



SCHLAFTIPP NR. 4:

FLUCHTLAGEN: BAUCHLAGE

Für eine ideale Entspannung der Rückenmuskulatur während der Nacht sollte die Wirbelsäule möglichst in ihrer natürlichen Form gelagert sein. Dies gelingt am besten in der Seiten- oder Rückenlage. Wenn die Liegeunterlage eine natürliche Lagerung der Wirbelsäule verunmöglicht, sucht der Körper während der Nacht alternative Liegepositionen, die weniger Muskelverspannungen verursachen. Viele Menschen, vor allem Frauen, versuchen auf dem Bauch zu schlafen weil ihre Taille, die schmaler als Schulter und Becken ist, in der Seitenlage einknickt und im Lendenwirbelbereich oder sogar im Nacken Schmerzen verursacht. Die Bauchlage ist jedoch keine gute Wahl. Das Hohlkreuz wird in dieser Lage stark durchgebogen. Dagegen versuchen einige Schläfer/innen mit den Händen unter dem Bauch oder dem seitlichen Abwinkeln eines Beines das Hohlkreuz zu vermindern. Dies führt zu eingeschlafenen Händen und zusätzlichen Muskelverspannungen im Kreuz, ausgelöst durch das Kippen des Beckens. Wenn zusätzlich eine Rotation der Halswirbelsäule durch seitliches Abdrehen des Kopfes dazu kommt, sind Schmerzen vorprogrammiert. Eine angepasste Schlafunterlage ermöglicht eine entspannte Seiten- und Rückenlage.

Vortrag: Was tun bei Schlaf- und Liegeproblemen? Reto Ruckstuhl, zertifizierter Schlaf- und Liegeberater, RLS, informiert im Rahmen eines ca. einstündigen Vortrages über die Zusammenhänge verschiedener Schlaf- und Liegeprobleme und was Sie dagegen unternehmen können.

Zeit: Do. 6. Oktober 2011, 18.30 Uhr
Anmeldung erwünscht



Ringstrasse 15, 7007 Chur
Telefon 081 252 17 48
www.leinenweberei.ch



LEINENWEBEREI CHUR