

AUF DEM

Rücken schlafen lernen

Und die Wirbelsäule von Fehlhaltungen
und Dauersitzen entlasten

10 Tipps &
Gründe



Auf dem Rücken schlafen lernen

In diesem Ratgeber erfährst du, warum der Schlaf in Rückenlage die wohl gesündeste Schlafposition für dich sein könnte. Darüber hinaus erhältst du 10 simple Tipps, die dich bei der Umgewöhnung zum Rückenschläfer unterstützen werden - selbst wenn es dir bisher schwer gefallen ist in der Rückenlage einzuschlafen.

Inhaltsübersicht

Einleitung: Gründe für den Schlaf in Rückenlage	2
Aus orthopädischer Sicht ist die Rückenlage die beste Schlafposition	3
Das Problem: Die Wenigsten können gut in Rückenlage einschlafen	5
Die richtige Erwartungshaltung	7
10 Tipps für den Schlaf in Rückenlage	8
Tipp #1: Mach dir dein "Warum" bewusst	8
Tipp #2: Nutze eine Erinnerungstütze	8
Tipp #3: Festere Matratze	9
Tipp #4: Fang klein an	9
Tipp #5: Nimm dir Zeit	9
Tipp #6: Beine anfangs anwinkeln	9
Tipp #7: Seitliches Wegrollen erschweren	10
Tipp #8: Nach dem Aufwachen korrigieren	10
Tipp #9: Zwischen-Wecker stellen	10
Tipp #10: Flaches oder gar kein Kissen verwenden	10

Ein kostenloser Ratgeber von <https://www.flexpillow.de/>.

Einleitung: Gründe für den Schlaf in Rückenlage

Bei einer durchschnittlichen Schlafdauer von nur 7 Stunden und einer Lebenserwartung von rund 80 Jahren schläft ein Mensch im Schnitt unglaubliche 204.400 Stunden.

Das sind über 23 Jahre!

Auf keine andere Aktivität entfällt so viel Zeit in unserem Leben.

Wenn man sich das bewusst macht, wird klar, dass die Schlafposition, in der wir all diese Zeit verbringen, einen bedeutenden Einfluss auf unseren Körper haben muss.

Die Frage ist:

Wirkt sich deine Schlafposition positiv oder negativ auf deinen Körper aus?

Wenn du im Bett liegst, ist die Position deiner Wirbelsäule ein entscheidender Faktor für deine körperliche Gesundheit.

Bei Bauchschläfern wird durch das seitliche Drehen des Kopfes die Halswirbelsäule beispielsweise besonders stark überstreckt. Und das stundenlang. Jede Nacht.

Gleiches gilt für Seitenschläfer, die ein falsches Kopfkissen nutzen.



Kein Wunder also, wenn man mit Verspannungen oder sogar Schmerzen im Nacken- und Rückenbereich zu kämpfen hat oder in Zukunft damit zu kämpfen haben wird.

Natürlich müssen diese Schmerzen nicht zwangsläufig durch die falsche Schlafposition kommen. Viele Faktoren können dabei eine Rolle spielen.

Aber:

Die richtige Schlafposition kann dir helfen manche Nacken- oder Rückenschmerzen zu lindern (oder diese vorzubeugen).

Aus orthopädischer Sicht ist die Rückenlage die beste Schlafposition

Stell es dir so vor:

Die Rückenlage wirkt wie eine Art „Reset“ für deine Wirbelsäule.

Sie bringt Kopf, Hals und Rumpf in eine natürliche Lage und unterstützt die physiologische, s-förmige Krümmung der Wirbelsäule.

Was wir tagsüber durch ständiges Sitzen oder „aufs-Smartphone-schauen“ falsch machen, können wir so wortwörtlich im Schlaf wieder ausgleichen.

Verspannungen und Schmerzen im Rücken- und Nackenbereich können dadurch gelindert (oder vorgebeugt) werden.

Und noch mehr.

Durch das Schlafen auf dem Rücken kann sich auch deine Körperhaltung verbessern.

Man hört heutzutage oft den Spruch „*Sitzen ist das neue Rauchen*“. Und auch der sogenannte „Handynacken“ wird mehr und mehr zu einem echten Gesundheitsproblem.

Der menschliche Kopf wiegt circa 5kg. Neigt man ihn nach vorne – um auf das Handy zu gucken – vervielfacht sich die Belastung auf unsere Halswirbelsäule. Bei 15° Kopfneigung sind es zusätzliche 13kg. Bei 45° sind es schon über 20kg, die auf die Wirbel einwirken (Quelle: <https://www.apotheken-umschau.de/Handynacken>).

Bestimmt kennst du auch die folgende Grafik:



Sie verdeutlicht sehr schön, mit welchen seltsamen, aber durchaus ernstzunehmenden Herausforderungen wir in der heutigen Zeit konfrontiert sind.

