

Rückenschmerzen stoppen – im Schlaf

Hexenschuss, Nackenschmerzen, Verspannungen – viele Beschwerden können Sie mit neuen, ultrasanften Methoden über Nacht wieder loswerden



Deutschland hat „Rücken“ – jeder Dritte mehrmals im Monat, knapp die Hälfte öfter im Jahr. Das macht auch nachts zu schaffen: 30 Prozent der Deutschen können wegen ihrer Rückenschmerzen nur schlecht schlafen. Da bekommt der Rücken auch keine erholsame Ruhe. „Denn für Bandscheiben, Wirbel, Muskeln, Sehnen ist eine ungestörte Nachtruhe optimal für



Prof. Philip Kasten

eine gesunde Regeneration“, sagt Professor Philip Kasten, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie am Orthopädisch Chirurgischen Centrum Tübingen. „Deshalb ist es auch so wichtig, die Funktionseinheit Rücken, vor allem wenn sie Probleme macht, im Schlaf zu entlasten.“

Auch der Rücken braucht Schlaf, um gesund zu bleiben. Und kann mit der richtigen Liegeposition über Nacht sogar gesunden

15 Tricks, die abends helfen

1 | Neue Matratze

In einer Studie der National Sleep Foundation (USA) konnte eine neue Matratze bei 63 Prozent der Patienten Rückenschmerzen wegzaubern.

2 | Knierolle

Bei Schmerzen in Lendenwirbelsäule und Schulter hilft es, ausgestreckt auf dem Rücken zu liegen, flaches Kissen unterm Kopf. Unter den Knien eine Knierolle. Die Wirbelsäule ruht in ihrer natürlichen, S-förmigen Krümmung. So lösen sich Verspannungen, und die Bandscheiben nehmen wieder das Wasser auf, das sie tagsüber verloren haben.

3 | Stufenlagerung

Bei Hexenschuss hat sich folgende Liegeposition bewährt: Kurz vorm Einschlafen 30 bis 45 Minuten im Bett auf den Rücken legen. Unterschenkel ruhen auf einem Bandscheibenwürfel (Sanitäts-haus, ab 20 Euro). Dickes Kissen auf dem Bauch umarmen. Wirkt wie eine Spritze vom Orthopäden.

4 | Ingwer-Smoothie

150 g klein geschnittenen Weißkohl, 10 g frische Ingwerscheiben, 2 EL kalt gepresstes natives Olivenöl, 150 g Wasser mixen. Gingerol im Ingwer, Flavonoide, Glycosinolate im Kohl wirken ähnlich wie Diclofenac antientzündlich, blocken die Schmerzbahnen.



5 | Core-Training

Eine Stunde vorm Schlafen lindert diese Übung Beschwerden: Auf die Knie gehen, Unterarme am Boden abstützen, Beine ausstrecken. Zehenspitzen auf den Boden setzen, Po anheben, bis Rücken, Becken, Beine eine gerade Linie bilden. 30 Sekunden halten, 30 Sekunden Pause. 5-mal wiederholen.

6 | Gute-Nacht-Snack

Vorm Schlafengehen 1 Handvoll Walnüsse knabbern. Ihre antientzündlichen Omega-3-Fettsäuren blockieren Schmerzsignale zum Gehirn.

7 | Kopfkissen

„Sehr gute Erfahrungen machen viele Rückenschmerz-Patienten auch mit einem neuartigen Memory-Kissen aus viscoelastischem, thermoaktivem Schaum“, sagt Prof. Kasten. Es passt sich perfekt an Halswirbelsäule und Nackenpartie an, stützt, entlastet den ganzen Rücken (Preis: ca. 90 Euro, im Bettenfachgeschäft).



8 | Einschlaf-Atmung

Tief ein- und ausatmen. Das täuscht dem Gehirn vor, dass der Körper tiefenentspannt ist. Es produziert dann mehr Wohlfühlhormone, die den Schmerz vertreiben.

9 | Kräuter-Salzbad

Je 3 TL Kraut von Hirtentäschel, Wallwurz, Thymian (Apotheke) mit 500 ml Wasser aufbrühen. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen. Mit 200 g Meersalz ins 37 Grad warme Badewasser geben. Senfölglykoside in Hirtentäschel erhöhen die Durchblutung, dimmen Schmerzen. Rosmarinsäure in Wallwurz lindert Entzündungen. Thymol verändert die Schmerzwahrnehmung. Die Sole lockert verspannte Muskeln.

