

## Gesunde Schlafpositionen + Bedeutung: Was sie verraten

Rund ein Drittel der Lebenszeit verbringt der Mensch im Schlaf. Schon deshalb spielen die Schlafpositionen eine große Rolle. Studien zufolge leidet rund ein Drittel der Deutschen unter Schlafstörungen oder hat Schwierigkeiten beim Einschlafen. Viele wühlen und wälzen sich durch verschiedene Schlafpositionen. Die entscheiden aber nicht nur darüber, wie gut oder schlecht wir schlafen. Forscher sagen: Die Schlafposition selbst verrät viel über unsere Persönlichkeit und Verhaltensweisen...



### Schlafpositionen: Bedeutung für den Schlaf

Gesunder Schlaf ist essenziell für unsere mentale und physische Gesundheit. Wir brauchen ihn, um uns zu regenerieren, er stärkt die Immunabwehr und Leistungskraft und sorgt für mehr Klarheit im Kopf. Für erholsamen Schlaf spielen viele Faktoren zusammen: Die richtige Raumtemperatur (optimal: 15-18 Grad), Dunkelheit und Stille sowie ein gutes Bett mit der passenden Matratze (Härtegrad beachten!), um den Rücken zu entlasten. Und natürlich regelmäßige Schlafgewohnheiten.

**Vergessen wir dabei oft die Schlafposition.** Oder besser gesagt:

Einschlafposition, weil wir diese in der Nacht natürlich häufig wechseln. Sie hat aber ebenso großen Einfluss auf die Qualität des Schlafs. Tatsächlich kennt die Schlafforschung gesunde Schlafpositionen und weniger gesunde. Auch persönliche

Vorlieben spielen bei den Einschlafpositionen eine Rolle. Ansonsten wälzen wir uns hin und her und finden weder Ruhe noch in den Schlaf.

## 4 Schlafpositionen: Vorteile + Nachteile

Neben den unterschiedlichen Vor- und Nachteilen einzelner Schlafpositionen, leiten Forscher aus den individuellen Vorlieben heute teilweise sogar unterschiedliche Lebensgewohnheiten und Charaktereigenschaften ab. Daran kann man glauben oder nicht, amüsant ist es allemal...

### Rückenlage

Auf dem Rücken waagrecht im Bett liegend, die Arme ruhen seitlich davon auf dem Laken – diese Schlafposition gilt als besonders gesund, weil sie das Körpergewicht gleichmäßig verteilt. Vorausgesetzt, die Matratze entspannt Rückenmuskulatur und Nacken. Dabei sollte die Wirbelsäule gerade bleiben. Wer zu viele oder zu hohe Kissen nutzt, sorgt für eine falsche Stellung der Nackenwirbel.

**Forscher bezeichnen die Rückenlage** als eigentlich „verletzliche“ Position. Schläfer dieses Typs beweisen daher ein hohes Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Es seien oft starke Persönlichkeiten, die so einschlafen. Angeblich bevorzugen viele Workaholics, Gründer und Manager diese Schlafposition.

### Vorteile der Schlafposition

- Entspannt die Wirbelsäule und Bandscheiben
- Innere Organe sind keinem Druck ausgesetzt
- Sorgt für bessere Tiefschlafphase
- Hilft länger durchzuschlafen
- Leicht erhöhter Kopf verhindert saures Aufstoßen

### Nachteile

- Fördert das Schnarchen
- Kann gefährliche Atemaussetzer fördern
- Finden viele Schläfer auf Dauer unbequem

### Bauchlage

Vertreter dieser Einschlafhaltung liegen am liebsten auf dem Bauch mit dem Gesicht ins Kissen vergraben, die Arme meist vor dem Kopf verschränkt oder ins Kissen gewühlt. Es ist eine der beliebtesten Positionen, bei der jedoch große Vorsicht geboten ist. Ob Sie dabei durchs Kissen atmen oder eher mit dem Kopf zur Seite kauern: Die Haltung bringt für Nacken und Rücken in der Regel kaum Entlastung.

