der der Schläfer/in -bereits nahe am Wachzustand ist.

Dies sind nur einige Möglichkeiten, wie technische Geräte einen besseren Schlaf herbeiführen sollen. Über Sinn oder Unsinn lässt sich streiten. Eins gemeinsam haben jedoch alle diese Helferlein: Sie hinterfragen unsere Gewohnheiten und betrachten guten Schlaf nicht als selbstverständlich, sondern bemühen sich aktiv darum. Probieren Sie es doch einfach einmal aus!

Über 30 Mal in der Schweiz



Eine Übersicht aller Beratungszentren finden Sie unter www.ig-rls.ch

Interessengemeinschaft
Richtig Liegen und Schlafen
Bahnhofstrasse 45
8600 Dübendorf
www.ig-rls.ch T +41 -44 821 90 89
info@ig-rls.ch F +41 -44 821 75 54

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.

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