

# Richtig liegen – erholsam schlafen

*Verspannung und Muskelschmerzen am Morgen müssen nicht sein. Der Liege- und Schlafberater verrät, wie Sie Ihren Rücken richtig entlasten und warum ein optimal angepasstes Bettsystem hilft.*

Text und Bilder: zvg

Durch körperliche Tätigkeiten in Beruf, Haushalt und Freizeit, ständiges Sitzen, mangelnde Bewegung, Fehlhaltungen oder Übergewicht ist unsere Wirbelsäule tagsüber ständigen Belastungen ausgesetzt. Eine korrekte Lagerung in der Nacht sorgt für die nötige Erholung und Entspannung. «Es ist wichtig, dass die Wirbelsäule beim Liegen entlastet wird und nicht durchhängt», sagt Martin Bachmann. Er ist zertifizierter Liege- und Schlafberater und Geschäftsführer des SchlafCenters in Steffisburg. Er weiss, wie wichtig erholsamer Schlaf ist. «Man sollte darauf achten, dass Schulter und Hüfte in der Seitenlage einsinken können und die Taille gleichzeitig ausreichend gestützt wird, sodass die Schlafenden keine Druckstellen spüren.»



«Eine rückengerechte Lagerung ist wichtig, um am Morgen keine Schmerzen zu verspüren.»

Martin Bachmann

## Entspannt und rückengerecht

Falsches Liegen in einem Bett, in dem der Körper aufliegt oder in welchem er zu viel einsinkt, kann allfällige Beschwerden noch verstärken, da sich die Wirbelsäule nicht entspannen kann. Der Experte empfiehlt: «In der Seitenlage schlafen, das entspannt die Muskulatur. Wer jedoch lieber auf dem Rücken schläft, sollte ein Kissen oder eine Rolle unter die Knie legen, um die Hüft- und Rückenmuskulatur zu entlasten.» Auch Relaxen vor dem Schlafengehen hilft, denn: «Je entspannter wir einschlafen, desto schmerzfreier wachen wir auf», so Martin Bachmann. Die grösste Herausforderung: «Im Schlaf können wir unsere Körperhaltung nicht wie am Tag kontrollieren und korrigieren, daher



Erholsame Schlafhaltung: In der Seitenlage und bei einer optimalen Matratze können die Muskeln ohne Druckstellen entspannen.

ist eine rückengerechte Lagerung in der Nacht umso wichtiger, um am Morgen keine Schmerzen zu verspüren», so der Liege- und Schlafberater. «Denn während des Schlafes bewegen wir uns kaum, wodurch sich die Verspannungen eher verstärken als auflösen.»

## Oder liegt es vielleicht nur am Bett?

Wenn die Rückenschmerzen am Morgen jedoch nach wenigen Minuten wieder verschwinden, liegt es vielleicht nur am falschen Bett. «Mit dem Bett lässt sich viel bewirken», ist der Liegeexperte überzeugt. «Ist es genau auf den Körper abgestimmt, können Schmerzen abgebaut werden.» Dazu braucht es eine gut stützende Matratze, welche die Druckbelastung gleichmässig auf den ganzen Körper verteilt, sowie einen Lattenrost als Unterbau, der punktgenau auf den individuellen Körperbau abgestimmt wird.

Stellt sich nur die Frage: Hart oder weich, Gel-, Kaltschaum-, Federkern oder eine Boxspring-Matratze? Antworten, die Martin Bachmann am Liebsten persönlich im SchlafCenter beim Testen der vielen Möglichkeiten liefert: «Jeder Körper ist anders und hat andere Bedürfnisse.»

## Kopfkissen für einen gesunden Schlaf

Die Wahl des richtigen Kopfkissens ist für einen gesunden Schlaf genauso wichtig, wie der Rest des Bettes. Zwar besitzen die meisten von uns mehrere und sind dennoch mit keinem so recht zufrieden: Martin Bachmanns Tipp: «Entfernen Sie zwei bis drei Latten auf der Höhe der Schulterzone vom Lattenrost Ihres Bettes. So können die Schultern in der Seitenlage besser in die Matratze sinken.» Zudem sollte das Kissen nicht zu dick sein, aber stabil genug, dass es in jeder Schlaflage

«Mit dem richtigen Bett lässt sich viel bewirken.»

Martin Bachmann

## Wann ist es Zeit für eine Schlafberatung?

- Wenn man nicht richtig einschlafen kann, weil sich keine bequeme Lage finden lässt.
- Wenn man unter Hals-, Nacken-, Schulter- oder Rückenverspannungen (HNSR) leidet, die sich erst nach dem Aufstehen langsam lösen.
- Wenn man morgens Anlauf braucht, bis man sich (zum Teil) wohlfühlt.
- Wenn Beschwerden bei längerem Liegen eintreten oder schlimmer werden, sodass man lieber aufsteht, statt entspannt weiterzuschlafen.
- Wenn man in der Nacht oder am Morgen mit Rücken- oder Nackenschmerzen erwacht.
- Wenn wegen Schmerzen oder Verspannungen eine Therapie nötig ist.
- Wenn man wegen eines Bandscheibenvorfalles oder anderen Rückenproblemen in ärztlicher Behandlung ist.
- Wenn das Bett über 15 Jahre alt ist.

Damit wir genügend Zeit für eine aufschlussreiche, unentgeltliche Beratung einplanen können, danken wir für Ihre Voranmeldung via:  
Telefon 033 222 27 27 oder  
[www.guter-schlaf.ch](http://www.guter-schlaf.ch)

stützt. «Testen sollte man ein Kissen zuerst in der Rückenlage», sagt Martin Bachmann.

## Fachkundig und individuell

Wer seinen Schlaf verbessern möchte, ist bei einem IG-RLS-Berater gut aufgehoben. Die Mitglieder des Vereins IG-RLS verfügen über eine fachkundige Beratung und individuelle Angebote für richtiges Liegen. Auch Martin Bachmann gehört dem Zusammenschluss von zertifizierten Liege- und Schlafberatern, Mediziniern, Therapeuten und Vertretern aus Entwicklung und Industrie an. «Wir pflegen einen intensiven Erfahrungsaustausch und entwickeln in Zusammenarbeit mit Mediziniern und Industriepartnern spezielle Produkte, die unseren Kundinnen und Kunden einen erholsamen Schlaf ermöglichen.»

## Guter Schlaf beginnt mit guter Beratung



**Martin Bachmann**  
Zertifizierter Liege- und Schlafberater  
Mitglied IG-RLS, Geschäftsführer  
SchlafCenter Thun

**SchlafCenter Thun**  
Bernstrasse 136, 3613 Steffisburg  
Tel. 033 222 27 27  
[info@schlafcenter.ch](mailto:info@schlafcenter.ch)  
[www.schlafcenter.ch](http://www.schlafcenter.ch)  
[www.guter-schlaf.ch](http://www.guter-schlaf.ch)