**Laut Studien des Schlafforschers Samuel Dunkell sind Bauchschläfer** oft Gewohnheitstiere mit Tendenz zur zum Eigensinn. Es gibt aber auch etwas Positives daran: Liebhaber dieser Schlafposition seien ebenfalls enorm zielorientiert und setzen sich gerne durch.

### Vorteile der Schlafposition

- Ist kuschelig und gemütlich
- Erzeugt Gefühl von Geborgenheit und Wärme

### Nachteile

- Überlastet Hals und Nacken
- Erschwert die Atmung
- Erzeugt zu viel Druck auf Brust und Bauch
- Führt oft zu Verspannungen im Lendenbereich

### Seitenlage

Die mit Abstand beliebteste Schlafposition! Auf der Seite liegend, den Kopf gemütlich auf dem Kissen, die Hände entspannt unter dem Kopf oder an der Seite. Mehr als 50 Prozent aller Menschen schlafen so am liebsten und besten ein. Ob linksrum oder rechtsrum ist egal. In den meisten Fällen ist das Schlafen auf der Seite gesund und unschädlich. Manche Seitenschläfer klagen morgens allerdings über Hüft-, Knie- oder Rückenschmerzen. Was dagegen hilft: Kissen zwischen die Knie klemmen.

**Ein psychologischer Pluspunkt der Liegeposition:** Wer so einschläft, ist meist das, was man einen „umgänglichen Typ“ nennt – versöhnlich, kompromissbereit, sanft, harmoniebestrebt. Achten Sie allerdings darauf, dass Sie nicht zu sehr mit Kopf und Kissen auf Ihrer Hand liegen. Ansonsten kann diese taub werden.

### Vorteile der Schlafposition

- Rechtslage: Wirkt beruhigend auf vegetatives Nervensystem
- Linkslage: Gut für die Verdauung und verhindert Sodbrennen

### Nachteile

- Fördert Faltenbildung im Gesicht
- Vorsicht bei Schulterleiden – zu starke Belastung!
- Begünstigt Hautunreinheiten durch langen Wangen-Kissen-Kontakt (Bettwäsche öfter wechseln!)

## **Embryonallage**

Diese Schlafposition ist die extremere Variante der Seitenlage. Die Beine sind dabei stark angewinkelt, der Rücken eingerollt, die Arme schützen den Oberkörper. Manchmal klemmen sich diese Schlaftypen auch noch ein Kissen oder Laken zwischen die Beine. Diese Lage wird von den meisten Schlafforschern allerdings nicht empfohlen: Sie ist vielleicht eine gute Einschlafhilfe – ist für den Rücken und erholsamen Schlaf aber eher ungeeignet. Falls irgendwie möglich, sollten Sie eine gesündere Schlafposition wählen.

**Und die Bedeutung der Schlafposition?** Angeblich deutet sie auf einen hochemotionalen, sensiblen Menschen mit starkem Bindungsdrang hin, der zudem an monogamen Beziehungen interessiert ist.

### **Vorteile der Schlafposition**

- Geborgenheitsgefühl wie ein Baby

### **Nachteile**

- Starke Krümmung belastet die Wirbelsäule
- Der eingeklemmte Bauch verhindert tiefe Atmung

## Die beste Schlafposition bei Schmerzen und Krankheiten

Natürlich ist die richtige Schlafposition kein Allheilmittel. Sie kann aber Schmerzen lindern und die Regeneration fördern beziehungsweise beschleunigen. In der folgenden Grafik zeigen wir Ihnen die besten Schlafpositionen bei Rückenschmerzen oder gegen das Schnarchen:



## Test: Was ist Ihre liebste Schlafposition?

Das folgende Raster zeigt 16 Schlafpositionen beziehungsweise die häufigsten Varianten davon. Prüfen Sie mal, ob Ihre Lieblings-Einschlafposition dabei ist. Im Anschluss sagen wir Ihnen, wie gut diese für Ihre Nachtruhe ist...



