



Liegetipp Nr. 6 Lesen im Bett

Gehören Sie auch zu den Menschen, die gerne im Bett lesen? Vielleicht haben Sie auch schon festgestellt, dass es sehr schwierig sein kann eine bequeme Lese-Position zu finden. In diesem Fall stellt sich die Frage, ob dies einen Einfluss auf Ihren Schlaf haben kann.

Das Problem

Zuerst ist klar festzuhalten, dass Lesen ein hervorragendes Einschlafmittel ist. Es hilft uns abzuschalten und unseren Geist auf den Schlaf einzustimmen. Leider können viele Menschen im Bett keine bequeme Lage dazu finden. Wenn sie auf dem Rücken liegen und ihr Buch nach oben halten, werden unweigerlich die Muskeln in Hals, Nacken und Schultern Spannungen aufbauen. Das gleiche Problem tritt auch auf, wenn man auf der Seite oder auf dem Bauch liegt. So lesen wir dann unser Buch oder unsere Zeitschrift, bis wir müde sind oder keine bequeme Lese-Position mehr finden können. Inzwischen hat sich unsere Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur wunderbar verspannt und wir möchten entspannt einschlafen, was natürlich nicht geht.

Heisst das, dass man im Bett nicht lesen sollte? Nein, das heisst es überhaupt nicht. Im Gegenteil ist Lesen am Abend zu empfehlen, aber nur in einer entspannten, bequemen Lage.

Die Tipps

- Sie sollten in einer sitzenden Position lesen können.
- Ihre Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur sollte nicht angespannt sein.
- Ihr Buch sollten Sie nicht hochheben müssen, was Ihre Muskulatur unter Spannung setzen würde.
- Ein Bett, welches Sie elektrisch oder mechanisch in eine sitzende Position bringen kann ist eine wahre Wohltat.
- Sollten Sie im Bett nicht in einer entspannten Position lesen können ist es sinnvoller darauf zu verzichten.

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.