

RUHEPOSITION. Wie wir liegen, kann unsere Gesundheit beeinflussen, Haltungsprobleme und Verspannungen begünstigen. Auch die inneren Organe profitieren von der richtigen Position.



WIE MAN SICH BETTET

Schlaf ist die billigste Gesundheitsvorsorge. Nachts **ENTRÜMPELT UND REPARIERT DER KÖRPER** nämlich sowohl organisch als auch psychisch. Liegeposition, Verspannungen oder Handys können das beeinträchtigen. Wir wünschen eine gute Nacht!

Wer gut ruht, hat den Jackpot gezogen. Denn gesunder Schlaf ist eine Grundvoraussetzung für ein fittes, produktives und fröhliches Leben. Doch leider ist das heutzutage überhaupt nicht mehr selbstverständlich. Was dazu kommt: Wer falsch liegt, kann sich auf Dauer gesundheitliche Probleme zuziehen. Und auch auf die Schönheit hat die schlechte Position Auswirkungen. Durch regelmäßiges Rasten auf einer Seite und den damit verbundenen Druck prägen sich Falten dort tiefer ein. Shiatsu-Therapeutin Susanne Siokola-Tomandl und Schlafmediziner Dr. Michael Saletu erklären die Folgen von Liegepositionen, wie man sich Probleme mit der Nachtruhe selbst anzuechtet und warum Schlafhygiene so wichtig ist. Plus: Tipps für die richtige Matratze und die besten Tools zum Wegschlummern.

MÜLLABFUHR KOMMT IM TIEFSCHLAF

Ja, wir wissen: Selig durchschlafen ist das einzig Wahre ... Fakt ist aber: zwischendurch aufzuwachen, ist ganz normal. „Bis zu 20 Mal pro Nacht kann das passieren. Liegt die Wachzeit unter drei Minuten, können wir uns aber meist nicht erinnern“, erklärt Saletu. Das passiert etwa beim Übergang von einem Schlafstadium in das nächste. Denn unsere Nachtruhe läuft zyklisch ab, in etwa 90-minütigen Stadien. Diese bestehen jeweils aus Leicht- und Tiefschlaf und Traumphase. In den ersten Stunden nimmt der Tiefschlaf einen großen Teil der Zeit ein. Da erholt sich der Körper, schüttet Wachstumshormone aus, die das Immunsystem stärken, die Entgiftung läuft auf Hochtouren, Haut, Haare, Knochen wachsen nach, die Zellen werden repariert. Informationen gehen vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis über. Dabei schaltet der Körper runter, der Herzschlag ist langsamer, die Atmung lang und tief, wir verbrauchen wenig Energie. Je länger wir ruhen, desto kürzer werden diese »



Die Schlafpositionen

RÜCKENLAGE, BAUCHSCHLÄFER ODER SEITLICH: DAS HAT EINFLUSS AUF DIE GESUNDHEIT.

1_ AUF DEM RÜCKEN. Diese Lage ist an sich sehr gut. Die Organe sind unbelastet, und auch im Gesicht ist alles glatt, so prägen sich keine Falten ein. Allerdings fühlen sich viele nicht wohl damit, sie benötigen mehr Schutz. Fehlhaltungen können außerdem zu Schmerzen im unteren Rücken führen. Shiatsu-Therapeutin Susanne Siokola rät, dann ein Stützkissen in die Kniekehlen zu geben. Oft überstreckt auch der Nacken, weil die Schultern durch Verspannungen vorgezogen werden. Das kann, ebenso wie Schnarchen, das in dieser Lage am stärksten ist, zu Schlafapnoe, also kurzen Atemaussetzern, führen. Ein weiterer Grund dafür ist Übergewicht, da der Bauch auf die Organe drückt.