Durch die schlechte Körperhaltung schaden wir unserer Gesundheit erheblich.

Und jetzt schau' dir mal die sitzende Person etwas genauer an. Erinnerst dich diese Position an etwas?

Richtig. Diese Körperhaltung entspricht ziemlich genau der sogenannten „Embryonalstellung“, in der besonders viele Menschen gerne schlafen. Man empfindet sie als gemütlich und sie vermittelt ein Gefühl der Geborgenheit.

Allerdings hat sie einen großen Nachteil.

Die Embryonalstellung bringt das bekanntermaßen schädliche Sitzen vom Schreibtisch auch noch mit ins Bett.



Dabei ist es egal, ob man aufrecht sitzt, oder eben in dieser Position waagrecht im Bett liegt. Entscheidend sind hier die angezogenen Beine, die zu einer Verkürzung der Hüftbeugemuskulatur führen können. Und das wiederum ist eine häufige Ursache von Rückenschmerzen.

Das Tückische ist, dass sich unsere Fehlhaltungen meist nur schleichend bemerkbar machen.

Unser Körper gibt uns erstmal keine sofortige Rückmeldung für die Fehler in unserer Körperhaltung. Du kannst Monate oder Jahre gekrümmt sitzen, mit stark vorgebeugtem Kopf auf dein Smartphone schauen, oder in einer ungesunden Schlafposition liegen – ohne Schmerzen zu spüren.

Doch die Statistik zeigt, dass du mit großer Wahrscheinlichkeit früher oder später die Quittung dafür bekommen wirst. Laut einer Statista Umfrage leiden in Deutschland nämlich 74% der über 18 Jährigen mehrmals im Jahr an Rückenschmerzen. (Quelle: <https://de.statista.com/infografik/8488/rueckenschmerzen-in-deutschland/>)

Das Risiko wird natürlich noch umso höher, wenn du nicht bewusst etwas dagegen unternimmst.

Und wenn das sogar im Schlaf möglich ist, gibt es eigentlich keine Ausrede, um nicht etwas für die körperliche Gesundheit zu tun.

...Aber zugegeben, es ist leichter gesagt als getan.

Das Problem: Die Wenigsten können gut in Rückenlage einschlafen

Unsere Schlafposition wählen wir in der Regel unbewusst. Man legt sich so hin, wie es sich gut anfühlt, und wie man es sich über Jahre angewöhnt hat.

Doch selbst wenn man die Vorteile der Rückenlage kennt, ist es nicht so einfach die Schlafposition von heute auf morgen zu ändern.

Vielleicht hast du es auch schon probiert:

Du legst dich auf den Rücken, aber egal wie müde du bist und was du auch versuchst, nichts hilft. Du könntest wahrscheinlich drei Stunden so liegen und würdest nicht einschlafen. Und wenn du dich dann wieder in deine normale Position drehst – auf die Seite oder auf den Bauch – kannst du plötzlich schlafen.

Es ist schwer zu erklären, aber irgendwie fehlt dieses „Gefühl der Geborgenheit“, wenn man auf dem Rücken liegt.

Die richtige Erwartungshaltung

Wie gerade beschrieben, fällt es den meisten Menschen nicht leicht von heute auf morgen ihre Schlafposition in die Rückenlage zu verändern.

Um nicht nach einigen schlaflosen Stunden die gleich wieder die Motivation zu verlieren, solltest du deshalb mit der richtigen Erwartung an die Änderung deiner Schlafposition herangehen.

Nimm dir Zeit.

Es muss (und sollte) nicht dein Ziel sein, sofort ab heute Nacht deinen Schlaftyp komplett zu verändern.

Mach dir stattdessen bewusst:

Jede Minute, die du in Rückenlage verbringst, ist ein Erfolg.

Denn es ist eine Minute, in der du ganz gezielt etwas für deine Gesundheit tust.

Fang also ruhig klein an und gib dir gerne ein paar Wochen Zeit für die Umstellung. Du wirst noch lange davon profitieren können.

Außerdem solltest du nicht denken, dass es sich bei der Schlafposition um ein "Entweder-Oder-Szenario" handelt:

Rückenschläfer zu sein bedeutet nicht, dass du 100% der Zeit auf dem Rücken liegen musst.

Im Gegenteil. Wer 7 oder 8 Stunden regungslos in derselben Position verharrt, schadet seinem Körper damit vermutlich sogar eher. Es ist ganz natürlich, dass man im Laufe der Nacht zwischen unterschiedlichen Positionen wechselt.

Dein eigentliches Ziel sollte also lauten, den Anteil der Zeit zu erhöhen, den du in der Rückenlage verbringst. Ein paar Stunden pro Nacht, können sich schon enorm auf deinen Körper auswirken.

