

## SCHLAF- UND LIEGEINFORMATIONEN



## TAG UND NACHT

Hintergründe, wie aus einem guten Tag  
eine gute Nacht wird

Tipps vom Liege- und Schlaftherapeuten

**Einfluss von Haltung  
und Bewegung am Tag**

2

**Bestimmt tatsächlich  
die Nacht, wie der Tag  
wird?**

2

**Interview**  
Homeoffice und  
Schlafqualität

3

**Schlafhygiene**  
Wirksame Tipps um  
Ihre Regeneration zu  
verbessern



## Einfluss von Haltung, Bewegung und Therapie auf unsere Nachtruhe

Der Zusammenhang zwischen unserem Schlaf und einseitigen, unergonomischen Tätigkeiten und Verspannungen am Morgen sind unlängst bewiesen. Die Nacht ist ein Abbild des Tages. Mit gezielten Therapieformen lässt sich so manche Verspannung lösen. Durch die falsche Haltung während der Nacht fängt der Morgen jedoch täglich erneut mit Verspannungen an.

Und darum beginnt der gute Schlaf bereits am Morgen mit dem Klingeln des Weckers. Wie wir uns tagsüber verhalten, hat einen grossen Einfluss auf unseren Schlaf. Sämtliche Bewegungen, die wir ausführen (oder eben nicht ausführen), bedeuten Arbeit für unsere Muskeln. Jede, wirklich jede Bewegung, tangiert die Muskulatur - Selbst die Haltung beim Kaffeetrinken. Wenn Sie im Bett unter Verspannungen und Schmerzen leiden, sollten Sie sich tagsüber bewusst um Haltung und kontrollierte Bewegung bemühen und diese automatisieren.

Schwere Lasten zu heben ist beispielsweise nicht per se schlecht, es geht vielmehr darum, wie man diese hochhebt - Bitte nicht mit gestreckten



Eine falsche Haltung am Arbeitsplatz belastet Ihre Muskulatur und führt zu Schmerzen.

Beinen! Und sitzen Sie bitte auch nicht mit rundem Rücken auf dem Bürostuhl, das belastet Ihre Bandscheiben mit bis zu annähernd 180 Kilogramm. Falls Sie zu den Rechtshändern gehören und mehrheitlich in der rechten Schulter Verspannungen haben, kann dies von der Computermaus kommen, da Ihr Arm meist gestreckt ist. In diesem Fall lohnt sich eine schmalere Tastatur ohne Zahlenblock.

Eine falsch eingestellte Tisch- oder Bildschirmhöhe sowie eine einseitig platzierte Vorlage belasten unsere Nacken- und Schultermuskulatur ebenfalls, was zu Verspannungen führt. Werden diese vor dem Zubettgehen nicht gelöst, kommen Sie in den sogenannten «Teufelskreis der Verspannungen». Der Besuch bei einem fachkundigen Therapeuten kann hier gezielt Linderung bringen.

## Bestimmt tatsächlich die Nacht, wie der Tag wird?

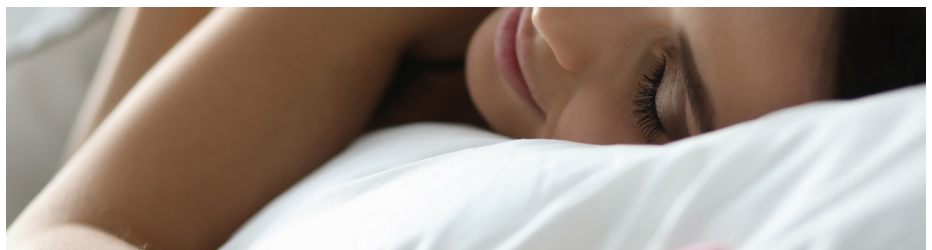
**Unglaublich, aber wahr - Die Nacht hat einen grossen Einfluss, wie wir am Morgen aufstehen und uns fühlen. In der Nacht durchlaufen wir verschiedene Regenerationsprozesse auf körperlicher und geistiger Ebene. Deshalb konzentrieren wir uns hier auf die Wichtigsten:**