KÖRPERWISSEN. Susanne Siokola-Tomandl ist Shiatsu-Therapeutin. Sie weiß, wie man richtig liegt. urbanhealthconcept.com

2_ SEITLICH. So liegt man ideal. Die Wirbelsäule gelangt

in ihre natürliche Position und entspannt. Der Polster soll so hoch sein, dass möglichst wenig Druck auf der Schulter und die Halswirbelsäule in einer neutralen Linie ist. Ob linke oder rechte Seite, ist individuell. Wenn eine Seite schmerzt, einfach die andere wählen. Schläft man auf der rechten Schulter, ist die Herzregion frei von Druck, der Mageninhalt kann abfließen. Leidet man unter Sodbrennen, liegt man besser links. Dann kann die Magensäure nicht so leicht austreten. Das empfiehlt Siokola auch Schwangeren. Damit man sich im Schlaf nicht überdreht, rät sie außerdem zu einem speziellen Seitenschläferkissen.

3_ BAUCHLAGE. Diese Position sorgt für starkes Schutzgefühl. Allerdings ist sie anatomisch die schlechteste. In der Halswirbelsäule ist ein wichtiges Nervengeflecht. Durch die verdrehte Haltung sind Gesichtsnerven und -gefäße unter starkem Druck. Langfristig kann das Haltungsschäden verursachen. Auch die Durchblutung leidet. Der Druck führt außerdem langfristig zu tieferer Faltenbildung auf einer Seite. Besonders schlecht für Menschen mit Problemen in der Halswirbelsäule.

» Tiefschlaf-Abschnitte, bis sie kurz vor dem Aufwachen ganz wegfallen. Dafür kommt es verstärkt zur REM-Phase, in der wir träumen. Jetzt verarbeitet der Körper untertags Erlebtes, motorisches Lernen ist angesagt. Der Energieverbrauch von Körper und Gehirn ist ähnlich hoch wie im Wachzustand, wir sind allerdings fast bewegungslos. Wacht man da auf, hat man oft das Gefühl, man kann sich nicht rühren.

DIE GUTE RUHE VOR MITTERNACHT

Eine weit verbreitete Vorstellung ist übrigens, dass der Schlaf vor Mitternacht erholsamer und dadurch besser ist. Das ist aber ein Irrglaube, wie Dr. Saletu betont: „Die Schlafphasen laufen immer nach dem gleichen Rhythmus ab, egal, wann man ins Bett geht. Es bringt auch nichts, sich niederzulegen, wenn man nicht müde ist. Der Schlafdruck entsteht dadurch, wie lange wir davor wach waren.“ Der Körper folgt nämlich zwei unterschiedlichen Zyklen. Dem homöostatischen und dem zirkadianen. Ersterer dauert etwa 24 Stunden, vom Zeitpunkt des Zubettgehens bis zur nächsten Bett-schwere. Sich viel früher niederzulegen, bringt wenig, da man nicht ausreichend müde ist. Das ist auch der Grund, warum wir nicht vorschlafen können. Ist man ausreichend erholt, wacht man von selbst wieder auf. Menschen, die schlecht einschlafen, sollten sich erst ins Bett legen, wenn sie wirklich müde sind. „Nur weil die Bettliegezeit verlängert ist, schläft man nicht mehr. Im Gegenteil, wach herumliegen frustriert nur“, weiß Saletu. Der zweite Rhythmus, dem unser Körper folgt, ist der

zirkadiane. Dieser wird durch Licht bestimmt. Bei Dunkelheit wird mehr vom Schlafhormon Melatonin ausgeschüttet. Ab etwa drei Uhr morgens, und das ist bei allen Menschen gleich, geht dann das Melatonin zurück und der Cortisolspiegel steigt, der Körper wird aktiver. Dieser Rhythmus ist mittlerweile bestens erforscht, 2017 wurde der Nobelpreis für Medizin dafür vergeben.

