

SCHLAF ALLGEMEIN

Im Schlaf geschieht viel mehr als du denkst ...

... denn der Schlaf ist die wichtigste Regenerationsphase unseres Körpers. Dennoch schenken wir ihm viel zu wenig Beachtung. Wir liegen auf Matratzen, die schon zehn Jahre oder gar noch älter sind, oder auf einem Bettsystem, das aus ergonomischer, gefäßphysiologischer und/oder wohnbiologischer Sicht nicht optimal ist – und das im Durchschnitt acht Stunden täglich, also ein Drittel unseres Lebens!

Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, Rücken-, Muskel- und Gelenksbeschwerden, Schlafstörungen, ... wer kennt das nicht?

"ERKRANKUNGEN IM BEWEGUNGSAPPARAT SIND FÜR 44 % DER FRÜHPENSIONIERUNGEN VERANTWORTLICH"

... sagt Univ. Prof. Hans Tilscher, Vorstand des Ludwig-Bolzmann-Instituts für konservative Orthopädie und Rehabilitation.

Zum Vergleich: auf Platz zwei in der Statistik liegen die psychischen Erkrankungen mit 12 %. Der Großteil der Betroffenen leidet an unspezifischen Schmerzen. Das sind Beschwerden, bei denen mittels bildgebender Diagnoseverfahren oder Labortests keine klaren Ursachen gefunden werden können. Dies gilt häufig auch für chronische Kopf-, Nacken- und Schulterschmerzen, die immer mehr Menschen belasten.

SCHMERZEN IM BEWEGUNGSAPPARAT KÖNNEN MEHRERE URSACHEN HABEN

... denn durch äußere Einflüsse wie Fehlbelastungen, einseitiges Tragen, Überbelastung einer Körperhälfte, eines Armes oder Beines, durch Unfälle, schlechte Sitzhaltung, zu wenig oder falsche Bewegung, falsch betriebenen Sport, zu viel Sitzen usw. kommt es zu Muskelverspannungen sowie Wirbel- und Gelenkblockaden.

Auch psychische Belastungen haben einen großen Einfluss auf den Bewegungsapparat und können Verspannungen auslösen.

Bildlich ausgedrückt: Der Körper legt einen inneren Gipsverband an, damit bestimmte Bewegungen, die Schmerzen verursachen, nicht mehr gemacht werden. Eingeschränkte Beweglichkeit (in den meisten Fällen auch Schmerzen beim Liegen) führt zu unruhigem, zu wenig und schlechtem Schlaf – und somit zu einer erheblichen Beeinträchtigung der Lebensqualität.

EINE KÜRZLICH DURCHGEFÜHRTE STUDIE BELEGT

... dass $\frac{1}{4}$ der Verkehrsunfälle von nicht ausgeschlafenen Menschen verursacht wird. Das ist nur eine der möglichen Folgen von Schlafproblemen.

Für die Entstehung der Schmerzen spielen nach neuesten Forschungen auch die zahlreichen Umwelt-Stressfaktoren, insbesondere am

Schlafplatz, eine relevante Rolle: "Durch die Fülle von Umweltreizen ist das Zentralnervensystem pausenlos aktiviert", so Prof. Tilscher. "Als Folge gehen Botenstoffe im Gehirn verloren – die Schmerzempfindlichkeit wächst."

In der Regel beginnen die Schmerzen ab dem 30. Lebensjahr, allerdings sind auch immer mehr jüngere Menschen und Kinder betroffen. Wird nichts unternommen, besteht die Gefahr, dass die Beschwerden chronisch werden, was die Behandlung schwieriger macht.

SCHMERZ IST EIN WARNSIGNAL

... das zeigt, dass im Körper etwas nicht stimmt. Man sollte daher nicht die Zähne zusammenbeißen, sondern nach einer Lösung des Problems suchen, betont Prof. Tilscher immer wieder. Auch ist nur wenigen bekannt, dass ein Großteil der Bandscheibenvorfälle und Hexenschüsse während des Schlafs passieren, unabhängig davon, wie sportlich trainiert der Betroffene ist. Doch wie erklärt sich, dass viele Rückenprobleme sogar erst in der Nacht entstehen?

Die Erklärung dafür ist relativ einfach: Tagsüber wird unsere Wirbelsäule durch Bänder und Muskeln gehalten und gestützt. Während der Tiefschlafphase entspannt sich die Muskulatur vollkommen – und unser Körper passt sich dem jeweiligen Bettsystem an.

UND GENAU HIER LIEGT DAS PROBLEM

... bei den heute üblichen Matratzen lastet ein großer Druck auf manchen Körperzonen. Das bedeutet, dass Sie ergonomisch nicht richtig liegen. Wichtig aber ist es, dass Sie auch gefäßphysiologisch richtig liegen. Das heißt, dass Blut- und Lymphgefäße nicht zu stark komprimiert werden, idealerweise gerade so stark, dass die Durchblutung und der Lymphfluss – und damit auch der Stoffwechsel – leicht angeregt werden, denn es ist heute technisch möglich, dass durch die Liegefläche eine leichte Anregung der Gefäße erfolgt. Das technisch bis in den kleinsten Bereich ausgefeilte im.puls Liegesystem ist der Beweis dafür.

AUF HERKÖMMLICHEN MATRATZEN

... wir bekommen Schmerzen, drehen uns um (durchschnittlich 84 Mal pro Nacht!), wachen sogar auf und versuchen in einer anderen Stellung schmerz- und spannungsfrei wieder einzuschlafen.

Ein Teufelskreis: Denn die Muskulatur erschlafft abermals, die Wirbelsäule wird unnatürlich durchgebogen, Blut- und Lymphgefäße werden erneut komprimiert, und der Tiefschlaf wird abermals gestört. Das Spiel beginnt von vorne.

ZU DEN WICHTIGEN FAKTOREN FÜR DEN GANZEN KÖRPER

... zählt die Schlafunterlage und damit verbunden die Schlafposition. Sie sind also wichtiger, als du bisher vielleicht angenommen hast. Beides hat nicht nur auf unsere Wirbelsäule, sondern auch auf unsere Gefäße Auswirkungen. Es können sich z.B. Kopfschmerzen, Hüftgelenksbeschwerden, Weichteilrheumatismus, Ischias und Durchblutungsstörungen (kalte Füße, Krämpfe, Wunden, ...) durch schlechte Schlafpositionen und komprimierte Blut- und Lymphgefäße wesentlich verschlimmern oder sogar dadurch entstehen.

WUSSTEST DU?

... dass eine zehn Jahre alte Matratze eine Nutzlast von über 300 Tonnen getragen hat (das entspricht einem Gewicht von mehr als 50 Elefanten)! Dabei hat sie in den 30.000 Stunden durchschnittlicher Benutzungsdauer u. a. 3.000 Liter Schweiß aufgenommen und wieder verdunstet, sowie Milliarden von Staubmilben mit vielen Kilo Kot beherbergt – und Sie haben in dieser Zeit allein durch das nächtliche Umdrehen auf ihr eine Strecke von weit über 100 km zurückgelegt.

Kannst du dir vorstellen, wie ein x-beliebiger Gegenstand (Auto, Backrohr, Buch, ...) nach 10 Jahren und täglich 8-stündigem intensiven Gebrauch aussehen würde?