1. Seitenschläfer mit stark angewinkelten Beinen. Nicht ganz so stark wie in der Embryonalposition. Eine sehr gute Schlafposition, da der Rücken – wie abgebildet – gerade bleibt.
2. Die Rückenschläferposition ist gut, doch der eingeknickte Kopf sorgt für eine gekrümmte Wirbelsäule. Verspannungen in Nacken und Rücken drohen am Morgen.
3. Eine typische Bauchlage. Bei der Schlafposition werden Rücken und Nacken stark gekrümmt. Der Kopf im Kissen erschwert die Atmung. Nicht empfehlenswert.
4. Die Seitenlage mit leicht angewinkelten Beinen ist ideal. Die Arme liegen entspannt – gut. Die Schlafposition nach links ist gut für Magen und Darm und verhindert, dass überschüssige Magensäure die Speiseröhre hochkriecht.
5. Die Seitenschläferposition ist gut, Wirbelsäule und Bandscheiben dabei aber zu gekrümmt. Das kann Lendenschmerzen nach sich ziehen.

6. Der gerade Rücken in dieser Schlafposition ist ein großer Vorteil. Die Arme nach oben zu legen, lässt diese mit der Zeit aber taub werden. Zudem drohen hier Schulterschmerzen.
7. Stabile Seitenlage. Eine der besten und stabilsten Einschlafpositionen. Rückenschonend und entspannend zugleich. Eine sehr gesunde Schlafposition. Top!
8. Rückenschläferin mit aufliegenden Armen. Sicher selbstbewusst – auf Dauer aber auch anstrengend. Zudem droht hier lautes Schnarchen in der Nacht.
9. Eine klassische Embryonallage. Durch die extrem angezogenen Beine wird der Rücken gekrümmt und die Atmung erschwert. Lieber die Beine in eine gestrecktere Position bringen.
10. Die Schlafposition erinnert an altägyptische Wandbilder. Eine gute Seitenlage. Wer so schlafen kann, macht alles richtig.
11. Die Schlafposition ist eher ungünstig, weil die Wirbelsäule dabei verdreht wird. Hier besteht die Gefahr für Lenden-, Hüft- oder Nackenschmerzen.
12. Eine Mischung aus Bauch- und Seitenschläferin. Für viele Menschen ist diese Schlafposition ein Traum, Experten empfehlen jedoch, sich an eine andere zu gewöhnen. Sie entspannen so weder Rücken noch Nacken.

## Schlafposition bei Paaren: Wie steht's um die Beziehung

Natürlich wurde auch schon oft die Bedeutung der Schlafposition bei einem Paar erforscht. Zum Beispiel von der britischen Psychologin Corinne Sweet. Ob frisch verliebt, zugewandt oder schon kriselnd – laut der Wissenschaftlerin soll auch hier wieder die Einschlafposition Rückschlüsse auf die Beziehung erlauben. Zum Beispiel diese:

- **Löffelchenstellung**

Der Klassiker: Beide liegen auf der Seite, eng aneinander und schauen in dieselbe Richtung. Der „große Löffel“ (die hintere Person) hält den „kleinen Löffel“ dabei häufig fest umschlungen. Diese Stellung steht für starkes Vertrauen und vermittelt sowohl Geborgenheit als auch ein ausgeprägtes Wir-Gefühl.

- **Waage**

Bei dieser Schlafposition dreht sich das Paar den Rücken zu, berührt sich aber mit dem Po. Die Schlafstellung ist bei langanhaltenden Beziehungen weit verbreitet und steht für zwei starke Individuen, die sich gegenseitig den Rücken decken, aber auch Freiheiten lassen. Eine gesunde Partnerschaft.

- **Schutzengel**

Bei dieser Position liegt eine Person auf dem Rücken, der oder die andere kuschelt sich an dessen Brust und wird im Arm gehalten. Diese Schlafhaltung verrät ein starkes Bedürfnis nach Nähe und gegenseitigem Schutz – der zugleich gewährt wird. Beide zeigen per Schlafposition: Wir gehören zusammen.

**Allzu ernst nehmen dürfen Sie die Deutungen natürlich nicht.** Hinter den Typologien stecken Korrelationen – keine Kausalitäten. Aber Sie können ja mal prüfen, wie Sie in Ihrer Beziehung zusammen einschlafen.