SCHLAFHYGIENE IST DIE HALBE MIETE

Jeder vierte Mensch in Österreich hat Schlafprobleme. Die sind übrigens unabhängig von der Länge der Nachtruhe. Wichtiger ist das individuelle Tagesbefinden, das daraus resultiert. Man soll sich fit, aktiv, emotional ausgeglichen fühlen. Durchschnittlich ist das nach zumindest sieben Stunden der Fall. Probleme sind hier so definiert, dass man mindestens drei Mal pro Woche, über einen Zeitraum von drei Monaten, Ein- bzw. Durchschlafstörungen hat. Doch es muss nicht gleich so heftig sein. Zwei oder drei schlechte Nächte genügen ja schon, damit man sich gerädert fühlt. „Der Geschmack im Mund nach dem Aufwachen ist schlecht, man hat geschwollene Augen, ist ganz steif. Das sind eindeutig Zeichen für eine schlechte Entgiftung durch zu wenig Tiefschlaf“, weiß Shiatsu-Therapeutin Siokola. Umso wichtiger sind gute Gewohnheiten, die schlechte Nachtruhe

gar nicht erst aufkommen lassen. Oberstes Gebot, da sind sich Saletu und Siokola einig, ist Handy- und Tabletverbot im Schlafzimmer. Auch der Fernseher sollte draußen bleiben. Die schaden nämlich mehrfach: Der Körper gewöhnt sich an lange Wachliegezeiten. Die dadurch bedingte Haltung belastet auf Dauer die Wirbelsäule.

Schlafen mit laufendem Fernseher eliminiert jede Chance auf ordentlichen Tiefschlaf. Man nimmt die Probleme der Welt mit ins Bett und kann nicht richtig abschalten. Und das blaue Licht, das diese Geräte aussenden, mindert die Produktion von Melatonin, stattdessen wird mehr Cortisol ausgeschüttet. Ganz nebenbei wirkt es sich auch negativ auf das Liebesleben aus. Wer mit dem Facebook- und Insta-Feed anderer Menschen beschäftigt ist,

hat weniger Lust auf eigene Schäferstündchen.

Zur Schlafhygiene gehört außerdem, dass der Raum halbwegs ordentlich ist. Wer mitten im Chaos liegt, kommt mental schwerer zur Ruhe. Vor dem Zubettgehen sollte noch einmal gelüftet werden, 18 Grad Raumtemperatur sind ideal. Außerdem empfehlen beide Experten Bettwäsche und Nachtkleidung aus Naturfasern. Dr. Saletu: „Man schwitzt in der Nacht relativ viel. Synthetikfasern hemmen den Temperaturengleich, der Schweiß kann schlecht trocknen.“ »



NEUROLOGE. Schlafmediziner Dr. Michael Saletu weiß, was hinter schlechter Nachtruhe steckt. dr-saletu.at

So finden Sie die richtige Matratze

KÖRPERGRÖSSE, GEWICHT UND SCHLAFPOSITION SIND FÜR DIE AUSWAHL WICHTIG.



Sind Sie Seitenschläfer? „Dann benötigen Sie ein sehr anpassungsfähiges Modell, eine Zonenmatratze, die im Schulter- und Beckenbereich etwas mehr einsinkt“, erklärt Renate Huber, Bereichsleiterin für Bett & Bad beim Spezialisten *Betten Reiter*. Für Rückenschläfer empfiehlt sie ein Modell mit variablem Härtegrad, das in der Lendenzone stützt. „Bauchschläfer dagegen brauchen ein etwas festeres Modell, damit die Körpermitte nicht durchhängt.“ Von einer Matratze für alle Bedürfnisse rät sie eher ab. Und welches Material ist ideal? Auch hier bestimmen individuelle Vorlieben. Produkte aus Latex (1) sind im allgemeinen etwas schwerer und nicht so pflegeleicht, dafür aber aus natürlichem Material. Am gängigsten sind Kaltschaumkernmatratzen (2), da sie durch unterschiedliche Schnitttechniken besonders anpassungsfähig sind. Federkernmatratzen (3) sind aufgrund der Boxspringbetten im Vormarsch. Hier muss man besonders auf regelmäßige Durchlüftung achten. Die Lebensdauer einer Matratze beträgt übrigens rund acht Jahre, danach ist sie durch Schweiß, Staub, Hautschuppen und Hausstaubmilben zu sehr verschmutzt.

body & soul

Beruhigt die Sinne

MIT ZIRBE. Das intensive Aroma von Zirbenholz beruhigt, senkt die Herzfrequenz und sorgt so für besseren Schlaf. Perfekt in der Polsterfüllung, z. B. von Grüne Erde ab € 52,80.



