

## Richtig liegen

# Grundlage für erholsamen Schlaf

Mit einem optimal angepassten Bettsystem lassen sich viele Verspannungsschmerzen vermeiden. Davon profitieren unter anderem auch Patienten, die an Rückenerkrankungen wie Skoliose leiden.

Durch körperliche Tätigkeiten in Beruf, Haushalt und Freizeit, ständiges Sitzen, mangelnde Bewegung, Fehlhaltungen oder Übergewicht wird 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, sich die Muskulatur entspannt, Schulter und Hüfte in der Seitenlage einsinken können und die Taille gleichzeitig ausreichend gestützt wird, sodass die Schlafenden keine Druckstellen spüren», sagt Martin Bachmann, zertifizierter Liege- und Schlafberater und Geschäftsführer des Schlafcenters in Steffisburg.

**Schmerzpunkt verkrümmte Wirbelsäule**  
Dies gilt besonders für Menschen, die bereits unter Verspannungen oder Rückenproblemen leiden wie beispielsweise der Skoliose, umgangssprachlich auch Wirbelsäulenverkrümmung genannt. Darunter versteht man eine



dauerhafte seitliche Verbiegung der Wirbelsäule mit gleichzeitiger Verdrehung der Wirbelkörper. Einige Skoliosepatienten leben beschwerdefrei, in ausgeprägteren Fällen kann es jedoch durch die Fehlbelastung der Wirbel-

**Eine rückengerechte Lagerung in der Nacht ist wichtig, um am Morgen keine Schmerzen zu verspüren.**

säule und der Muskulatur zu Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen kommen. Durch die Verbiegung der Wirbelsäule sind zudem auch Hüft- und Kniegelenke von frühzeitigen Abnutzungs-Erscheinungen betroffen.

### Entlastung bei Rückenproblemen

Falsches Liegen in einem Bett, in welchem der Körper aufliegt oder in welchem er zu viel einsinkt, kann diese Beschwerden zudem noch verstärken, da sich die Wirbelsäule so nicht entspannen kann. «Doch gerade bei Skoliose-Patienten kann man mit dem richtigen Bett

viel bewirken», so der Liegeexperte. «Ist das Bett genau auf den Körper abgestimmt, können Schmerzen abgebaut und allenfalls sogar ein Voranschreiten der Verkrümmung aufgehalten 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 die Problemzonen und den individuellen Körperbau abgestimmt wird. Martin Bachmann: «Im Schlaf können wir unsere Körperhaltung nicht wie am Tag kontrollieren und korrigieren, daher ist eine rückengerechte Lagerung in der Nacht umso wichtiger, um am Morgen keine Schmerzen zu verspüren. Denn während des Schlafes bewegen wir uns kaum, wodurch sich die Verspannungen eher verstärken als auflösen.»

### Tage des richtigen Liegens

Vom 7. bis 9. Mai organisiert die «Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen» IG-RLS die «Tage des richtigen Liegens». 30 Dipl. Liege- und Schlafberater in der ganzen Deutschschweiz laden alle Interessierten ein zu Vorträgen, persönlichen Beratungsgesprächen und weiteren Aktivitäten. Das Ziel der IG-RLS ist es, gesundheitsbewussten oder gesundheitlich beeinträchtigten Menschen fachkundige Beratung und individuelle Lösungen für gutes Liegen zu bieten. In ausführlichen Beratungsgesprächen, in welche Probleme, Bedürfnisse, Anatomie, Gesundheitszustand und vieles mehr einfließen, ermitteln sie die optimale Schlaflösung. Die IG-RLS-Mitglieder bilden sich permanent weiter, werden jährlich zertifiziert und verfügen über ein fundiertes Fachwissen. Alle Mitglieder verpflichten sich zudem, ein bei ihnen gekauftes Bett innerhalb von 10 Wochen zum vollen Kaufpreis zurückzunehmen, sollten die Kunden nicht zufrieden sein. Weitere Infos: [www.tag-des-richtigen-liegens.ch](http://www.tag-des-richtigen-liegens.ch)



#### Die Auskunftsperson

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

#### Kontakt:

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)

Extra:  
Link zur Website  
des Schlafcenters  
Thun

