



## SCHLAFTIPP NR. 28

# DIE ENTSPANNTE UND GESUNDE SCHLAFLAGE

Bei einer schlechten Schlafposition versucht die tiefe Rückenmuskulatur den Körper in eine natürliche Position zu bringen. Der Körper sucht sich automatisch auf jeder Schlafunterlage die Schlafposition, in der am wenigsten Muskelspannung für eine Korrektur notwendig ist. Diese Lage ist jedoch oft nicht die ideale, sondern lediglich die bestmögliche Schlafposition. Eine optimale Entspannung für Körper und Muskulatur bieten folgende Schlafpositionen:

**Rückenlage:** Beide Beine nebeneinander. Die Arme sollten neben dem Körper oder auf dem Bauch liegen. Auf keinen Fall die Arme unter den Kopf oder unter das Kreuz legen. Diese Schlafposition ist oft nur mit leichter Anhebung im Kniebereich sowie in der Höhe und Position angepasster Stütze des Hohlkreuzes möglich.

**Seitenlage:** Beide Knie übereinander, Becken gerade. Achten Sie darauf, dass das obere Bein *nicht* auf der Matratze abgestützt wird (Bewusstlosenslage) da sonst eine Rotation in der Wirbelsäule stattfindet. Beide Schultern sollten übereinander sein. Wichtig ist, dass die untere Schulter nicht nach vorne oder hinten gezogen wird. Der untere Arm sollte nicht unter dem Oberkörper liegen. Der obere Arm locker nach unten fallen lassen. Achten Sie darauf, die Hände nicht unter den Kopf zu legen.

Falls Sie automatisch von diesen Positionen abweichen und alternative Schlafpositionen einnehmen, sollte Ihre Schlafunterlage angepasst werden.

**Ihr Schlaf und Ihre Erholung** sind für uns das Wichtigste! Als erster lizenzierter Schlaf- und Liegeberater RLS im Kanton Graubünden verfügt Reto Ruckstuhl über die notwendigen Kenntnisse der Zusammenhänge, die über ein entspanntes Aufwachen entscheiden.

**Sie erhalten eine unverbindliche und kostenlose Beratung!**

Ringstrasse 15, 7007 Chur

Telefon 081 252 17 48

[www.leinenweberei.ch](http://www.leinenweberei.ch)

[www.facebook.com/leinenweberei](https://www.facebook.com/leinenweberei)



LEINENWEBEREI CHUR