



SCHLAFTIPP NR. 8:

FLUCHTLAGEN: „BEWUSSTLOSENLAGE“

Die meisten Menschen verbringen den grössten Teil der Nacht in seitlicher Schlaflage. Eine optimale Seitenlage ermöglicht eine gute Entspannung der Rückenmuskulatur, stellt allerdings auch die höchsten Ansprüche an die Schlafunterlage. Mit Schultern und Becken als breiteste Körperstellen, Taille, Knie und Kopf als schmalste, muss die Schlafunterlage an den richtigen Stellen nachgeben können, ohne die Stützkraft insbesondere für die Taille zu verlieren. Der Körper sucht sich automatisch die ideale Schlaflage auf der vorhandenen Matratze aus. Oft ist dies jedoch nicht „die Beste“ sondern lediglich die „weniger schlechte“ Schlafposition, die durch Gewohnheit schnell verinnerlicht wird. Anstatt richtigerweise mit beiden Beinen parallel, Knie aufeinander liegend zu schlafen, schlagen viele Leute in der Seitenlage das obere Bein über das untere und verharren in der „Bewusstlosenlage“. Diese Position macht zwar das Becken schmaler und stützt dadurch die Taille besser ab, bewirkt aber gleichzeitig eine Drehung im Lendenwirbelbereich durch das gekippte Becken. Die Muskelspannung, die als Korrektur für diese Verdrehung aufgebaut wird verursacht oft die berüchtigten Kreuzschmerzen am Morgen.

Vortrag: Was tun bei Schlaf- und Liegeproblemen? Reto Ruckstuhl, zertifizierter Schlaf- und Liegeberater RLS, informiert im Rahmen eines ca. 1-stündigen Vortrages über die Zusammenhänge verschiedener Schlaf- und Liegeprobleme und was Sie dagegen unternehmen können.

**Zeit: Do. 19. Januar 2012, 18.30 Uhr
Anmeldung erwünscht**



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



LEINENWEBEREI CHUR