Traumhaft schlafen

Hartnäckige Schlaf-Mythen

Fast 24 Jahre seines Lebens verbringt der Mensch schlafend. Erholsamer Schlaf ist für die Regeneration des Körpers unerlässlich: Wir verarbeiten Eindrücke, knüpfen neue Verbindungen im Gehirn und tanken Energie für den kommenden Tag. Rund um das Thema „rückengesund schlafen“ kursieren zahlreiche Tipps. „Darunter leider auch viele Schlaf-Mythen, die sich hartnäckig halten“, erklärt Gesundheits- und Sportwissenschaftler André Alesi von der Aktion Gesunder Rücken (AGR).



Für einen rückengesunden Schlaf empfiehlt der Experte, auf individuelle Bedürfnisse zu achten. Werkfoto: AGR

Richtige Position

Mythos 1: Die richtige Schlafposition ist entscheidend. Oft wird die Rückenlage empfohlen, weil sich so das Körpergewicht gleichmäßig verteilt und die Wirbelsäule in einer neutralen Position bleibt. „Doch für Menschen, die schnarchen oder an Schlafapnoe leiden, kann die Rückenlage problematisch sein“, erklärt Alesi. Auch die Seitenlage ist trotz Vorteilen wie Unterstützung der Pumpfunktion des Herzens nicht für jeden ideal: In Embryonalstellung kann sie langfristig zu Muskelverkürzungen und der Entstehung eines Rundrückens führen. Wer auf dem Bauch schläft, überstreckt die Halswirbelsäule, der Nacken verspannt. „Die eine optimale Schlafposition gibt es nicht. Ein gesunder Mensch verändert seine Position rund 60-mal in der Nacht. Wichtiger ist ein Bettsystem, welches die Wirbelsäule in jeder Position gut unterstützt“, betont der Schlafexperte.

Mythos 2: Je härter die Matratze, desto besser für den Rücken. „Viele Menschen denken, eine harte Matratze sei ideal, doch das kann schnell nach hinten losgehen“, sagt Alesi. „Eine zu harte Matratze erhöht den Druck auf die Schultern und das Becken, was Verspannungen und Schmerzen verursachen kann.“ Die optimale Matratzenhärte ist also sehr individuell, sie hängt vom Körpergewicht, der Körperform und der bevorzugten Schlafposition ab. Viel entscheidender für gesunden Schlaf als die Matratze allein ist die optimale Kombination aus Unterfederung und Matratze.

Mythos 3: Die Bettdecke ist für den Rücken nicht wichtig. Auch das Schlafklima ist wichtig: „Wer schwitzt, schiebt die Bettdecke weg und kühlt dabei ungewollt aus - das ist der perfekte Weg zu Verspannungen und Muskelschmerzen“, erklärt der AGR-Fachmann. „Moderne Bettdecken sind hier ein echter Gamechanger.“ Hightechfasern regulieren die Temperatur und passen sich an die individuellen Bedürfnisse besser an als klassische Daunendecken. Wichtig ist auch eine ausreichende Größe: Die Bettdecke sollte den Körper komplett umhüllen, um Zugluft zu vermeiden.

Mythos 4: Schlafen ohne Kissen ist besser für den Rücken. Ob mit oder ohne Kissen hängt von vielen Faktoren ab, wie Schlafposition, Unterfederung oder Kontur des Schlafenden. „Seitenschläfer benötigen ein höheres Kissen, das den Abstand zwischen Kopf und Matratze ausgleicht“, rät der Profi. „In Rückenlage ist ein flacheres Kissen sinnvoll, das die natürliche Position der Halswirbelsäule gewährleistet.“ Ein rückengerechtes Kopfkissen sollte die individuelle Kopf- und Nackenform sowie die persönlichen Schlafgewohnheiten berücksichtigen. Ideal ist ein variables Kissen, das sich an unterschiedliche Bedürfnisse anpassen lässt und die Halswirbelsäule in jeder Position optimal stützt.

Kombination wichtig

Mythos 5: Der Lattenrost ist wichtiger als die Matratze. „Die Kombination macht den Unterschied - und genau darauf sollten wir beim Bettenkauf achten“, betont der Sportwissenschaftler. Ergonomische Bettsysteme, bei denen die Matratze und eine flexible Unterfederung optimal aufeinander abgestimmt sind, bieten die bestmögliche Unterstützung für den Rücken. Bisher ist allerdings nur rund ein Drittel der deutschen Haushalte damit ausgestattet. Eine moderne Flügelfederung als Weiterentwicklung des veralteten Lattenrosts passt sich an den jeweiligen Körper an und unterstützt die einzelnen Körperzonen.

