

SCHLAFMYTHEN



Schlaflos bei Vollmond?

Harte Matratze = Gesunde Matratze?

Richtig oder falsch?

Unsere Liege- und Schlaftherapeuten klären auf

Rückenlage als ideale
Schlafposition?
Wahrheit oder Mythos?

2

Der Schlaf vor Mitter-
nacht ist der Beste?
Fakten Check

2

Schlecht geschlafen bei
Vollmond?
Was sagt die
Wissenschaft?

3

*Wussten Sie
eigentlich, dass...
...Einschlafen vor dem
Fernseher zu verminder-
ter Schlafqualität führt?*

Wahrheit oder Mythos?

Überall begegnen sie uns – die Mythen über den gesunden Schlaf. Wir lesen oder hören beispielsweise, dass der Schlaf vor Mitternacht der Beste ist, wie wir liegen sollen oder nicht. Ausserdem gibt es jede Menge Irrtümer über den Schlafbedarf, den Einfluss der Schlafumgebung und die Liegelagen.

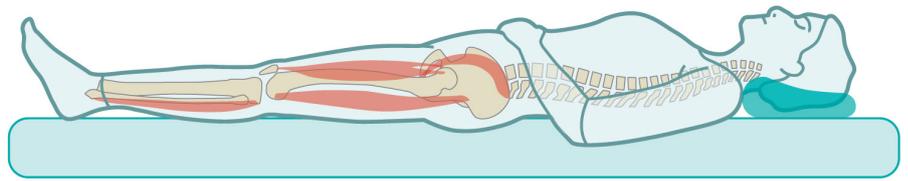
In diesem Newsletter schaffen wir Klarheit und erläutern, welche Aspekte Sie aus liege- und schlaftherapeutischer Sicht beachten sollten, um morgens gut erholt und entspannt aufzustehen.

Mythos: Die Rückenlage ist die Beste - **FALSCH**

In der Beratungspraxis begegnen wir häufig der Aussage: „Ich habe gehört, die Rückenlage sei die gesündeste Liegelage“. Das lässt uns aufhorchen und nachfragen. Woher kommt diese Überzeugung?

Die Begründung, in der Rückenlage würden Dekolleté und Gesichtshaut am wenigsten zerknittert, ist nachvollziehbar.

Auf Social Media & Co. verbreitet sich jedoch die Doktrin mancher Schmerztherapeuten, dass durch häufiges Sitzen im Alltag viele Muskelgruppen verkürzt sind und diese durch die Rückenlage wieder gedehnt werden könnten. Dies halten wir für bedenklich, weil gestreckte Muskeln sich nicht entspannen können.



Verkürzte Muskelgruppen sind tatsächlich ein weit verbreitetes Problem und Ursache vieler Beschwerden, wie z.B. Kreuzschmerzen. Jedoch: Um diese Verkürzungen zu korrigieren, braucht es gezielte, aktive Übungen (siehe unseren Übungsvorschlag).

Einfach die ganze Nacht flach auf dem Rücken zu liegen, nützt nichts und ist

zudem, insbesondere wenn man bereits verkürzte Muskeln hat, eher un bequem, zuweilen gar schmerzhaft. Also, Training unbedingt, nur bitte nicht nachts, sondern tagsüber! Im Bett empfehlen wir eine bequeme und entspannte Haltung. Entspannung ist schliesslich die wichtigste Voraussetzung für einen gesunden Schlaf.

Je härter die Matratze desto gesünder- **FALSCH**

Auch wenn sich dieser Mythos hartnäckig in den Köpfen hält, dürfte er schnell widerlegt sein. Eine harte Matratze passt sich kaum der menschlichen Körperform an, sondern zwingt den Schläfer in eine unbequeme Lage, in der durch zu starken Druck sogar Schmerzen entstehen können.

Eine gute Matratze sollte weder besonders hart noch weich sein, sondern in der Festigkeit abgestimmt auf den Schläfer. Idealerweise wird der Körper an breiteren Stellen, wie Schulter und Hüfte, entlastet. An schmalen Stellen, wie der Taille, braucht es Unterstützung über einen verstellbaren Lattenrost.

Besonders Menschen mit hoher Druckempfindlichkeit, beispielsweise Rheumapatienten, Menschen mit Schleudertrauma oder MS, empfehlen wir eine nachgiebige Oberfläche und einen gut stützenden Matratzenkern.

Entspannungsübung als Prävention gegen Rückenschmerzen

Diese Übung stellt eine ideale Abendroutine dar, um Rückenschmerzen vorzubeugen. Sie zielt insbesondere darauf ab, die Hüftbeugemuskeln zu dehnen. Diese Dehnung ist eine proaktive Massnahme gegen die negativen Effekte langer Sitzperioden und kann dazu beitragen, nächtliche Schmerzen zu verhindern.

Anleitung zur Übung:

Gehen Sie in eine kniende Schrittstellung und stützen Sie sich auf dem vorderen Bein ab. Bewegen Sie dann das Becken vorsichtig vorwärts und nach unten, um die vordere Hüftmuskulatur zu dehnen. Achten Sie darauf, ein Hohlkreuz zu vermeiden.



Beeinflusst die Schlafumgebung trotz geschlossener Augen unser Wohlbefinden?



