

## Liegetipp Nr. 5

### Schlafen auf dem Bauch

***Menschen, die in der Nacht regelmässig um ihren Schlaf gebracht werden oder höchstens ein Auge voll Schlaf nehmen können, sind gar nicht so selten. Viele haben nicht das Glück, durchschlafen und sich regenerieren zu können. Mit unseren Tipps aber schlafen Sie wie ein Murmeltier***

#### Das Problem

Viele Schläferinnen erwachen am Morgen mit Nackenproblemen oder Kreuzschmerzen. Davon betroffene sind oft schlanke Frauen, die auf dem Bauch schlafen. Die Bauchlage ist für sie komfortabler, weil in der Seitenlage die Schulter auf der sie liegen stört. Die Rückenlage ist für Menschen mit hohlem Kreuz auch unbequem. So ist die Bauchlage eine regelrechte Fluchtlage, weg von Seite und Rücken.

Dieses auf dem Bauch Liegen kann jahrelang ganz gut klappen. Eines Tages aber können aus diesem Verhalten Verspannungen und Schmerzen resultieren. Der Grund ist einfach zu erklären: In der Bauchlage ist oft der Nacken zur Seite abgeknickt. Wenn das Kissen unter den Brustbereich geschoben wird ist auch das Kreuz durchgedrückt. Eine solche Liegehaltung kann leicht Verspannungen oder sogar Schmerzen verursachen.

#### Die Tipps

- Bei Nackenschmerzen in der Bauchlage möglichst schnell in die Seitenlage umgewöhnen.
- Bauchschläfer bevorzugen harte Matratzen. Vor allem leichte, schlanke Menschen sollen auf einer weichen Matratze schlafen. Nur so ist die Seiten-Schlaflage möglich
- Liegen auf der Seite geht besser, wenn im Lattenrost unter der Schulter einige Latten herausgerissen werden. So hat der Arm mehr Platz und sie bleiben leichter in der Seitenlage.
- Bei Schlafen in der Bauchlage keine dicken oder kräftigen Kissen unter den Brustraum und die Schulter stopfen.
- Wenn sie auf der Seite schlafen, sorgfältig das Kissen im Nacken platzieren, um Kopf und Nacken ohne Verspannung zu lagern.
- Beim Liegen auf der Seite, das obere Bein nach oben abknicken und mit einem Kissen unterstützen. So vermeiden Sie wieder in die Bauchlage zu rollen.

#### Über die IG-RLS

Die 2011 gegründete Interessengemeinschaft «Richtig Liegen und Schlafen» IG-RLS ist ein Zusammenschluss von zertifizierten Liege- und Schlafberatern, Medizinerinnen, 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.