



Liegetipp Nr. 12

Schlafphasen – Was nachts mit uns passiert

Jede Schlafphase – vom Einschlafen bis zum Aufwachen – ist für unsere Erholung sehr wichtig. Zu den drei wichtigen Schlafphasen des Körpers zählen der Leichtschlaf, der Tiefschlaf und der Traumschlaf – auch als REM (Rapid Eye Movement Phase) bezeichnet, in der die Augenbewegung aufgrund der Traumerlebnisse besonders intensiv ausfällt.

Das Problem

Menschen die am Abend ohne Beschwerden ins Bett gehen und am Morgen mit Verspannungen und Schmerzen erwachen, fragen sich wo die Ursache für diese unangenehmen Effekte zu suchen sind.

Je nach Schlafdauer durchläuft unser Körper pro Nacht zirka vier bis sechs Mal verschiedene Schlafphasen. So ein Schlafzyklus dauert rund 90 Minuten. Insgesamt verbringen wir davon etwa 3 bis 3 ½ Stunden während der Nacht im Tiefschlaf. Der entscheidende Punkt liegt darin, dass wir uns im Tiefschlaf so gut wie gar nicht bewegen. Wir liegen also lange Zeit völlig unbeweglich im Bett. Liegen und Schlafen wir in dieser Zeit in einer deformierten Lage (zu harte oder durchhängende Matratze), beginnt die Muskulatur sich zu spannen. Dies ist ein normaler Reflex. Wären wir wach, würden wir rasch mit einer Entspannungsbewegung oder einer Änderung der Liegelage reagieren. Da wir uns jedoch im Tiefschlaf befinden, wird die Spannung Ihrer Muskulatur stärker und stärker. Je mehr Spannung entsteht, desto grösser wird der Schmerz. Der grössere Schmerz steigert wiederum die Verspannung. Die Auswirkungen sind Hals- Nacken- oder Rückenverspannungen in der Nacht oder am Morgen.

Die Tipps:

- Entscheiden Sie sich für eine flexible Matratze, d.h. im Schulterbereich möglichst weich, im Taillenbereich stützend und im Gesäss/Beckenbereich wieder weicher
- Lassen Sie sich Ihre Körpermasse ausmessen, denn wichtiger als das Gewicht sind die Proportionen Ihres Körpers
- Schlafen Sie in der Seitenlage, dies ist die entspannteste Lage
- Benützen Sie ein individuell verstellbares Kopfkissen, das sich Ihrer Matratze anpassen kann
- Eine Matratze sollte nach 10 Jahren ausgewechselt werden (Hygienegründe, durchhängend und nicht mehr stützend etc.)
- Lassen Sie sich durch einen ausgewiesenen Liege- und Schlafberater beraten, welcher sich in Anatomie und Gesundheit auskennt

Über die IG-RLS

Die 2011 gegründete Interessengemeinschaft «Richtig Liegen und Schlafen» IG-RLS ist ein Zusammenschluss von zertifizierten Liege- und Schlafberatern, Medizinern, Therapeuten und Vertretern aus Entwicklung und Industrie. Mittlerweile gehören dem Verein über 45 Liegeberater in spezialisierten Fachgeschäften an. Ziel der IG-RLS ist es, gesundheitsbewussten oder gesundheitlich beeinträchtigten Menschen fachkundige Beratung und individuelle Lösungen für gutes Liegen zu bieten. Die aktiven Mitglieder der IG-RLS verfügen über ein fundiertes Fachwissen, bilden sich permanent weiter und werden jährlich neu zertifiziert.