



SCHLAFTIPP NR. 13:

GESUNDE BANDSCHEIBEN

Die Bandscheiben bestehen aus einem faserknorpeligen Gewebe und dienen als Puffer für die Druckbelastung durch die Rückenmuskulatur. Erst durch sie wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule ermöglicht. Die Bandscheiben sind, je nach Bewegung, einem enormen Druck ausgesetzt: z.B. beim Heben von Lasten mit rundem Rücken und gestreckten Beinen entsteht ein Druck auf die unteren Bandscheiben von über 800 Kg. Dies zeigt, wie wichtig es ist, unseren Bandscheiben die notwendige Aufmerksamkeit zu schenken. Während dem Wachstum werden die Bandscheiben durch Blutgefässe versorgt. Beim ausgewachsenen Menschen wäre der Druck in den Bandscheiben allerdings zu hoch; die Blutgefässe würden platzen. Eine Versorgung ist nur durch Hydratation/Dehydratation möglich: Tagsüber ist neben einem rückengerechten Verhalten ausreichend Bewegung notwendig, damit Abfallstoffe aus den Bandscheiben gepresst werden können. Nachts müssen die Bandscheiben quellen und sich wieder mit Nährstoffen vollsaugen. Wird durch eine schlechte Schlafunterlage eine oder mehrere Bandscheiben immer an der selben Stelle gequetscht, kann sich die eingeklemmte Stelle nicht richtig regenerieren und wird mit der Zeit dünner. Erst eine angepasste Schlafunterlage ermöglicht eine ausreichende Regeneration der Bandscheiben während der Nacht.

Möchten Sie sich über weitere Problemlösungen bei Schlaf- und Liegeprobleme informieren?

Auf unserer neugestalteten Homepage leinenweberei.ch finden Sie ständig neue und hilfreiche Tipps wie auch jeden Montag auf Radio Grischa um 11.20 Uhr.

Ringstrasse 15, 7007 Chur

Telefon 081 252 17 48

www.leinenweberei.ch



LEINENWEBEREI CHUR