

Widnau, 28. September 2010

Medienmitteilung

Der Zusammenhang von Rückenschmerzen und Schlafstörungen

Ein richtig gebetteter Rücken schmerzt weniger

In der Vergangenheit wurde Patienten mit Rückenschmerzen oft empfohlen, eine möglichst harte Schlafunterlage zu wählen, um besser schlafen zu können. Heute weiss man durch zahlreiche Studien, dass die Wirbelsäule beim Liegen die gleiche Haltung einnehmen muss wie beim Stehen. Das neue Zauberwort in der Orthopädie des Liegens heisst deshalb Flexibilität. Denn bei einer harten unflexiblen Unterlage werden Körperpartien wie die Lende, das Kreuzbein und die Schulterregion eher einer punktuellen Druckbelastung ausgesetzt.

Heute leiden 25 bis 30 Prozent der Erwachsenen an Schlafstörungen. Häufige Ursache sind dabei Rückenschmerzen und muskuläre Verspannungen. Mit der falschen Schlafunterlage nehmen die Muskelverspannungen noch zu und dementsprechend verschlechtert sich auch die Schlafqualität. „Im Schlaf wechseln wir während einer Nacht bis zu 80 Mal die Schlafposition ohne aufzuwachen. Ursache dafür sind die so genannten Druckreize, die auf die Haut wirken. Über ein internes Steuersystem führen sie zu einer automatischen Körperverschiebung“, erklärt der Schlafexperte Günther W. Amann-Jennson von Samina. Eine flexible und komfortable Schlafunterlage passt sich den Körperformen weitgehend an, so dass nur wenige Positionsänderungen vorgenommen werden. Ist die Unterlage jedoch zu hart, wird durch den zu hohen Auflagedruck die Schmerzschwelle bewusst wahrgenommen und der Schlaf wird unterbrochen. Entsprechend fehlen die Tiefschlafphasen und man fühlt sich am nächsten Morgen wie gerädert. Diese gestörten Schlafepisoden wiederholen sich Nacht für Nacht, so dass daraus schliesslich ein chronisches Schlafdefizit mit all seinen Folgereaktionen resultiert.

Obwohl Rückenschmerzen vielfältige Ursachen haben können und auch auf unterschiedlichste Weise behandelt werden, gibt es ein paar Tipps, welche ganz generell Linderung verschaffen:

- Die richtige Schlafunterlage verwenden, welche die Orthopädie des Liegens und folglich die Schlafqualität verbessert.
- Ein trocken-warmes Bettklima mit natürlichen Materialien wie Schafschurwolle schaffen.
- Ein orthopädisch-anatomisch passendes Kopfkissen verwenden.
- Sich tagsüber ausreichend bewegen.
- Die Muskeln und insbesondere die tiefen Rückenmuskeln trainieren (z.B. Rückentraining nach Toni Hochreutner mit spezieller Sprossenwand)
- Stress eindämmen, denn Rückenschmerzen haben oft psychische Ursachen. Entspannende Massnahmen ins Therapiekonzept integrieren.
- Therapieresistente Rückenschmerzen sehr sorgfältig beim Arzt oder Therapeuten abklären lassen.

Auskunftspersonen für Medien oder Koordination eines Interviews mit dem Schlafexperten Günther W. Amann-Jennson

Medienstelle SAMINA, Büro 10, Zürcherstrasse 119, 8406 Winterthur
Telefon 052 269 20 06, E-Mail info@buero10.ch, www.samina.ch

SAMINA

Vor mehr als 20 Jahren entwickelte der Schlafpsychologe und Gesundheitsexperte Günther W. Amann-Jennson ein Schlaf-Gesund-Konzept und startete mit der Unternehmensgründung die Erfolgsgeschichte der SAMINA Schlafsysteme. Inmitten herrlicher Natur werden am SAMINA Firmensitz in Frastanz die SAMINA Schlaf-Gesund-Produkte sorgfältig von Hand gefertigt.

Das SAMINA Schlaf-Gesund-Konzept basiert auf den Erkenntnissen der modernen Schlafmedizin und erfüllt alle schlafmedizinischen, orthopädischen, bettklimatischen, bau- und elektrobiologischen, hygienischen und materialbedingten Anforderungen des gesunden Schlafs. Die bei einem SAMINA Schlafsystem zum Einsatz kommenden Rohstoffe sind ausnahmslos natürlich, unbehandelt und von ausgesuchter Qualität: massives, hochelastisches Eschenholz für die Lamellen des frei schwingenden Lamellenrostes; 100 % Naturkautschuk mit hoher Punktlastelastizität für die Matratzen; naturreine, atmungsaktive Baumwolle sowie 100 % organische, schadstofffreie Schafschurwolle für Auflagen, Decken und Kissen.

Die SAMINA Produktions- und Handels GmbH mit Sitz in Frastanz (A) beschäftigt 63 Mitarbeitende und vertreibt ihre Produkte weltweit in 15 Ländern. Allein in der Schweiz arbeitet SAMINA mit über 40 Franchise Partnern zusammen, die ihre Produkte verkaufen.