Unser Körper ist, wie der Name schon verrät, ein Bewegungsapparat und liebt daher Bewegung. Während der Tiefschlafphase befindet sich der Körper fast in einer **Bewegungslosigkeit**, dadurch fehlt die Entlastung unserer Muskulatur. Während der Traumphase ist die Muskulatur sogar wie gelähmt. Wenn wir dann ergonomisch nicht korrekt liegen, korrigiert die Muskulatur diese Fehlhaltung automatisch. Dadurch spannen sich die Muskeln an anstatt sich zu entspannen. Am Morgen kann sich dieser Kreislauf sogar durch Verspannungen bemerkbar machen. Damit von einer guten oder sogar

von einer sehr guten Schlafqualität gesprochen werden kann und wir erholt und frisch aufstehen, sollten wir die **Schlafzyklen** ungestört durchlaufen können. Es ist wichtig, dass wir nicht aus diesen ca. 80-90minütigen Zyklen gerissen oder gar aufgeweckt werden. Der Körper reagiert schnell auf verschiedene **Störfaktoren** wie Licht, Lärm oder auch Schwitzen. Ein passendes Duvet kann daher sogar die Schlafqualität erhöhen. Denn wenn unser Wärme- oder Feuchtigkeitshaushalt nicht stimmt, decken wir uns immer wieder zu und ab und die Schlafzyklen werden gestört.

Infolgedessen fühlen wir uns dann am Morgen wie gerädert.

Der Wecker klingelt und man fragt sich welcher Tag ist? Oder man fühlt sich, als wäre man von einem Laster überfahren worden? Dann kann es gut sein, dass Sie aus einer Tiefschlafphase erwachen. Stellen Sie den Wecker einfach 10 Minuten früher oder später, damit ist die Möglichkeit gross, dass gerade eine Leichtschlafphase anfängt und Sie viel leichter geweckt werden können. Der richtige **Weck-Zeitpunkt** hat einen grossen Einfluss auf unser Wohlbefinden.



# HOMEOFFICE UND SCHLAFRHYTMUS

## INTERVIEW MIT SUSANNE BRUGGER ERNST UND STEPHAN ERNST

**Corona sorgte dafür, dass Eure Homeoffice-Zeit von jeweils einmal wöchentlich auf 100% anstieg. Wo lag für Euch die grösste Herausforderung in der neuen Tagesstruktur?**

**Susanne:** Mir fehlte vor allem der Austausch mit den Arbeitskolleg:innen und der Ortswechsel, mal raus zu kommen aus dem Haus.

**Stephan:** Bei meiner Arbeit als Projektleiter liefen immer schon viele weltweite Meetings über Videocalls. Doch die Umgebung war natürlich neu, plötzlich waren wir alle drei zuhause und brauchten unseren Arbeitsplatz. Glücklicherweise hatten wir die Infrastruktur und auch genügend Platz.

**Susanne:** Ich war froh um das meist gute Wetter, so konnte ich oft morgens bei einem Spaziergang frische Luft tanken. Sonst wäre ich wohl «eingerostet».

**Stephan:** Mir war es extrem wichtig, die Morgenroutine beizubehalten (Duschen, Anziehen etc.), das half beim Umschalten von «Privat» auf den Arbeitsmodus.

**Susanne:** Um den sozialen Kontakt im Freundeskreis aufrecht zu erhalten, haben wir uns ab und zu am Bildschirm getroffen. Vorher haben wir sogar kleine Leckerbissen bis zur jeweils anderen Haustür gebracht.

**Wie hat sich Euer Schlafverhalten verändert?**

**Stephan:** Nicht so sehr, doch am Morgen blieb etwas mehr «Anlaufzeit», weil der Arbeitsweg wegfiel. Ich war froh

um diese halbe Stunde, ehrlich gesagt.

**Susanne:** Ohne meine tägliche Portion frische Luft und Bewegung fühlte ich mich morgens nicht so fit. Daher waren mir diese beiden Punkte besonders wichtig.

**Stephan:** Manchmal gingen mir abends noch Gedanken zu meinen Projekten durch den Kopf und ich konnte schlechter einschlafen. Über so was habe ich sonst auf meinem Arbeitsweg nachgedacht, das fehlte mir manchmal.

**Habt Ihr einen Schlaftipp für unsere Leserinnen und Leser?**

**Susanne:** Ganz klar, die Bewegung an der frischen Luft und eine klare Tagesstruktur!

**Stephan:** Eine Runde über den Vitaparcours oder über den Lägern-Hang machten unsere Köpfe frei. Das bringt eindeutig weniger «Kopfmüdigkeit». Wir schätzen jetzt ausserdem wieder das Training im Turnverein.

Beide sind sich einig, dass Treffen mit Familie oder Freunden der Seele gut tun und entspannen.