RICHTIG - Für einen guten, gesunden Schlaf braucht es, nebst dem richtigen Bett, innere Ruhe und Entspannung. Es gibt viele Techniken und Rituale, um entspannt ins Bett zu gehen. Das gelingt am besten, wenn wir uns im Schlafzimmer wohl fühlen.

Erinnert uns der Computer an die Arbeit oder steht der Berg Wäsche samt Bügelbrett noch in der Ecke, dann trägt das nicht zur Entspannung bei. Fernseher, elektronische Geräte oder grosse Spiegel sorgen ebenfalls für viel Unruhe im Raum.

Durch sanfte Farben, Ordnung und eine passende Beleuchtung (dimmbare und kein blaues Licht) lässt sich ein Ort der Ruhe schaffen. Regelmässiges Querlüften sorgt für eine gute Atmosphäre. Dies alles wirkt sich positiv auf unser vegetatives Nervensystem aus und fördert damit den erholsamen Schlaf.

Der Schlaf vor Mitternacht ist der Beste - **FALSCH**

Ebenso kursiert der Mythos, man könne den Schlaf nachholen. Beide Behauptungen stimmen nicht.

Heutzutage zeigt die Wissenschaft, dass nicht nur die Schlafdauer, sondern vor allem die Schlafqualität bestimmt, wie ausgeruht wir morgens in den Tag starten. Grundlegend sollte man wissen, dass der Mensch in Schlafzyklen von ca. 80-90 Minuten schläft, in denen er mehrere Phasen durchläuft: Einschlafen, Leichtschlaf, Tiefschlaf, REM-Phase (auch Traumschlaf genannt). Wir sind dann besonders erholt, wenn wir 4-5 solcher Phasen ungestört durchlaufen. Körper und Geist regenerieren am besten in den ersten beiden Schlafzyklen, weil dann die Tiefschlafphase jeweils am längsten dauert.

Haben wir einmal zu wenig geschlafen, dann steht uns lediglich ein müder Tag bevor. Nachholen können wir versäumten Schlaf gemäss mehrerer Studien allerdings nicht.

Ein weiterer **Trugschluss** lautet: «Ein Mittagsschlaf macht uns wieder fit.» Dies stimmt nur teilweise.

Menschen, die nachts schlecht einschlafen können, haben tagsüber oft schon durch einen ausgedehnten Mittagsschlaf einen Teil ihres Schlafbedarfs gedeckt. Wir empfehlen alternativ ein sogenanntes «Powernap» von 15-20 Minuten. Dadurch fallen wir in eine Art Trance und der Schlafdruck am Abend bleibt hoch, was das Einschlafen erleichtert.



Wie beeinflusst der Vollmond den Schlaf?

Die Wirkung des Vollmonds auf unseren Schlaf bleibt in der wissenschaftlichen Gemeinschaft umstritten. Während einige Menschen berichten, bei Vollmond schlechter zu schlafen, liefern Studien gemischte Ergebnisse. Eine Studie der Universität Basel aus dem Jahr 2013 fand heraus, dass Probanden um den Vollmond herum etwa 20 Minuten weniger schliefen. Andere Forschungen, darunter umfassende Analysen vom Max-Planck-Institut, konnten keinen eindeutigen Zusammenhang zwischen dem Vollmond und Schlafmustern feststellen. Somit bleibt die Frage, ob der Vollmond unseren Schlaf beeinflusst, weiterhin offen und erfordert zusätzliche Forschung.

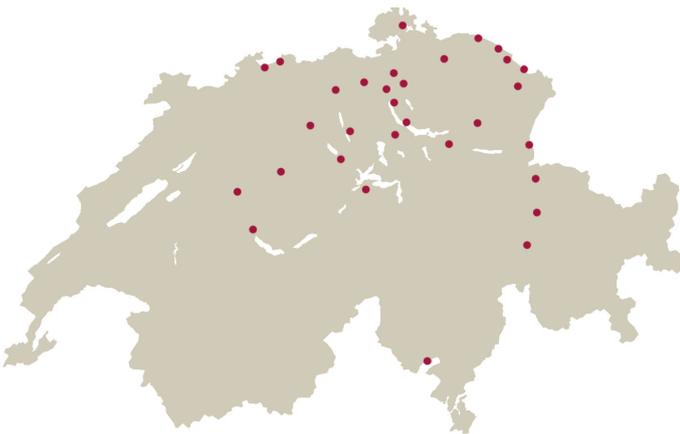
Tipp vom Liege- und Schlaftherapeuten

Ein unumstrittener Fakt ist jedoch, dass Licht einen wesentlichen Einfluss auf unser Einschlafverhalten hat. Bei Vollmond kann es in schlecht verdunkelten Schlafzimmern heller sein, was den Schlaf stören könnte. Daher ist es ratsam, bei Vollmond die Rollläden zu schliessen und lichtdichte Vorhänge zu nutzen, um besser einzuschlafen.

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

www.nss-schweiz.ch



ERHALTEN SIE
MEHR SCHLAFTIPPS

IHR KOMPETENZZENTRUM SCHMERZFREI SCHLAFEN:

Unsere Partnerorganisationen:



Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau
Bewusst bewegt



svomp
Schweizerischer Verband Orthopädiester, Manipulierer, Physiotherapeuten
Associazione Svizzera dei Podiatristi, Manipolatori, Fisioterapisti
Associazione Svizzera di Fisioterapia Manipolativa Ortopedica



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

Spiraldynamik
intelligent movement