

Schlaf- und Liegeinformationen

Liebe Leserin, lieber Leser

Schlaf, Erholung und Entspannung sind Werte, die für die Menschen unserer Zeit eine immer wichtigere Rolle spielen. Viele Menschen haben jedoch zunehmend mit Schlaf- und Liegeproblemen zu kämpfen und finden genau diese Erholung und Entspannung nicht. In diesem Newsletter erfahren Sie Spannendes rund um das Thema Schlafen und Liegen, Zusammenhänge werden erläutert und Sie erhalten viele wertvolle Tipps.

Vielen Dank für Ihr Interesse an unserem Newsletter. Wir freuen uns, Ihnen in dieser Ausgabe mehr Wissen über die Entstehung der Verspannungen zu vermitteln. Auch thematisieren wir, ob eine harte oder eine weiche Matratze die richtige Wahl ist und auf was Sie achten sollten.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spass beim Lesen und einen guten und erholsamen Schlaf. nicht vergessen: Der Tag beginnt, wie die Nacht war.

Thema dieser Ausgabe: Verspannungen

Harte oder weiche Matratze?

Was ist das Richtige für mich?

Kennen Sie das, Sie brauchen eine neue Matratze und müssen sich durch ein riesiges Angebot an Modellen kämpfen? Ob Schaumstoff, Federkern, Latex: Jedes Modell steht in zahlreichen Härtegraden und diversen Auflagen und Bezügen zu Verfügung. Der Eine ist überzeugt Weich sei das Beste, der Andere findet, nur eine harte Matratze sei gesund. Jedoch hat jeder ganz andere körperliche Voraussetzungen und Bedürfnisse. Was bei einer anderen Person passt, muss nicht gezwungenermassen das Richtige für Sie sein.

Grundsätzlich ist zu beachten:

Die Matratze sollte auf das Körpergewicht und den Körperbau angepasst sein. Ist die Matratze zu hart, können die Schulter und die Hüfte nicht richtig einsinken und es entstehen Druckstellen. Ist die Matratze zu weich, wird der Körper nicht richtig gestützt und die Taille knickt ein. Deshalb ist die ideale Matratze sowohl anpassungsfähig als auch stützend - an den richtigen Stellen und in der richtigen Intensität.

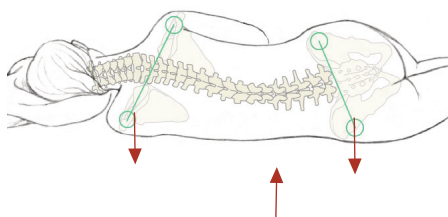


Illustration: G. Köhler

Was sind Verspannungen? Und wie entstehen sie?

Unter Verspannungen verstehen wir die Unfähigkeit, einen Muskel willentlich zu lockern. Das heisst, dass sich der Muskel in einer dauerhaften Anspannung befindet. Auch wenn wir aktiv versuchen den Muskel zu lösen, gelingt es uns nicht. Wir empfinden dies als Muskelverhärtungen die wir selbst ertasten können. Verspannungen nehmen wir je nach Schweregrad ganz unterschiedlich wahr. Wir können Verspannungen entweder als schmerzhaft empfinden, oder wir sind uns über unsere Verspannungen gar nicht bewusst. Die meisten Personen mit Verspannungen nehmen es allerdings als störend bis schmerzhaft wahr. Die Nacken- und Schultermuskulatur ist am häufigsten von Verspannungen betroffen.

Was passiert im Bett?

Die Hauptursache für Verspannungen im Bett ist eine falsche Liegeposition. Wenn wir in einer unnatürlichen Lage liegen, spannen sich einzelne Muskeln an, um die Verrenkung des Körpers zu korrigieren. Tagsüber wird diese Korrekturspannung bemerkt, und wir reagieren mit einer Entlastungsbewegung. In der Nacht jedoch bleiben wir in einzelnen Schlafphasen regungslos: siehe „Haben Sie gewusst?“. Diese Dauerbelastung lässt den Muskel verhärten und er beginnt zu schmerzen. Die Schmerzen steigern dann die Spannung und die Spannung steigert wiederum den Schmerz. Ein Teufelskreis der Verspannungen. Wenn der Körper nun jede Nacht Korrekturspannungen erzeugen muss, meist an den gleichen Stellen, ist dies denkbar suboptimal. Verstärkt werden diese nächtlichen Verspannungen zusätzlich durch Stress oder Fehlverhalten.