Top-Technik



Infos für Nachtschwärmer

Wissen ist Macht, auch in Bezug auf besseren Schlaf. Denn oft machen wir Dinge, die unsere Nachtruhe beeinträchtigen, aus Bequemlichkeit oder Unwissen falsch. Das Buch *Ab ins Bett!* von „Schlafmütze“ Katharina Kunzmann (Goldmann, € 12,40) erklärt wirklich amüsant, welche Wunderdinge unser Körper im Schlaf macht, wie Ernährung, Alkohol, Raumtemperatur oder nächtliches Handyschauen das beeinflussen und wie das ideale Bett sein soll. Ein wahres Schlafplädoyer! (1) Wenn etwas gar nicht geht im Bett, dann sind das Handy und Tablet und dadurch auch diverse Schlaf-Apps. Greifen Sie lieber zur guten alten CD. Die geführte Tiefenentspannung *Einfach gut einschlafen* (Schattauer, € 19,99) hilft beim Loslassen und sorgt so für erholsamere Ruhe. (2) Der *Harmonizer Comfort*-Stecker von Symbioceuticals soll negative Schwingungen von WLAN, Handynetz, geopathischen Störzonen oder Verzerrungen ausgleichen. *symbio-harmonizer.com*, € 450,- (3) Licht beeinflusst unseren Schlafrhythmus, zu viel Blaues am Abend stört. Das *Somneo Sleep and Wake-up Light* von Phillips (199,99) sorgt mit einem simulierten Sonnenuntergang für entspanntes Wegdämmern. Am Morgen wird man vom „Sonnenaufgang“ geweckt. Außerdem kann man wählen zwischen Radio, Musik oder Naturgeräuschen als Weckruf. (4)

» SO GEHT DIE ENTSPANNTE RUHE

Den Schlaf zu verbessern, ist übrigens gar nicht schwer, weiß Siokola: „Essen Sie zwei Stunden vor dem Zubettgehen nichts mehr, vor allem keine Kohlenhydrate. Der Insulinspiegel ist dann schon niedrig, und es ist Platz für die Wachstumshormone. Das Gleiche gilt für Alkohol, das ist ja im Grunde Zucker.“ Regelmäßige Bewegung senkt den Cortisolspiegel. „Das muss gar nicht viel sein. 15 Minuten flott zu spazieren, wirkt schon Wunder.“ Schließlich macht die Schlafposition einiges aus (siehe Kasten S. 127). Dazu empfiehlt die Therapeutin, Spannungen aus dem Körper zu nehmen: „Gehen Sie am Abend ein paar Minuten barfuß auf einem Besenstiel, der flach am Boden liegt. Oder massieren Sie sich gegenseitig die Füße. Das entspannt den gesamten Körper. Legen Sie sich im Bett die Hände auf den Bauch und atmen Sie fünf Mal tief dort hinein. Eine kleine Bauchmassage ist auch gut, am besten mit sanftem, stetigem Druck im Uhrzeigersinn.“ Sie haben Rückenprobleme? Legen Sie ein paar Minuten ein Kissen unter den Po und lagern Sie die Beine hoch. Dann legen Sie es unter die Brustwirbelsäule und strecken die Arme über den Kopf. Das nimmt Spannungen aus den Schultern. Schließlich hat Siokola noch einen praktischen Tipp für Eltern, zu denen die Kinder oft nachts kommen: „Vergrößern Sie das Bett. Das macht wesentlich mehr Sinn, als ständig wegen zu wenig Platz schlecht zu schlafen.“ PIA KRUCKENHAUSER ■

Gadgets zum Schlafen

FOTOS: WERK

Sagen Sie dem Husten Gute Nacht.



Schnelle Ruhe bei Reizhusten!

Arzneimittel: Silomat 2,13 mg/ml Lösung zum Einnehmen. Medizinprodukt: Silomat gegen Reizhusten Eibisch/Honig-Sirup. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

SAATEBS0817.07.0412