10 Tipps für den Schlaf in Rückenlage

Kommen wir nun zu 10 Tipps, die dir dabei helfen können, auf dem Rücken zu schlafen:

1. Mach dir dein "Warum" bewusst
2. Nutze eine Erinnerungstütze
3. Festere Matratze
4. Fang klein an
5. Nimm dir Zeit
6. Beine anfangs anwinkeln
7. Seitliches Wegrollen erschweren
8. Nach dem Aufwachen korrigieren
9. Zwischen-Wecker stellen
10. Flaches oder gar kein Kissen verwenden

Hinweis: Du brauchst nicht jeden der Tipps umsetzen, um auf dem Rücken schlafen zu lernen. Es gibt aber auch nicht den einen Trick, mit dem du garantiert auf dem Rücken einschlafst. Jeder Mensch ist anders. Manchen fällt es leichter, manche tun sich schwerer. Nutze die Tipps einfach als Inspiration, wenn es dir bisher schwer fällt, deine Schlafposition in die Rückenlage zu verändern.

Tipp #1: Mach dir dein "Warum" bewusst

Wenn du etwas in deinem Leben verändern möchtest, ist das meist mit ein bisschen Arbeit verbunden. Um nicht die Motivation zu verlieren, falls es nicht gleich auf Anhieb klappt, solltest du ein starkes "Warum" haben.

Dein "Warum" ist der Grund dafür, weshalb du überhaupt die Veränderung anstrebst.

Das "Warum" für den Schlaf in Rückenlage ist für die meisten Menschen sehr stark. Es geht darum deinem Körper etwas gutes zu tun. Mach dir bewusst, dass du von dieser so kleinen Veränderung in der Zukunft potenziell tausende von Stunden profitieren wirst.

Tipp #2: Nutze eine Erinnerungstütze

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Wenn du jahrzehntelang auf der Seite oder dem Bauch geschlafen hast, dann ist es ganz natürlich, dass dein Körper sich daran gewöhnt hat und instinktiv auch in Zukunft diese Position aufsuchen wird.

Du musst dich also abends erstmal bewusst in die Rückenlage legen. Und dazu musst du zuallererst einmal daran denken, dass du überhaupt in Rückenlage schlafen möchtest.

Es ist deshalb hilfreich, dir eine kleine Erinnerungshilfe zu bauen.

Dafür reicht zum Beispiel schon ein kleiner Notizzettel auf den Nachttisch mit dem Hinweis "Rückenlage". Oder druck dir diesen Ratgeber aus. Alternativ könntest du morgens auch

dein Kopfkissen aus dem Bett entfernen oder dir ein spezielles Kissen für den den Rückenschlaf besorgen.

Tipp #3: Festere Matratze

Grundsätzlich ist es für den Schlaf in Rückenlage von Vorteil eine etwas festere Matratze zu verwenden. Für den Anfang kannst du die folgenden Tipps aber natürlich auch auf deiner jetzigen Matratze probieren.

Solltest du bisher aber eine besonders weiche Matratze nutzen, ist es vermutlich sinnvoll auf längere Sicht nach einer neuen, härteren Matratze zu schauen.

Tipp #4: Fang klein an

Wie gesagt: Es geht nicht darum, von heute auf morgen Rückenschläfer zu werden. Jede Minute in Rückenlage ist ein Fortschritt.

Starte einfach damit, dich abends, wenn du ins Bett gehst, auf den Rücken zu legen. Bleib 10 oder 15 Minuten in der Position. Im Idealfall schläfst du sogar schon so ein. Falls nicht, gehst du dann wieder in deine übliche Schlafposition über.

Am nächsten Tag versuchst du ein bisschen länger in der Rückenlage zu bleiben. Dein Körper wird sich immer besser an die neue Position gewöhnen.

Tipp #5: Nimm dir Zeit

Die Umgewöhnung zum Rückenschläfer kann von ein paar Tagen bis hin zu mehreren Wochen dauern. Stress dich also nicht. Das ist ganz normal, vor allem wenn man bedenkt, dass man sich an seine aktuelle Schlafposition über Jahrzehnte gewöhnt hat.

Wir sprechen hier nicht von einem kurzen Sprint, sondern von einem Marathon. Deine Schlafposition wird noch dein ganzes Leben eine Rolle spielen. Lass dir also ruhig Zeit.

Tipp #6: Beine anfangs anwinkeln

Durch stundenlanges alltägliches Sitzen sind etliche Menschen in unserer Gesellschaft von einer verkürzten Hüftbeugemuskulatur betroffen. Diese kann nicht nur für Rückenschmerzen mitverantwortlich sein, sondern auch dafür sorgen, dass du dich im Bett mit angewinkelten Beinen wohler fühlst.

