

SCHRÄG SCHLAFEN - LIEGEN

SCHLAFEN AUF EINER SCHIEFEN EBENE – VORTEILE, RISIKEN & ERFAHRUNGEN

Die meisten Menschen schlafen auf einer flachen Matratze. Doch immer mehr Interessierte stellen sich die Frage, ob das **Schlafen auf einer schiefen Ebene** gesundheitliche Vorteile bieten kann. Geneigte Betten und Schrägbett-Therapien werden häufig mit besserem Schlaf, weniger Beschwerden und einer verbesserten Körperfunktion in Verbindung gebracht.

In diesem Artikel erfährst du, **was das Schlafen mit Neigung bedeutet**, welche Vorteile möglich sind und welche **Nebenwirkungen der Schrägbett-Therapie** du kennen solltest.

INHALTSÜBERSICHT

- Schlafen in geneigter Position
- Vorteile des Schlafens auf einer schiefen Ebene
- Schrägbett-Therapie bei bestimmten Beschwerden
- Mögliche Nebenwirkungen und Risiken
- Fazit

WAS BEDEUTET SCHLAFEN AUF EINER SCHIEFEN EBENE?

Beim **Schlafen in einem Winkel** liegt der Körper nicht vollständig waagerecht. Stattdessen wird der Oberkörper – manchmal auch der Unterkörper – leicht angehoben. Dies kann durch einen verstellbaren Lattenrost, spezielle Keilkissen oder ein Schrägbett erreicht werden.

Die Grundidee besteht darin, die **Schwerkraft während des Schlafs gezielt zu nutzen**. Dieses Prinzip ist nicht neu: Schon in früheren Kulturen wurden erhöhte Kopfstützen verwendet. Heute kennt man geneigte Liegepositionen vor allem aus dem medizinischen Bereich, etwa in Krankenhäusern oder Pflegeeinrichtungen.

VORTEILE DES SCHLAFENS AUF EINER SCHIEFEN EBENE

Das **Schlafen auf einer schiefen Ebene** wird häufig als unterstützende Maßnahme bei verschiedenen gesundheitlichen Problemen genannt. Besonders verstellbare Betten erfreuen sich wachsender Beliebtheit, da sie eine individuelle Anpassung der Schlafposition ermöglichen.

SCHLAFAPNOE UND SCHNARCHEN

Schlafapnoe ist eine schlafbezogene Atemstörung, bei der es zu wiederholten Atemaussetzern kommt. Eine häufige Ursache ist das Zusammenfallen der Atemwege im Rachenraum.

Eine leicht erhöhte Schlafposition kann dazu beitragen, die Atemwege offenzuhalten. Viele Betroffene berichten, dass sich **Schnarchen durch das Schlafen mit erhöhtem Oberkörper** verringern lässt.

SODBRENNEN UND SAURER REFLUX

Bei nächtlichem Sodbrennen fließt Magensäure in die Speiseröhre zurück. Dies verursacht ein brennendes Gefühl und kann den Schlaf erheblich stören.

Durch das **Hochlagern von Kopf und Oberkörper** wird der Rückfluss der Magensäure erschwert. Häufig wurde früher eine Höhendifferenz von etwa 6 bis 8 Zentimetern empfohlen. Heute ist man sich ziemlich sicher, dass das in den meisten Fällen bei

weitem nicht ausreicht und empfiehlt eher nicht weniger als 12 bis hin zu 19 Zentimetern.

VERBESSERUNG DER DURCHBLUTUNG

Auch die Durchblutung kann vom Schlafen in geneigter Position profitieren. Werden zusätzlich Beine und Füße leicht erhöht gelagert, kann das Blut leichter zum Herzen zurückfließen.

Ein verbesserter Blutfluss kann Herz, Lunge und Muskulatur unterstützen und sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden auswirken.

ENTLASTUNG DES NERVENSYSTEMS

Das Nervensystem steuert nahezu alle Körperfunktionen. Erkrankungen wie Multiple Sklerose, Rückenmarksverletzungen oder Zerebralparese gehen häufig mit chronischen Beschwerden einher.

Eine **geneigte Schlafposition** kann den Druck auf Wirbelsäule und umliegende Nerven reduzieren und dadurch bestimmte Symptome abschwächen.

SCHLAFQUALITÄT UND GEHIRNFUNKTION

Während des Schlafs werden im Gehirn Stoffwechselprodukte abgebaut. Dieser Prozess funktioniert besonders effektiv bei tiefem und erholsamem Schlaf.

Auch wenn es keine eindeutigen Belege dafür gibt, dass das Schlafen auf einer schiefen Ebene diesen Prozess direkt verbessert, kann eine bessere Schlafqualität indirekt dazu beitragen.

WEITERE ATEMPROBLEME

Neben Schlafapnoe können auch andere schlafbezogene Atemstörungen von einer erhöhten Schlafposition profitieren. Dazu zählen unter anderem nächtliche Sauerstoffunterversorgung oder ungewöhnliche Atemgeräusche.

Eine verbesserte Atemmechanik kann dazu beitragen, Beschwerden zu lindern und den Schlaf insgesamt ruhiger zu gestalten.

NEBENWIRKUNGEN DER SCHRÄGBETT-THERAPIE

Trotz der möglichen Vorteile ist das **Schlafen auf einer schiefen Ebene nicht für jeden geeignet**.

Säuglinge sollten grundsätzlich auf einer festen, flachen Unterlage und in Rückenlage schlafen. Geneigte Schlafpositionen können bei Babys das Risiko von Atemproblemen erhöhen.

Auch Erwachsene mit einem erhöhten Risiko für Blutgerinnsel sollten vorsichtig sein. Eine dauerhaft erhöhte Schlafposition kann dem Sitzen ähneln und unter Umständen das Risiko für eine tiefe Venenthrombose erhöhen. In solchen Fällen ist eine ärztliche Beratung sehr zu empfehlen.

FAZIT: IST SCHLAFEN AUF EINER SCHIEFEN EBENE SINNVOLL?

Das **Schlafen auf einer schiefen Ebene** kann bei bestimmten Beschwerden wie Schnarchen, Sodbrennen oder Durchblutungsproblemen eine hilfreiche Unterstützung sein. Gleichzeitig handelt es sich nicht um eine universelle Lösung für alle.

Wer diese Schlafposition ausprobieren möchte, sollte auf eine moderate Neigung achten, den eigenen Körper beobachten und bei Vorerkrankungen fachlichen Rat einholen. So lässt sich das Potenzial eines Schrägbetts sicher und sinnvoll nutzen.

Schräg schlafen mit den Schrägschlafleisten von Holst | Naturschlafstudio

Die Schrägleisten werden unter den Lattenrost montiert.



Angenehm schräg schlafen für mehr Gesundheit und Wohlbefinden