Kurze Pause

Das Homeoffice bietet die Chance für einen kurzen Erholungsschlaf, um die Energiereserven zwischendurch aufzuladen. Wie viele Berufstätige diese Möglichkeit nutzen, zeigt eine Studie: 39 Prozent machen einen Powernap, 26 Prozent verzichten darauf und 35 Prozent haben nicht diese Möglichkeit, da sie ausschließlich im Büro oder an anderen Arbeitsplätzen arbeiten. Ein Powernap von zehn bis zwanzig Minuten ist ein hervorragendes Mittel, um neue Energie zu tanken und die Konzentration zu verbessern. Wichtig ist, ihn kurz zu halten, damit die Nacht nicht beeinträchtigt wird. Der Powernap als Erholungsrezept ist besonders bei den 18- bis 29-Jährigen beliebt: Knapp 60 Prozent gönnen sich hin und wieder eine kurze Auszeit im Homeoffice. Je älter die Berufstätigen sind, desto seltener machen sie einen Kurzschlaf. Bei den 40- bis 49-Jährigen ist es mehr als ein Drittel, bei den 50- bis 59-Jährigen liegt der Anteil nur noch bei 28 Prozent. Hier zeigt sich ein klarer Unterschied zwischen den Generationen: Während die Jüngeren offener mit kurzen Erholungspausen umgehen und sie als normal empfinden, ist bei älteren Berufstätigen meist eine andere Einstellung zu beobachten.

Funktional und sicher



„Babyzimmer sollten mit Blick auf die Sicherheit des Nachwuchses ausschließlich mit qualitätsgeprüften Möbeln ausgestattet werden“, rät Jochen Winning, Geschäftsführer der Deutschen Gütegemeinschaft Möbel (DGM). Das zentrale Möbelstück für ein Babyzimmer stellt ein funktionales und sicheres Gitterbett mit einem mehrfach höhenverstellbaren, komfortablen Lattenrost und einer Liegefläche von mindestens 70 mal 140 Zentimeter dar. Anfangs wird der Lattenrost auf einer hohen Position angebracht, um den Säugling bequem ins Bett legen zu können. Nach einigen Monaten - sobald das Kind mobiler wird - kann es abgesenkt werden. Später lassen sich Schlupfsprossen entfernen, damit das Kind sein Bett eigenständig verlassen kann. Der Durchschlupf muss dann mindestens 20 Zentimeter breit sein. Ungefähr im Alter von drei Jahren kann dann mit Hilfe von zwei Bettseiten der Umbau zum Kinderbett stattfinden. Beim Babybett sollten alle Ecken und Kanten abgerundet sein. Werkfoto: DGM/Priess

Frischekick für den Tag



Die Tage werden kürzer, es wird kühler: In den Herbst- und Wintermonaten verbringen wir viel Zeit drinnen. Das kann zu einem Mangel an natürlichem Tageslicht führen. Eine mögliche Folge: Schlafprobleme. Eine effektive Lösung gegen dieses Problem sind die Tageslichtlampen eines Spezialisten. Egal ob im Büro, Homeoffice oder zu Hause: Die Tageslichtlampen helfen, dem Mangel an Tageslicht entgegenzuwirken, neue Energie zu tanken und das Wohlbefinden zu stärken. Für die Lichttherapie einfach die Tageslichtlampe so oft wie gewünscht verwenden, empfohlen wird eine Anwendung an mindestens sieben aufeinanderfolgenden Tagen. Durch die Anwendung einer kann die Produktion von Melatonin beendet und gleichzeitig vermehrt das Glückshormon Serotonin produziert werden. Das kann zu einem positiven Stimmungsschwung führen und gibt einen Frischekick für den Tag. Mit einem umfangreichen Sortiment bietet der Hersteller für nahezu jede Umgebung die passende Lösung. Werkfoto: Beurer

Zeitgemäß

Dieses Kinderbett wurde entwickelt, um sowohl die Bedürfnisse von Kindern als auch von Eltern nach einem zeitgemäßen Bett zu erfüllen. Es ist nicht nur eine stilvolle Ergänzung für jedes Kinderzimmer, sondern auch eine nachhaltige Lösung, die sich dem Wachstum des Kindes und der Familie anpasst. Das Modell lässt sich problemlos vom Babybett zum Juniorbett umwandeln. Wenn die Familie wächst und aus einem Kind zwei werden, kann ein Geschwisterset hinzugekauft und das ursprüngliche Bett in zwei individuelle Betten umgebaut werden, sodass die Familie gleichzeitig ein Baby- und ein Juniorbett hat. Mit weiteren Umbausets zum Hoch- oder Etagenbett bietet die Serie Flexibilität, die Funktionalität für viele Jahre bietet.



Das Bett ist eine nachhaltige Lösung, die sich dem Wachstum des Kindes und der Familie anpasst. Werkfoto: Oliver

Herstellernachweise: **Hartnäckige:** Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR), Stader Str. 6, 27432 Bremervörde, Tel.: 04761/926358-311; **Funktional:** Deutsche Gütegemeinschaft Möbel e.V. (DGM), Friedrichstr. 13-15, 90762 Fürth, Tel.: 0911/95099980; **Frischekick:** Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Tel.: 0731/3989-0; **Kurze:** Pronova BKK, Rheinallee 13, 67061 Ludwigshafen, Tel.: 0621/53391-1000; **Zeitgemäß:** Oliver Furniture, Ndr. Strandvej 119 G, DK-3150 Hellebaek, Tel.: +45/4970/7317; Redaktionelle Bearbeitung: AST