

# Kissen, Matratze und Schlafposition

## Was ist eine gesunde Schlafposition?

Richtig und Falsch gibt es in der Medizin fast nie. Wer so etwas behauptet, kann leicht als Blender entlarvt werden. Gerade bei den Themen Schlafposition und Matratzenwahl ist dies nicht selten der Fall. Da wir unsere Schlafposition während der Nacht ohnehin häufig ändern, spielt das Thema eine weitaus geringere Rolle, als es oft dargestellt wird. Trotzdem hier zwei kleine Hinweise.

### 1. Bauchlage ist für die Halswirbelsäule schwierig

Wundern Sie sich nicht, wenn Ihre Halswirbelsäule Probleme macht, wenn Sie in Bauchlage aufwachen. Da wir den Kopf aus der Bauchlage in eine Endrotation bringen müssen, um atmen zu können, sind die Strukturen der Halswirbelsäule relativ lange stark gedehnt, was beim Aufstehen oft zu Schmerzen führt. Wer hier eine angeborene Schwachstelle hat, sollte diese Position daher möglichst vermeiden.

### 2. Schnarcher können von der Seitenlage profitieren.

Schnarchen und damit verbundene Atemaussetzer werden häufig durch das Zurückfallen der Zunge in den Rachen verursacht. Dies kann jedoch nur geschehen, wenn die Zunge oberhalb des Rachens liegt, also in Rückenlage. Daher sollte diese Personengruppe eher auf der Seite schlafen, zumindest wenn man durch das eigene Geräusch aufwacht, kann man versuchen, sich zum Wiedereinschlafen auf die Seite zu legen. Wenn Sie sich trotz Schlaf nicht ausgeruht fühlen, könnte eine Schlafapnoe die Ursache sein, und Sie sollten ärztlichen Rat aufsuchen.

## Eine Matratze für Rückenschmerzen und das perfekte Kissen

... gibt es nicht. Trotz viel suggestiver Werbung in diese Richtung gibt es nach heutigem Stand keine Matratze oder Kissen, die nachweislich einen positiven Einfluss auf Schmerzen haben. Das liegt vor allem daran, dass die Ursachen von Schmerzen viel zu unterschiedlich sind, als dass es die eine Matratze geben könnte. Meine Empfehlungen lauten daher wie folgt.

Wenn Sie eine Matratze haben, die Ihnen gut tut und gefällt, dann ist diese Matratze für Sie perfekt, auch wenn sie billig war. Sollten sie das Gefühl haben, dass dies nicht der Fall ist, so sollten sie im Hotelurlaub an der Rezeption nachfragen, was dort verwendet wird, wenn ihnen die Matratze dort gefällt. Ansonsten bleibt nur das Ausprobieren zu Hause.

Beim Kopfkissen empfehle ich, mehrere Modelle im Bett zu haben. Es macht für unseren Kopf einen Unterschied, ob wir den Tag 8 Stunden im Büro oder bei der Gartenarbeit verbracht haben. So kann sich auch der Bedarf an Schlafunterlage täglich ändern. Was bei der Matratze schwierig ist, lässt sich beim Kopfkissen leicht anpassen. Wechseln Sie Ihre Kissen einfach je nach Tagesform. Und vertrauen Sie auf Ihr Körpergefühl.

Nicht immer ist die Matratze schuld: Bei alten Betten kann auch das Bettgestell oder der Lattenrost durchgelegen sein und Sie unabhängig von der Auflage in eine Position bringen, die Ihnen nicht gut tut. Empfehlenswert sind Produkte aus Zirbenholz, deren Duft uns beim Einschlafen hilft.

# So sollte Ihr Schlafzimmer aussehen

## Ruhig

Sorgen Sie für Ruhe in Ihrem Schlafzimmer: Wenn Sie Straßenlärm oder ein schnarchender Bett Nachbar stören, helfen Ohrstöpsel. Wenn Sie mit dem ersten Ohrstöpsel nicht zufrieden sind, geben Sie nicht gleich auf. Es gibt verschiedene Modelle für unterschiedliche Ohren. Nehmen Sie sich Zeit zum Ausprobieren. Wenn Ihr Schlaf dadurch besser wird, hat es sich gelohnt.

## Kühl

Zum Schlafen sollte die Raumtemperatur etwa 18 - 20°C betragen, damit der Körper in den Ruhemodus übergehen kann. Lüften Sie deshalb vor dem Zubettgehen, besonders im Sommer, noch einmal gut durch.

## Dunkel

Generell sollte es im Schlafzimmer dunkel sein. Licht weckt uns und Dunkelheit hilft uns zu schlafen, die einfachste Hilfe zum Schlafen und Aufwachen ist es, das Licht entsprechend zu dimmen. Wenn Rollläden oder Jalousien dies nicht leisten können, helfen Schlafmasken.

