



## Liegetipp Nr. 20

### Rückenprobleme und Verspannungen - wegen offenem Fenster?

Viele klagen im Winter über mehr Rückenprobleme und Verspannungen am Morgen, als während des Sommers. Was sind die Gründe für dieses Phänomen?

#### Das Problem

Bei geöffnetem Fenster zu schlafen ist angenehm. Die frische Luft finden wir einfach besser als der abgestandene Duft der entsteht, wenn wir das Fenster nachts geschlossen lassen. Verständlicherweise verwenden wir dann in der kalten Jahreszeit eine wärmere Decken-Version, weil wir sonst frieren. Aber genau darin liegt die grosse Gefahr. Unter einer wirklich warmen Decke besteht die Gefahr, dass wir plötzlich schwitzen und uns deswegen abdecken. Wenn dann während der kalten Nacht, durch das offene Fenster kalte Luft ins Zimmer strömt; entsteht ein "Kaltluftsee" in Bodennähe. Kalte Luft ist schwerer als warme Luft und sinkt ab. Sich jetzt abzudecken und mit der sehr warmen und feucht geschwitzten Haut in dieser kalten Luft zu liegen, oder sogar weiter zu schlafen, kann leicht rheumatische Schmerzen oder Verspannungen verursachen. Diese machen sich vor allem beim Aufstehen bemerkbar. Das erklärt oft, wieso viele im Winter mehr unter Verspannungen und Schmerzen leiden als im Sommer.

Wichtig: Bei offenem Fenster fliesst, die durch unseren Atem angefeuchtete, Luft nach draussen. Dafür lassen wir trockene kalte Winterluft ins Schlafzimmer. Folglich trocknen die Schleimhäute aus und verstopfen unsere Nase. Bei geschlossenem Fenster passiert das viel weniger!

#### Die Tipps:

- Vor dem Schlafengehen gründlich Lüften.
- Bei Temperaturen unter 10 Grad unbedingt Fenster schliessen
- Die Temperatur im Schlafzimmer liegt ideal bei 16 - 18 Grad
- Nicht das kalte Schlafzimmer mit einer sehr warmen Decke kompensieren
- Wählen Sie eine temperaturnausgleichende Decke
- Bei zu trockener Luft tagsüber ein Luftbefeuchter aufstellen.

#### 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.

[www.ig-rls.ch](http://www.ig-rls.ch)  
[info@ig-rls.ch](mailto:info@ig-rls.ch)