Eine Tatsache ist unbestritten: Im Liegen schläft es sich am besten. Normalerweise legen wir uns hin, ohne unsere Liegeposition zu hinterfragen. Kaum jemand aber denkt darüber nach, ob die Lage beim Liegen irgendwelche Folgen oder Konsequenzen haben könnte. Grundsätzlich empfehlen wir die Seitenlage. Denn in dieser Position entspannt sich die Muskulatur und es findet die grösstmögliche Entlastung der Wirbelsäule statt. So können sich die Bandscheiben erholen und es gibt keine Verspannungen der Muskulatur. Voraussetzung ist jedoch, dass Ihr Bett dem Körper angepasst ist. Dass Sie weder an Schulter noch Becken Druckstellen haben und in der Taille unterstützt werden.

Haben Sie gewusst?

Wir haben etwa 5-7 Tiefschlafphasen welche durch die REM-Phasen (Rapid Eyes Movement) unterbrochen werden. Die erste Tiefschlafphase dauert etwa eine Stunde, die nächsten werden immer kürzer. In der Tiefschlafphase ist der Körper regungslos. Jeder Mensch erwacht im Durchschnitt 28 mal pro Nacht, kann sich aber meistens nicht daran erinnern, da die Wachphasen sehr kurz sind (Micro Arousals). Wenn uns jedoch in dieser Phase etwas stört, sind wir länger wach und erinnern uns am nächsten Morgen daran. Ursachen können unter anderem Schmerzen, Lärm oder zu viel Licht sein. Ärgern Sie sich also nicht, wenn Sie in der Nacht 2-3 mal erwachen.

Nicht vergessen:

Am 11. Mai 2017 findet in der Schweiz der 5. Tag des richtigen Liegens statt. Richtiges Liegen ist die Grundlage für guten und erholsamen Schlaf. Viele Schmerzen und Verspannungen lassen sich mit richtigem Liegen vermeiden. Daher lohnt es sich für Sie, darüber nachzudenken, ob Ihre Liegeposition optimal ist. Rund 30 Geschäfte in der Schweiz öffnen an diesem Tag ihre Türen und laden Sie zu Vorträgen und Aktivitäten ein. Dort erfahren Sie, wie auch Sie besser Liegen und Schlafen können.

Details: www.tag-des-richtigen-liegens.ch

Zudem sollten die Beine in der richtigen Höhe sein. Ebenso sollte das Kissen die Lücke zwischen Matratze und Nacken ausfüllen. Diese Unterstützung des Kissens sollte während der Nacht vom Gewicht des Kopfes nicht zusammengedrückt werden. Stimmt das Bett nicht in dieser Weise mit Ihrem Körperbau überein, passen Sie Ihre Schlafposition automatisch dem Untergrund an, und begeben sich in eine Fluchtlage.

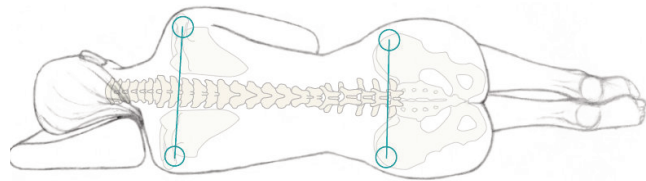


Illustration: G. Köhler

Fluchtlagen

Die Art und Weise wie ein Mensch im Bett liegt, sagt uns Liege- und Schlaftherapeuten mehr über den Schläfer aus, als es auf den ersten Blick scheint. Was ist eine Fluchtlage und wie kommt es dazu? Wenn man sich hinlegt und die Muskulatur verspannt, oder wenn unangenehme Druckstellen entstehen, drehen wir uns automatisch in die bequemste Position für diesen Moment. Oft ist dies jedoch nicht die ideale Lage für den Körper. Zum Beispiel: Jemand möchte eigentlich auf der Seite liegen, bekommt dann aber Druckstellen an der Schulter und Becken, und gewöhnt sich deshalb an, auf dem Bauch zu schlafen. Oft merkt sich dann das Unterbewusstsein, dass auf der Seite liegen unbequem ist und auf dem Bauch weniger unbequem. Nun kann diese Fluchtlage (Bauchlage) aber über längere Zeit zu Problemen führen, insbesondere im Nacken und im Kreuz.

Über 30 Mal in der Schweiz



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

Falls Sie die Schlaf- und Liegeinformationen abbestellen möchten, melden Sie sich unter 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

T +41 -44 821 90 89

F +41 -44 821 75 54

www.ig-rls.ch

info@ig-rls.ch