## Sauber

Auch eine verstopfte Nase aufgrund von Allergien, Feuchtigkeit oder Hausstaubmilben kann die Schlafqualität beeinträchtigen. Um dies zu vermeiden, gelten folgende Regeln:

- Wechseln Sie Ihren Schlafanzug etwa zweimal pro Woche.
- Beziehen Sie Ihr Bett mindestens einmal im Monat neu.
- Reinigen Sie Ihre Matratze einmal im Jahr.
- Kopfkissen und Bettdecke zweimal im Jahr reinigen.
- Lüften Sie das Schlafzimmer gründlich, bevor Sie zu Bett gehen.
- Halten Sie das Schlafzimmer durch Staubsaugen und Wischen möglichst staubfrei.

## Ordentlich

Ihr Schlafzimmer sollte Ruhe und Geborgenheit ausstrahlen, Wandfarben wie Blau und Violett können dabei helfen, weckende Farben wie Rot und Gelb sollten im Schlafzimmer eher vermieden werden. Außerdem sollte es möglichst aufgeräumt sein, um Gemütlichkeit auszustrahlen und den Schlaf zu fördern.

# Essen und Trinken

## Ernährungsgewohnheiten, die sich negativ auf die Schlafqualität auswirken

Die Ernährung hat einen großen Einfluss auf unsere Schlafqualität. Wenn der Blutzucker in die Höhe schnell, will unser Körper mehr Aktivität, deshalb sollte die Nahrungsaufnahme nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen erfolgen. Ein noch wichtigerer Faktor als Zucker ist Koffein. Kaffee, grüner und schwarzer Tee sollten mindestens 6 Stunden vor dem Schlafengehen nicht mehr konsumiert werden. Auch dunkle Schokolade enthält Koffein und ist eher für das Mittagstief als für den Abend geeignet. Der letzte negative Faktor ist der Alkohol, der uns zwar durch seine beruhigende Wirkung leicht einschlafen lässt, aber die Schlafqualität leidet deutlich. Deshalb sollte auch er vor dem Schlafengehen gemieden werden.

## Dagegen, positiv wirkende Ernährungsgewohnheiten

Schlaffördernd sind dagegen Lebensmittel, die entspannend wirken und/oder Melatonin enthalten. Ein Tee aus Baldrian, Hopfen oder Lavendel kann so als Schlafhilfe dienen, man sollte nur darauf achten, dass man den Tee etwas verdünnt trinkt, also die Tasse nur halb mit Wasser füllt, um die nächtlichen Toilettengänge gering zu halten. Kleine Abendsnacks, die uns beim Schlafen helfen können, sind: Pistazien, Cranberries, Himbeeren, Sauerkirschen, Walnüsse und Milch. Denn diese Lebensmittel enthalten einen Stoff, der unserem körpereigenen Schlafhormon sehr ähnlich ist. Und uns deshalb besser schlafen lassen.

## Grübeln

Hier ist etwas für Sie, wenn Sie zu den Menschen gehören, die abends noch über alles Mögliche nachdenken. Was man über das abendliche Grübeln wissen sollte ist, dass unser Hormonrhythmus uns abends pessimistischer werden lässt. Die Gedanken werden trüber und trauriger, wir machen uns mehr Sorgen und haben Angst, dass Dinge passieren, über die wir am nächsten Morgen schon wieder lachen können. Das liegt daran, dass unser Schlafhormon Melatonin in unserem Gehirn aus einem anderen Hormon umgewandelt wird. Die Vorstufe von Melatonin ist Serotonin, unser Glückshormon. Wenn abends weniger Licht in unser Auge fällt und unsere Rhythmusgeber uns müde machen, wird aus Serotonin Melatonin. Wir werden müde und pessimistisch und es ist Zeit, ins Bett zu gehen. Der Morgen ist klüger als der Abend ist daher eine Redewendung, die einem durchaus berechtigt helfen kann, abendliche Gedankenkreise als hormonell gesteuerte Hirngespinnste abzutun und zu ignorieren. Daher der Tipp, die Gedanken aufzuschreiben und am nächsten Morgen noch einmal darüber nachzudenken. Dann ist die Hormonsituation eine andere und wir bewerten vermeintlich bedrohliche Situationen ganz anders. Auch alles, was einen noch beschäftigt, wie To-do-Listen für den nächsten Tag, sollte man vor dem Schlafengehen aufschreiben, um es aus dem Kopf zu bekommen. Beides am besten außerhalb des Schlafzimmers. Denn dieses sollte nur zum Schlafen und nicht zum Arbeiten genutzt werden. Je öfter wir „Ausnahmen“ machen und im Schlafzimmer arbeiten, desto mehr neigen wir dazu, dies auch dann zu tun, wenn wir eigentlich schlafen wollen. Das Schlafzimmer wird also weder zum Filme schauen noch zum Arbeiten benutzt, sondern nur zum Schlafen. Wer kein räumlich abgetrenntes Schlafzimmer hat, sollte sich durch geschicktes Möblieren zumindest einen abgetrennten Schlafbereich schaffen, um nicht im Arbeitszimmer schlafen zu müssen.