**Wir vom KOMPETENZZENTRUM SCHMERZFREI SCHLAFEN erklären dies eindeutig mit der vermehrten Produktion der Hormone Serotonin und Dopamin, die für den ausreichenden Ausstoss des wichtigen Schlafhormons Melatonin sorgt.**

**Achten Sie also auf die drei «F's»: Frische Luft, Freude und Fitness».**

## Was ist eigentlich Schlafhygiene?

*Tipps vom Liege- und Schlaftherapeuten*

Schlafhygiene nennt man alle Massnahmen und Verhaltensweisen, die einen guten und erholsamen Schlaf fördern. Dabei geht es um unsere Gewohnheiten und Rituale. Dazu hier einige Tipps:

### 1. TIPP - ABENDRITUAL

Regelmässiges „Abendritual“

Ein Buch lesen, einen

Abendspaziergang machen oder einen beruhigenden Tee trinken und dazu die Lieblingsmusik hören.

So wird der Körper auf Ruhe und Entspannung eingestellt.

### 2. TIPP - STÖRFAKTOREN

Störfaktoren Lärm und Licht im Schlafzimmer vermeiden

### 3. TIPP - ABLENKUNG

Ablenken vom Ärger über das Nicht-Einschlafen-Können: Die Vorstellung schöner Situationen oder Erlebnisse erzeugt Freude statt Stress

### 4. TIPP - AUFSTEHEN

Nie länger als 15 Minuten wach im Bett liegen. Lieber kurz aufstehen. Das Bett soll ein entspannender Ort sein, auf den man sich freut.

### 5. TIPP - ERNÄHRUNG

Am Abend nicht zu viel, zu fettig oder zu spät essen. Optimal ist ein Nachtessen ca. 3 – 4 Stunden vor dem Schlafengehen.

### 6. TIPP - REGELMÄSSIGKEIT

Am besten ungefähr zur gleichen Zeit zu Bett gehen und auch aufstehen. Ein regelmässiger Rhythmus fördert den guten Schlaf.



# KOMPETENZZENTRUM SCHMERZFREI SCHLAFEN



## Über 30mal in der Schweiz



### ÜBER DIE IG-RLS

Die Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen (kurz IG-RLS) vereint rund 50 Schlaf- und Liegetherapeuten, die an über 30 Standorten in der Schweiz als KOMPETENZZENTRUM SCHMERZFREI SCHLAFEN auftreten. Jedes Geschäft arbeitet individuell, es verfolgen jedoch alle das gleiche Ziel. Gemeinsam gesundheitsbewussten und in der Gesundheit beeinträchtigten Personen, insbesondere solchen mit Liege- und Schlafproblemen, Hilfestellung und Problemlösungen zu bieten.

Die zertifizierten Schlaf- und Liegetherapeuten verfügen über eine intensive Grundausbildung rund um das Thema «Schmerzfrei schlafen». Ergänzt durch regelmässige Weiterbildungen und den Austausch mit Ärzten und Therapeuten sind sie bestens gerüstet, um gemeinsam eine auf Sie abgestimmte Schlaflösung zu finden. Grossen Wert wird auf die ganzheitliche und individuelle Begleitung sowie Nachbetreuung gelegt.

### NSS - NETZWERK SCHMERZFREI SCHLAFEN

Das Ziel des Netzwerkes Schmerzfrei Schlafen ist, einen Verbund mit Fachleuten zu schaffen, seien es Mediziner, Therapeuten, Trainingscentren sowie auch zertifizierte Schlaf- und Liegetherapeuten, um Menschen mit Schlaf- und Liegeproblemen effizient helfen zu können.

### Mehr Informationen finden Sie unter:

[www.ig-rls.ch](http://www.ig-rls.ch)

[www.nss-schweiz.ch](http://www.nss-schweiz.ch)

Ihr KOMPETENZZENTRUM SCHMERZFREI SCHLAFEN:

Unsere Partnerorganisationen:



Verein  
Skoliose  
Schweiz



Schweizerischer Verband Orthopädieter, Manipulierer, Physiotherapeuten  
Associazione Svizzera dei Manipolatori e Massaggiatori Ortopedici  
Associazione Svizzera di Fisioterapia Manipolativa Ortopedica



Rheumaliga Zürich,  
Zug und Aargau  
Bewusst bewegt



Organisation der Arbeitswelt Medizinischer Masseure  
Organizzazione del mondo di lavoro dei massaggiatori medicali  
Organizaziun dal mund da lavur dals massagers medicals  
Organisation du monde de travail des masseurs médicaux