## Guter und regelmäßiger Schlaf lässt sich nicht ersetzen

Wir alle brauchen regelmäßig Schlaf – um uns zu erholen, klarer denken zu können, Neues zu lernen. Wer schlecht schläft, fühlt sich am nächsten Tag wie gerädert und ist bereits am Mittag kaum noch leistungsfähig, erschöpft und übermüdet. Dabei ist guter Schlaf ein regelrechter Jungbrunnen. Verantwortlich dafür ist das Wachstumshormon Somatotropin, das nur während des Tiefschlafs ausgeschüttet wird und für Wachstum und die Erneuerung unserer Zellen sorgt. Aus dem Grund ist es zum Beispiel auch so wichtig, dass wir regelmäßig tief und durchschlafen, sonst verringert sich das Zellwachstum und wir bekommen schneller Falten.

**Allerdings ist die erforderliche Schlafmenge** bei jedem Menschen verschieden. Erwachsene benötigen laut Schlafforschern in der Regel zwischen 7 und 9 Stunden Schlaf am Tag (siehe Grafik). Weniger als 6 Stunden sollten es nicht sein, um sich von einem langen Tag zu erholen. Eine Langzeitstudie an der Warwick Medical School kam zum Ergebnis: Menschen, die pro Nacht nur 6 Stunden oder weniger schlafen, haben ein um 48 Prozent erhöhtes Risiko für Herzerkrankungen und Bluthochdruck. Das Schlaganfallrisiko stieg um 15 Prozent.





## 6 Anzeichen, dass Sie schlecht schlafen

Ob Sie eine gute Schlafposition gefunden haben, machen letztlich zwei Faktoren aus: Der Länge des Schlafes und die Fitness am nächsten Morgen. Das sind gute Indizien. Doch sollten Sie ebenso auf Anzeichen achten, die schlechten Schlaf erkennen lassen. Schlaflosigkeit ist ein Gesundheitsrisiko! Es offenbart sich im Alltag durch viele Symptome. Zum Beispiel:

- **Übergewicht**  
Schlaflose haben ein erhöhtes Risiko für Übergewicht. Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen weniger als sechs Stunden Schlaf und einem erhöhten Body Mass Index (BMI).
- **Immunsystem**  
Wer nur sechs Stunden oder weniger schläft, schwächt sein Immunsystem und hat ein vierfach erhöhtes Risiko, sich eine Erkältung einzufangen. Diese Zahlen präsentierte ein Team von der Universität von Kalifornien.
- **Konzentrationsfähigkeit**  
Erinnerungsvermögen und Konzentrationsfähigkeit leiden enorm unter Schlafmangel, warnt Philip Alapat vom Schlaflabor am Baylor College of Medicine. Gerade vor Prüfungen solle man mindestens 8 Stunden schlafen. Generell seien für Studenten 8 bis 9 Stunden Schlaf optimal.
- **Unfallgefahr**  
Müdigkeit am Steuer ist ein Unfallrisiko – das sagt schon der gesunde Menschenverstand. Wissenschaftler der Uni Bologna konnten nachweisen, dass Heranwachsende sogar ein doppelt so großes Unfallrisiko haben, wenn sie müde sind oder schlecht geschlafen haben.
- **Lustlosigkeit**  
Schlafmangel kann jegliche Motivation auf den Nullpunkt senken. Schuld daran sind Auswirkungen im Hormonhaushalt. Mediziner der Universität Chicago haben nachgewiesen, dass zu wenig Schlaf den Testosteronspiegel gesunder junger Männer auf Sinkflug schickt. Folgen: Mattheit, Kraft- und Lustlosigkeit.
- **Alterung**  
Je weniger Erwachsene schlafen, desto schneller altern ihre Gehirne. Auf diese prägnante Formel bringen Wissenschaftler der Duke-NUS Graduate Medical School in Singapur ihre Forschungsergebnisse. 7 Stunden Schlaf seien der Idealwert. Der könne sogar Bluthochdruck, Diabetes, Herzerkrankungen und Schlaganfall vorbeugen.