# Rhythmus

## Schlafenszeit

Der wohl wichtigste Punkt für einen guten Schlaf ist die Ritualisierung. Dabei ist zu beachten, dass die optimale Schlafenszeit individuell ist. Wenn Sie Ihre optimale Zeit noch nicht durch persönliche Erfahrung gefunden haben, fragen Sie sich, wann Sie im Urlaub zu Bett gehen und aufwachen. Oft kommt man seiner inneren Uhr recht nahe, wenn man seine Zeit frei einteilen kann. Ansonsten bleibt nur das altbewährte Ausprobieren. Logischerweise nicht immer nur einen Tag früh und einen Tag spät, sondern zumindest wochenweise. Wenn Sie dann ein Gefühl für Ihren Körper bekommen haben, ist es ratsam, sich auch im Alltag an dieser Zeit zu orientieren. Je näher man dieser Zeit kommt, desto besser. Wie viel Schlaf jeder Mensch braucht, ist in der Regel nicht so individuell, wie manche behaupten. Etwa 7-8 Stunden Schlaf pro Tag braucht fast jeder Erwachsene, mit weniger kommen nur die wenigsten Schlaftypen aus und auch deutlich mehr brauchen nur wenige.

## Abendwecker

Um die Schlafenszeit gut einhalten zu können und das Einschlafen zu erleichtern, empfiehlt es sich, eine Stunde vor dem eigentlichen Schlafengehen mit der Ritualisierung zu beginnen. Stellen Sie sich dazu einen Wecker auf 60 Minuten vor der geplanten Schlafenszeit. Was Sie jetzt noch tun sollte möglichst wenig aktiv sein und nicht extrem hell beleuchtet sein. Schalten Sie direkt nach dem Läuten alle elektrischen Geräte wie Handy, Laptop und Fernseher aus. Holen Sie die Gießkanne und erfrischen Sie Ihre Pflanzen. Bereiten Sie dann Ihren Abendtee wie oben beschrieben vor, öffnen Sie die Fenster im Schlafzimmer zum Lüften. Gehen Sie dann ins Bad putzen Ihre Zähne und richten Sie sich bereit ins Bett zu gehen. Bereiten Sie Ihre Klamotten für den nächsten Morgen vor, oder vielleicht schon das Frühstück. Schreiben Sie sich Ihre fünf To-Dos für den nächsten Tag auf, schnappen sich ein nicht übermäßig spannendes Buch und lesen Sie noch ein wenig während Sie Ihren Tee trinken, bis Sie dann zufrieden einschlafen können. Vermeiden Sie es, auf dem Sofa einzuschlafen. Das Risiko, dass Sie nachts aufzuwachen und nicht mehr einschlafen zu können, ist dadurch deutlich erhöht.

## Sport

Ein weniger beachteter, aber heutzutage sicherlich einer der wichtigsten Aspekte ist, dass anstrengende Bewegung den Schlaf fördert. Durch Sport wird im Körper das Glückshormon Serotonin produziert. Dieses wird in der Zirbeldrüse im Gehirn in das Schlafhormon Melatonin umgewandelt, sobald es dunkel wird. Das bedeutet: Wer den ganzen Tag im Bürostuhl, im Auto oder auf dem Sofa verbringt, hat vielleicht einen geistig anstrengenden Tag hinter sich. Müde ist man nach einem solchen Tag nur wenig. Ihre körperlichen Kraftreserven wurden nicht angetastet, kein Grund für den Körper, in Regenerationsstimmung zu kommen, denn es fehlt das Serotonin, um genügend Schlafhormone zu bilden. Deshalb der Tipp: Mit Bewegung dafür sorgen, dass man abends müde ist. Damit Sie abends auch wirklich müde sind, sollten Sie Sport nicht direkt am Abend vor dem Schlafengehen machen, um die aufkommende Ruhe nicht zu stören. Auch ein Mittagsschlaf sollte vermieden werden. Dieser führt oft dazu, dass man abends nicht mehr müde ist.