10 | Schlafhaltung

Die Embryonalstellung ist die rückenfreundlichste Schlafhaltung: Knie in Seitenlage mit den Händen an die Brust heranziehen, Kopf auf die Brust absenken. Das rundet die Wirbelsäule, ihre Wirbelkörper öffnen sich, der Druck auf Nervenfasern nimmt ab. Je weiter die Beine angezogen werden, desto stärker der schmerzlindernde Effekt. Zwischen die Knie ein mitteldickes Kissen legen, mit den Armen ein zweites, fülliges umschlingen. Kopf ruht auf ultradünne Kissen.

11 | Kissen-Tausch

Kopfkissen alle 12 bis 18 Monate austauschen, empfehlen die National Institutes of Health in den USA. Durch den Nachtschweiß verklumpen und verhärtet die Kissen, drücken auf Nacken-, Schultermuskulatur.

12 | Mit Schal ins Bett

Bei Nackenschmerzen mit Schal schlafen. Der Hals ist nachts besonders kälteempfindlich. Seine Muskeln ziehen sich dann nämlich ständig zusammen, um Wärme zu entwickeln. Das verspannt.

13 | Kurkuma-Drink

In 250 ml Bio-Traubensaft 1 gestrichenen TL Kurkuma geben. Resveratrol und Curcumin haben doppelte schmerzhemmende Wirkung. Gut bei Verschleiß-Rückenschmerz, so eine Studie der Hoseo Universität, Südkorea.

14 | Bälle-Bad

2 Tennisbälle ins 38 Grad warme Vollbad legen. Einen zwischen den Schulterblättern, den anderen unter der Lendenwirbelsäule. Im Liegen 15 Minuten darauf herumkreisen.

15 | Scharfer Snack

Radieschen vorm Schlafengehen stoppen mit Glucosinolen Entzündungen. Hilft auch: 4 Stängel Petersilie wirken durch das ätherische Öl Eugenol schmerzlindernd

SUSANNE SCHÜTTE

Öfter vergesslich?*

„Wir tun jetzt schon was fürs Gedächtnis.“



✓ Stärkt Gedächtnis und Konzentration* ✓ Pflanzlich und gut verträglich

* Bei altersassoziierten geistigen Leistungseinbußen. ** IMS PharmaScope® National, Apothekenmarkt nach Umsatz und Absatz, MAT 02/2018.

Tebonin® konzent® 240 mg, Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Pflanzliches Arzneimittel zur Besserung von (altersassoziierten) geistigen Leistungseinbußen und zur Verbesserung der Lebensqualität bei leichter Demenz. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe. 11/01/04/18/08



NUR IN DER APOTHEKE!

Ich will Betaisodona®!

Desinfektion? Wunden würden den Profi wählen.

- Bekämpft 99,9% der relevanten Keime*
- Sofortiger Wirkeintritt
- Langanhaltende Wirkung
- Ohne Brennen auf der Haut



Betaisodona® – der Wunden-Profi.

+++ SCHÜRFWUNDEN +++ SCHNITTWUNDEN +++ BRANDWUNDEN +++

* Humanpathogene Erreger (u.a. Staphylococcus aureus, MRSA, Streptococcus pyogenes, Candida albicans)

Betaisodona® Salbe / Lösung, Wirkstoff: Povidon-Iod. Anwendungsgebiete Salbe: Betaisodona® Salbe ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut und Wunden. Betaisodona® Salbe wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet als Antiseptikum bei geschädigter Haut, wie z.B. Dekubitus (Druckgeschwür), Ulcus cruris (Unterschenkelgeschwür), oberflächlichen Wunden und Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen. Anwendungsgebiete Lösung: Betaisodona® Lösung ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut, Schleimhaut und Wunden. Betaisodona® Lösung wird einmalig angewendet zur Desinfektion der intakten äußeren Haut oder Antiseptikum der Schleimhaut wie z.B. vor Operationen, Biopsien, Injektionen, Punktionen, Blutentnahmen und Blasenkatheterisierungen. Betaisodona® Lösung wird wiederholt, zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung (z.B. Druckgeschwüre, Unterschenkelgeschwüre) bei Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen sowie zur chirurgischen Händedesinfektion. Warnhinweise: Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 09/18.

Fotos: 123RF, privat, Twinkl Images (2)