Deine Beine in der Rückenlage komplett auszustrecken kann sich deshalb anfangs nicht nur ungewohnt, sondern sogar unangenehm anfühlen und bis hin zu leichteren Schmerzen gehen.

Auch hier macht es Sinn, sich langsam an die Veränderung zu gewöhnen. Winkel deine Beine in der Rückenlage leicht an und unterstütze sie beispielsweise durch ein weiteres

Kissen oder ein zusammengerolltes Handtuch, das du unter deine Knie legst. So kannst du deine Beine auch in Rückenlage leicht anwinkeln.

Reduziere diese Unterstützung dann nach und nach soweit, dass du sie schließlich komplett entfernen kannst.

Tipp #7: Seitliches Wegrollen erschweren

Was ebenfalls hilfreich sein kann, ist das seitliche Wegrollen zu erschweren. Je nachdem, wie viel Platz du in deinem Bett hast, kannst du seitlich von dir durch Kissen eine Art kleine Wegrollwand bauen.

Wie ein Unterlegkeil unter einem Rad erschwert es ein ungewolltes Wegrollen zur Seite im Schlaf. Außerdem kann es für ein zusätzliches Gefühl von Geborgenheit sorgen.

Tipp #8: Nach dem Aufwachen korrigieren

Solltest du in der Nacht einmal aufwachen, dreh dich einfach wieder in die gewünschte Schlafposition in Rückenlage zurück und versuch so weiter zu schlafen.

Hier kannst du wie beim ersten Einschlafen vorgehen. Bleib für ein paar Minuten in der Position. Wenn du so einschläfst, super! Gelingt es dir nicht in der Rückenlage wieder einzuschlafen, dreh dich einfach wieder in deine bevorzugte Position. Immerhin hast du dann schon wieder ein paar zusätzliche Minuten in der Rückenlage gesammelt.

Tipp #9: Zwischen-Wecker stellen

Dieser Tipp ist eher etwas für die Hartgesottenen, um die Zeit in Rückenlage zu maximieren und sicher nichts für jeden. Aber vielleicht ist es für dich ja mal ein Versuch wert.

Stell dir dazu einen zusätzlichen Wecker etwa ein bis zwei Stunden bevor du normalerweise aufstehen möchtest. Nutze diese Schlafunterbrechung, um dich wieder in die gewünschte Rückenlage zu legen und versuche erneut einzuschlafen.

Das Schöne ist: Im ersten Moment wirst du denken, dass du schon aufstehen musst. Aber dann realisierst du, dass du noch ein, zwei Stunden weiterschlafen kannst.

Tipp #10: Flaches oder gar kein Kissen verwenden

Wenn du als Seiten- oder Bauchschläfer in die Rückenlage wechselst, musst du eine Sache beachten: Dein altes Kissen wirst du vermutlich nicht weiter benutzen können.

Die meisten Kissen sind einfach zu hoch, um sie in der Rückenlage zu verwenden. Sie drücken den Kopf zu stark nach oben, was eine Belastung für die Wirbelsäule darstellt und zu neuen Problemen führen kann.

Damit du die Vorteile der Rückenlage genießen kannst, sollte auch deine Nackenwirbelsäule eine möglichst natürliche und gerade Position annehmen. Hierzu kannst du entweder ein extrem dünnes Kopfkissen verwenden, oder aber du lässt es gleich komplett weg, sodass dein Kopf in einer schön geraden Linie mit deinem Körper auf der Matratze aufliegt.

Das Problem:

Wie weiter oben beschrieben, verharren wir nicht stundenlang in exakt derselben Schlafposition. Wir bewegen uns natürlicherweise in der Nacht.

Herkömmliche Kissen eignen sich jedoch immer nur für eine Schlafposition. Also nur für die Seitenlage oder nur für die Rückenlage.

Du bräuchtest also theoretisch zwei Kissen und müsstest in der Nacht mehrmals hin und herwechseln, um deine Wirbelsäule vor Fehlbelastungen zu schützen. Aber das funktioniert in der Praxis natürlich nicht.

Und genau aus dieser Not heraus ist die Idee für unser patentiertes [flexpillow Kopfkissen](#) entstanden.



Es ermöglicht dir der Rückenlage ohne Kopfkissen zu schlafen, bietet dir aber gleichzeitig in der Seitenlage alle Vorteile eines herkömmlichen Kissens.

So lässt sich das Beste aus beiden Welten, dem Seiten- und dem Rückenschlaf, mit einem einzigen Kopfkissen vereinen.



Möchtest du mehr über das flexpillow Kopfkissen erfahren?

Dann klicke hier für alle weiteren Informationen: <https://www.flexpillow.de/kopfkissen/>

flexpillow ansehen

Und nun viel Erfolg und gute Erholung mit dem Schlaf in der Rückenlage,

Das flexpillow Team