

## Liegetipp Nr. 15 Gesunde Bandscheiben

***Wird Ihr Schlaf bereits in der Nacht oder am Morgen durch Schmerzen beeinträchtigt?  
Dann liegt es vielleicht an Ihren Bandscheiben.***

### **Das Problem**

Viele Rückenprobleme haben die Bandscheiben als Ursache. Die Bandscheibe ist eine flexible und faserknorpelige Verbindung zwischen den einzelnen Wirbelkörpern. Sie besteht aus dem äußeren Faserring und dem inneren Gallertkern. Das ganze wird durch eine Aussen Hülle umschlossen, welche die Fähigkeit hat, Feuchtigkeit zu transportieren. Tags und unter Belastung wird Feuchtigkeit aus der Bandscheibe rausgedrückt nachts im entspannten Zustand saugt sie sich aus der umgebenden Feuchtigkeit wieder voll.

Wenn wir nicht erreichen, dass wir in der Nacht in einem entspannten Zustand schlafen, ist der Druck auf den Bandscheiben zu gross und die Feuchtigkeitsaufnahme findet nicht oder zu wenig statt. Die Folge sind verkümmerte, vertrocknende Bandscheiben. Diese sind nicht nur für verschiedenste Verspannungen verantwortlich, sondern auch oft die Ursache vieler Diskushernien.

Entspanntes Schlafen ist also eine der wichtigsten Voraussetzung für gesunde Bandscheiben und weniger Rückenprobleme. Wenn Sie morgens Verspannt oder mit Nacken- und Rückenschmerzen erwachen, ist es wichtig, dass Sie sich um entspannteres Liegen kümmern, um so künftige Schäden zu vermeiden.

### **Die Tipps**

- Eine ausgewogene sowie rückschonende Bewegung und Belastung der Wirbelsäule ist existenziell für gesunde Bandscheiben.
- Da wir uns in der Nacht nur reduziert bewegen, ist es umso wichtiger dass Ihre Schlaflage entspannt ist. Das heisst die Wirbelsäule sollte in der Seitenlage gleich verlaufen wie im Stehen. Die Schulter und das Becken sollten genügend ins Bett einsinken können und das Kreuz/Taille gestützt sein.
- Denn wenn Ihre Wirbelsäule in der Seiten Lage nicht richtig gelagert ist, belasten wir die Bandscheibe durch die Nacht an gewissen Stellen stark, und so kann Sie nicht mit genügend Flüssigkeit versorgt werden.
- Das Bett muss wie Sie passende Schuhe kaufen, auch passend zu Ihrem Körper sein.
- Die Rücken- oder gar die Bauchlage sind für Menschen mit Bandscheibenproblemen unbedingt zu meiden. Da in dieser Lage die Muskulatur gestreckt ist und die Spannung sehr gross sein kann.

### **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.