## Blaulicht

Das Licht der Sonne enthält Wellen in allen Farben des Regenbogens und noch einige mehr, die für das menschliche Auge unsichtbar sind. Tagsüber wird das Licht von blauen Wellen dominiert, die gegen Abend abnehmen und durch rote Wellen ersetzt werden. Das ist für unser Auge das Signal, den Körper müde werden zu lassen, indem Serotonin in Melatonin umgewandelt wird. In unserem von künstlichem Licht durchdrungenen Jahrhundert funktioniert dieser Effekt längst nicht mehr so gut und Schlafstörungen sind häufig die Folge. Vor allem elektrische Unterhaltungsgeräte strahlen viel blaues Licht in unsere Augen und suggerieren dem Gehirn eine helle Mittagsstunde. Selbst wenn wir vor dem Fernseher gut einschlafen, ist die Schlafqualität deutlich schlechter und das Aufwachen am nächsten Morgen erinnert weniger an ein erfrischtes Eichhörnchen als an ein genervtes Faultier. Am besten ist es also, vor dem Schlafengehen die Elektronik auszuschalten und sich langsam der Müdigkeit hinzugeben.

Sollte das aus irgendwelchen Gründen nicht möglich sein, kann man mittlerweile bei den meisten Geräten den Blauanteil im Licht durch Apps reduzieren. Oder man trägt alternativ eine Brille mit orangefarbenen Gläsern, diese filtern den blauen Anteil des Lichts heraus. Trotzdem sollen die auch geistig aufreibenden Medien abends besser ausgeschaltet bleiben.

## Träumen

Wer nicht schlafen kann, weil er immer wieder von Alpträumen geweckt wird, sollte sich mit luzidem Träumen beschäftigen. Dabei handelt es sich um eine Methode, die Träume bewusst zu steuern. So kann man Alpträume bekämpfen und morgens fitter und besser gelaunt aufstehen. Eine Buchempfehlung von mir zu diesem Thema ist das Buch Oneironaut von Simon Rausch.

## Nachthobby

Wenn Sie unter Schlafstörungen leiden, seien Sie beruhigt. Eine nächtliche Wache gegen wilde Tiere hat evolutionär durchaus Sinn gemacht. Und so ist es bei uns auch heute noch in den Genen der Wächter verankert, nachts ein paar Stunden wach zu bleiben, um die Familie zu beschützen. Wenn man in so einem Zustand angespannt versucht, wieder einzuschlafen, endet das meist mit stundenlangem erfolglosem Herumwälzen und einem müden, mürrischen Aufwachen am Morgen. Nehmen Sie es also lieber als gegeben hin und nutzen Sie die Zeit für ein entspannendes Hobby. Dabei gelten die gleichen Bedingungen wie bei der Arbeit: nicht zu aktiv, nichts essen, kein helles und vor allem kein blaues Licht. Empfehlenswert sind zum Beispiel Stricken, Lesen, Malen, Meditation oder Sterne gucken.

## Zimmerpflanzen

Gut für das Klima im Schlafzimmer, und damit besseren Schlaf, sind außerdem Pflanzen. Diese reinigen die Luft, und reichern sie mit Sauerstoff an. Hierzu hat die NASA eine Forschungsarbeit in Auftrag gegeben um herauszufinden welche Pflanzen auf den Raumstationen am Effizientesten die Luft verbessern. Hier die Top Ten für gute Luft daheim: Einblatt, Efeutute, Efeu, Chrysantheme, Gerbera, Bogenhanf, Bambuspalme, Azalee, Drachenbaum und Grünlilie.

## Wie Osteopathie helfen kann

Zunächst kann ich mit Ihnen noch tiefer in die einzelnen Themen des Textes eintauchen, um mit Ihnen gemeinsam Wege zu finden, diese Punkte in Ihr Leben zu integrieren und perfekt anzupassen. Ein großer Faktor beim Schlafen ist aber auch das Nervensystem, das durch Anspannung im Körper oder Stress von außen viel zu aktiv Impulse feuert. Um das Nervensystem wieder zu regulieren und herunterzufahren, gibt es in der Osteopathie verschiedene Techniken, je nachdem, woher die Spannungen kommen. Bei vielen Menschen spielen aber auch noch eine Reihe anderer, sehr individueller Gründe eine Rolle bei Schlafstörungen. Die Osteopathie kann auch helfen, diese zu finden und zu beheben. Bei anhaltenden Schlafstörungen empfiehlt es sich, ein Schlaftagebuch zu führen, und den Schlafragebogen auf meiner Website auszufüllen. Eine weitere Diagnostik kann dann in einem Schlaflabor erfolgen, bevor als letzter Schritt eine medikamentöse Einstellung erfolgen könnte.



# Osteopathie

## Steffen Gizzas