

Gut schlafen in der Corona-Krise

07.04.2020, 10:52 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Schlafkultur Bielefeld*



Erholsamer Schlaf in der Corona-Zeit

Bereits unsere Großmütter sagten, „Schlaf ist die beste Medizin“, das ist wohl wahr - auch in Corona-Zeiten. Im Schlaf entspannt der Körper und sammelt neue Kräfte, alle Weichteile, besonders die belasteten Bandscheiben entspannen sich und weiten sich sogar. Deshalb ist man am Morgen auch etwas größer als am Abend. Prüfen Sie es nach!

Zum Schlafen bringt uns die Zirbeldrüse, denn die schüttet Melatonin aus. Ohne dies könnten wir nicht einschlafen, aber auch Serotonin, das als sogenanntes Glückshormon bekannt ist, wird ausgeschüttet. Fehlt dieses Glückshormon, dann kann man sehr schlecht einschlafen. Wir kennen das z. B. wenn uns zu viele Dinge im Kopf herumgehen oder wenn es Streit mit dem Partner gibt, dann lässt es sich schlecht einschlafen. Wir können also am besten einschlafen, wenn wir glücklich sind. Und das Einschlafen funktioniert am besten, wenn die Umgebung so dunkel wie möglich ist.

Dies sind jedoch nur die Grundvoraussetzungen zum Einschlafen, der Schlaf selbst benötigt jedoch noch etwas mehr, nämlich eine korrekte und entspannende Lage, sprich Unterlage. Unser Organismus besteht aus vielen Bestandteilen, die sehr schnell gestört werden können mit gravierenden Folgen nicht nur für das Wohlbefinden. Es können sogar chronische Schäden eintreten, wenn der Schlaf zum körperlichen Stress wird, den wir nicht immer sofort wahrnehmen.

Zum Beispiel unsere Faszien, diese Weichteil-Komponenten des Bindegewebes, die den ganzen Körper als ein umhüllendes und verbindendes Spannungsnetzwerk durchdringen. Hierzu gehören alle kollagenen, faserigen Bindegewebe, insbesondere Gelenk- und Organkapseln, Sehnenplatten, Muskelsepten, Bänder, Sehnen, Retinacula sowie die „eigentlichen“ Faszien in der Gestalt von „Muskelbinden“ wie z. B. die Fascia thoracolumbalis, die den Musculus erector spinae strumpfförmig umhüllt. Dieses Bindegewebe-System ist sehr sensibel bei schlechter Unterlage. Kommt es zu Verspannungen, dann sagt man am Morgen oft: „Ich fühle mich wie gerädert“. Aber es kann noch schlimmer werden als nur dieses schlechte Gefühl am Morgen. Es können schnell chronische Beschwerden entstehen, wenn die Unterlage nicht passt.

Es gibt noch viele weitere Schädigungen, die auf eine schlechte Schlafunterlage zurückzuführen sind, z. B. der Ischiasnerv, den die meisten Menschen lediglich im unteren Beckenbereich vermuten, aber das ist nicht so. Der Ischiasnerv ist der längste unserer Nervenstränge. Er sitzt im unteren Bereich der Wirbelsäule, etwa vom vierten

Lendenwirbel bis zum dritten Kreuzbeinwirbel und zieht dann Richtung Fuß. Da der Nerv von der Wirbelsäule bis zu den Füßen reicht, ist er der längste Nerv im Körper. An vielen Stellen ist der Nerv so dick wie ein Finger. Wird der Ischiasnerv über längere Zeit gequetscht oder überdehnt, kommt es zu Schmerzen. Der bekannteste Schmerz ist der berühmte Hexenschuss. In den meisten Fällen passiert dies jedoch nicht beim falschen Heben oder beim Sport, in den meisten Fällen passiert dies am Morgen, beim Aufstehen. Auch das ist oft das Resultat einer falschen Schlafunterlage, die dafür gesorgt hat, dass der Ischiasnerv gequetscht, überdehnt oder gereizt wurde. Beim Aufstehen erhält man dann die Quittung, denn der Nerv zeigt dies durch einen starken Schmerz.

Viele Menschen sehen die Nacht und den Schlaf als eher unbedeutend und nebensächlich an. Es wird oft viel Wert auf eine gute Ausstattung des Wohnzimmers gelegt oder des Fahrzeuges. Das Bett hat oft eine zweitrangige Bedeutung, aber das ist ein sehr großer Fehler, denn nicht nur körperliche Schäden können auftreten, auch neuronale Schäden sind oft das Resultat von schlechter Schlafunterlage. In der Antike wusste man das sehr gut und sowohl die Schlafzimmer als auch die Betten hatten einen sehr großen Stellenwert. „Ein gesunder Schlaf ist der gewonnene zukünftige Tag“, dieser Satz wird Kleopatra zugeschrieben. Es ist also außerordentlich wichtig, sich auf eine korrekte Schlaf-Ruhestätte zu betten, unser Organismus dankt es dann mit Gesundheit und Wohlbefinden.

Eine sehr durchdachte Erfindung einer perfekt anpassbaren Schlafunterlage von Schlafkultur Bielefeld Jutta Schmidt und Detlef Möller empfiehlt auch Dr. mult. Johann Menser (Allgemeinmediziner, Immunologe und Biologe). Es ist ein Matratzen-Schlafsystem, das individuell auf den jeweiligen Körper einstellbar ist. Das ist nicht nur eine gute Idee, es ist einfach erforderlich, denn Menschen sind nun einmal individuell, unterschiedliche Größen, unterschiedliche Gewichte, unterschiedlicher Körperbau.

Portrait

Jutta Schmidt und ihr Ehemann Detlef Möller führen gemeinsam seit 1996 das Unternehmen Schlafkultur in Bielefeld gegenüber Ikea und in der Altstadt von Wiedenbrück. Mit Expertise und Einsatz rund um die Uhr sorgen die Schlaf- und Gesundheitsberater für Wohlbefinden. Ihr Liegesystem hat 100 Einstellmöglichkeiten und bewahrt so vor Fehlkäufen. Beraten wird sowohl in den von neugierigen Blicken abgeschirmten persönlichen Schlafberatungsräumen als auch beim Kunden zu Hause oder online per Videoanalyse. „Wir haben eine spezielle Methode, um die Wirbelsäule im Liegen zu vermessen. So lässt sich unser Schlafmenü optimal konfigurieren und auch nach Jahren noch jederzeit verändern.“ Als ausgebildete Möbel-Inneneinrichterin ist Jutta Schmidt auch Spezialistin für Innendesign und die Gestaltung von Schlaf- und Ankleideräumen. Der Kunde erhält bei Schlafkultur ein ganzheitliches Konzept

News-ID: 1083115 • Views: 575 (Stand: 04.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1083115/Gut-schlafen-in-der-Corona-Krise.html>