



Rücken, Bauch oder Seite? Unsere Schlafpositionen im Überblick

Jeder kennt es: Wir legen uns ins Bett, kuscheln uns gemütlich unter die Decke und drehen uns hin
und her,

bis wir die perfekte Einschlafposition gefunden haben. Die meisten Menschen haben eine
Lieblingsschlafposition, in der es ihnen am einfachsten fällt einzuschlafen. Diese Lage ändern
wir nur äußerst selten und behalten sie meist ein Leben lang bei.

Doch anders als der weit verbreitete Glaube, dass wir die ganze Nacht in dieser Position liegen
bleiben, ändert jeder Mensch seine Schlafposition 60 bis 80-mal pro Nacht. Für unseren Körper ist es
wichtig,

dass wir uns während des Schlafs drehen und "in Bewegung bleiben", denn nur so können sich die
Muskeln ausreichend entspannen und die Bandscheiben regenerieren.



Die Bauchlage

Durch die Entlastung der Bandscheibe, fühlt sich diese Position für viele wunderbar entspannt an. Die Bauchlage ist allerdings die Position, welche unserer Gesundheit am meisten schaden kann, denn wer auf dem Bauch schläft, flacht nämlich die natürliche Kurve der Wirbelsäule ab und verdreht durch den meist seitlich gelagerten Kopf auch noch die Verbindung zwischen Hals und Wirbelsäule. Am Ende erwacht man oft unter mehr Schmerzen, als man eingeschlafen ist.

Tip: Unsere Taschenfederkernmatratzen mit perfekter Körperanpassung, auch in der Längsachse, können Abhilfe schaffen und entlasten so den Rücken.



Die Rückenlage

Wer in Rückenlage einschläft, gilt als König des Schlafes: In dieser Stellung kann das Blut ohne Probleme zirkulieren, die Organe werden nicht zusammengedrückt und können gut arbeiten, Rücken und Hals entspannen sich durch die natürlicher Haltung.

Die Rückenlage verstärkt allerdings den Magensäure-Überschuss und wer morgens nicht aus dem Bett kommt und sich überhaupt nicht erholt fühlt, könnte unter Sodbrennen leiden.

Weniger optimal ist diese Schlafposition außerdem für Menschen die zum Schnarchen neigen. Durch die Schwerkraft werden die Atemwege teilweise stärker verschlossen und es dringt zu wenig Sauerstoff in die Lunge ein.



Die Seitenlage

Etwa 40 Prozent der Menschen schlafen gerne in der Seitenlage. Ein Teil davon zieht dabei die Beine an wie ein Baby im Mutterbauch, denn die sogenannte Fötus-Position schenkt das Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit.

Abgesehen davon, ob man die Beine ausstreckt oder anzieht, wer auf dem falschen Kissen liegt (meistens zu hoch und hart) kann mit unangenehmen Verspannungen aufwachen. Für Menschen mit Rückenproblemen ist die Seitenlage besonders erholend, da sich der Rücken entspannen kann, die Wirbelsäule ihre natürliche Krümmung behält und so Schmerzen ausgewichen werden können.
