

Presseinformation

## Richtig liegen – gesunder Schlaf

### Korrekte Haltung und gute Bedingungen beugen Rückenleiden vor

**Essen, August 2011.** Erholsamer Schlaf – eine oft unterschätzte Grundvoraussetzung für Wohlbefinden, Motivation, Gesundheit und beruflichen sowie privaten Erfolg. Nichts regeneriert Körper und Geist besser als die Erholungsphase in der Nacht. Doch fast jeder zweite Deutsche wälzt sich im Bett hin und her und findet nicht die erwünschte Ruhe. Häufige Ursache: Rückenschmerzen, die durch falsche Haltung und Belastung im Alltag entstehen. Umgekehrt löst oft aber auch das nächtliche Liegen selbst schmerzhaftes Verspannungen aus.

„Die Haltung der Wirbelsäule im Schlaf sollte möglichst der Position beim aufrechten Stehen entsprechen, um Gelenke und Muskulatur zu entspannen“, rät Dr. Thomas Kramm vom orthonet-NRW – einem Zusammenschluss niedergelassener Orthopäden in Nordrhein-Westfalen. „Die Bauchlage eignet sich dafür eher nicht, da der Rücken dabei ein Hohlkreuz bildet und der Kopf überdehnt. So entstehen beispielsweise Verspannungen im Nacken, erklärt Dr. Kramm. Wer nur in dieser Position Ruhe findet, sollte zumindest ein Kissen unter den Bauch legen, um das Hohlkreuz zu strecken. Beim Schlafen auf dem Rücken – grundsätzlich die ergonomisch beste Haltung – das Kissen unter den Knie platzieren, um die Lendenwirbelsäule zu entlasten. In der Seitenlage hilft eine Polsterung zwischen den Knien, einer Schiefstellung des Beckens entgegenzuwirken. „Aus orthopädischer Sicht ist in jeder Schlafposition jedoch das wichtigste, dass die Wirbelsäule gut gestützt wird,“ betont Dr. Kramm.

Daher spielen auch die Auswahl von Bett, Lattenrost, Matratze und Kissen eine wichtige Rolle für gesunden Schlaf. Rückenfreundliche Matratzen passen sich der Körperform an, ohne zu stark nachzugeben. Je höher das Körpergewicht, desto härter darf sie ausfallen. Flexible Unterfederungen sorgen für die nötige Beweglichkeit, damit sich die

**Pressekontakt**

*komm | public!*

Romy Robst

Große Düwelstraße 28

30171 Hannover

[robst@komm-public.de](mailto:robst@komm-public.de)

fon: 0511-89 88 10 - 11

fax: 0511-89 88 10 - 10

**Direktkontakt**

orthonet-NRW eG

Kaiser-Wilhelm-Ring 50

50672 Köln

[info@orthonet-nrw.de](mailto:info@orthonet-nrw.de)

fon: 0221-13 98 36-59

fax: 0221-13 98 36-65

Bandscheiben wieder mit der Nährflüssigkeit füllen, welche sie im Laufe des Tages durch Bewegung und Druck des Körpergewichts verlieren. Spezielle Nackenkissen gewährleisten darüber hinaus eine entspannte Haltung der Kopf- und Schulterpartie. Das Bett selbst sollte mindestens 20 cm größer als die Körpergröße und mindestens einen Meter breit sein. Nur so bietet es ausreichend Platz.

Aber auch äußere Bedingungen wirken sich entscheidend auf die Schlafqualität aus. Experten empfehlen eine Raumtemperatur von 16 bis 18 Grad, ausreichende Belüftung sowie Bettdecken, die Feuchtigkeit ableiten und für ein trocken-warmes Bettklima sorgen. Bestimmte Verhaltensweisen wie feste Ruhezeiten, Einstimmung durch Musik oder Lesen sowie der Verzicht auf schwere Mahlzeiten und Nikotin in den späten Abendstunden tragen ebenfalls erheblich dazu bei, entspannt einzuschlafen und am nächsten Morgen frisch und erholt aufzuwachen.

Weitere Informationen unter [www.orthonet-nrw.de](http://www.orthonet-nrw.de)