

WOHL & SEIN

Wie man sich bettet, so ruht man

Bei nächtlichen Atemaussetzern und Sodbrennen kann es sinnvoll sein, mit leicht erhöhtem Oberkörper zu schlafen

Leserfrage: Manche Menschen schlafen mit erhöhter Position des Kopfes oder Oberkörpers – etwa indem sie den Lattenrost verstellen. Ist das gesund?

Über die richtige Schlafposition wird viel diskutiert: Soll man in Rückenlage schlafen? Oder besser seitlich? Flach oder mit erhöhtem Kopf und Oberkörper? Björn Rasch, Schlafforscher an der Universität Freiburg und Vorsitzender des Netzwerks Schlaf Schweiz, sagt: «Es spricht nichts dagegen, verschiedene Schlafpositionen zu erproben.» Allerdings sollte man es mit einer erhöhten Kopf- und Oberkörperstellung nicht übertreiben.

Nicht zu empfehlen sei es, den Kopf mit übereinandergestapelten Kissen zu erhöhen. Das führt laut Rasch zu einem Knick zwischen Kopf und Oberkörper. Diese Position kann die Blutgefässe im Kopf- und Nackenbereich einengen und zu Muskelverspannungen und Kopfschmerzen führen.

Man kann versuchen, mit einem im Bereich des Oberkörpers beweglichen Teil des Lattenrostes oder einem Keilkissen eine Neigung von etwa 7 bis 10 Grad zu erzielen. Das entspricht einer Erhöhung von rund 10 bis 15 Zentimetern am Kopfende des Bettes. Vermeiden sollte man hingegen gemäss Rasch eine Neigung von bis zu 20 Grad, das entspricht einer Erhöhung von etwa 30 Zentimetern. Dies kann sich negativ auf den Augendruck auswirken. Aber dazu später mehr.

Mittels verstellten Lattenrostes oder eines Keils erhöht zu schlafen, hilft zum Beispiel bei Schlafapnoe. Bei dieser Schlafstörung erschlafft im Schlaf die Muskulatur im Rachen, wodurch die Luftröhre zum Teil eingeengt wird. Dies geschieht vor allem in Rückenlage. Insofern ist die seitliche Lage bei Schlafapnoe sinnvoll. Aber auch ein zusätzlich leicht erhöhter Oberkörper sorgt dafür, dass Zunge und weicher Gaumen weniger



ILLUSTRATION SIMON TANNER / NZZ

«Am besten ist eine wechselnde Schlafposition.»

Björn Rasch
Schlafforscher an der Universität Freiburg und Vorsitzender des Netzwerks Schlaf Schweiz

muss man nicht befürchten, den Augendruck dadurch zu erhöhen», sagt Rasch. In den erwähnten Studien gehe es um Erhöhungen der Schlafposition um rund 20 Grad, wovon ohnehin abzuraten sei.

Grundsätzlich plädiert Rasch dafür, die Schlafposition nicht zu dogmatisch zu betrachten und sich nicht zu viele Gedanken darüber zu machen: «Man sollte so schlafen, dass man möglichst gut schläft.» Die konkrete Lage könne dabei individuell unterschiedlich sein. Das Kriterium sei: «Kann ich möglichst gut ein- und durchschlafen, und bin ich am Morgen erholt?»

Dazu gehöre auch, dass man sich im Schlaf bewege und nicht die ganze Nacht in einer Position verharre. «Am besten ist eine wechselnde Schlafposition», sagt Rasch. Genug Bewegung ist also nicht nur tagsüber sinnvoll, sondern im kleineren Rahmen auch im Schlaf. Wer sich – etwa mit speziellen Kissen – damit quäle, in einer bestimmten Schlafposition zu verbleiben, laufe Gefahr, dass sich die Muskeln verhärteten, Verspannungen und Druckschmerz entstünden und nach dem Aufstehen erst einmal die Beweglichkeit leide. Dazu kommt noch: Schlechter Schlaf wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus, etwa auf das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel und das Immunsystem.

Adrian Ritter

WOHL & SEIN ANTWORTET



In dieser Rubrik greifen wir ausgewählte Fragen aus der Leserschaft zu Gesundheit und Ernährung auf. Schreiben Sie uns an wohlundsein@nzz.ch.

Zum Newsletter «Wohl & Sein» mit Themen rund ums Wohlbefinden gelangen Sie über den QR-Code.

nach hinten fallen. So bleiben die oberen Atemwege offener. Auch ein Schnarchen lässt sich dadurch allenfalls etwas reduzieren. «Es ist individuell unterschiedlich, ob es wirkt. Man muss es ausprobieren», sagt der Schlafforscher Rasch.

Dasselbe gilt für Reflux, also Sodbrennen. Bei diesen Beschwerden fliesst Mageninhalt in die Speiseröhre zurück. Bei einer erhöhten Lage des Oberkörpers hilft die Schwerkraft mit, den Mageninhalt zurückzuhalten. Gleichzeitig entsteht im Liegen weniger Druck auf den Übergang zwischen Magen und

Speiseröhre. Hilfreich ist es gemäss Rasch zudem, das Abendessen früh einzunehmen und nicht mit vollem Magen schlafen zu gehen.

Allerdings: Der Effekt einer erhöhten Position des Oberkörpers und Kopfs bei Schlafapnoe oder Reflux ist eher gering. «Es ist eine begleitende Massnahme, die allenfalls einen gewissen Nutzen hat, aber keine eigenständige Therapie», sagt Rasch. Dasselbe gilt für eine weitere Erkrankung – die Herzinsuffizienz. Auch hier kann ein erhöhter Oberkörper eine gewisse Entlastung

bringen. Der Effekt ist allerdings wiederum eher gering. Manche Personen haben den Wunsch, bei einer Erkältung und verstopften Atemwegen mit erhöhtem Oberkörper zu schlafen. Das kann helfen, dass der Schleim besser abfliesst – an aussagekräftigen Studien zur Wirkung fehlt es allerdings.

Bedenken gibt es bisweilen, eine erhöhte Kopfposition könnte den Augendruck erhöhen. Gemäss Rasch ist die Studienlage hierzu widersprüchlich. «Wenn man aber nur wie empfohlen eine leichte Erhöhung bis 10 Grad vornimmt,

TISCH ODER THEKE

Das Goldene Auge isst mit

Urs Bühler

Was haben kulinarische mit cineastischen Freuden gemein? Mehr, als man auf Anhieb denken könnte. Und es geht hier nicht um Popcorn, das einem den letzten Nerv rauben kann, wenn sich während des Thrillers ein geräuschvoller Esser auf dem Nebensitz daran göttlich tut.

Knurrende Mägen, so viel steht fest, können das Kinoerlebnis empfindlich stören. Das Zurich Film Festival (ZFF), dessen 22. Ausgabe gerade läuft, bildet da keine Ausnahme. «85 Prozent unserer Besucherinnen und Besucher verbinden den Filmbesuch mit einem Abendessen», behauptet der ZFF-CEO Christian Jungen in einem Communiqué, das für ein neues Fine-Dining-Angebot des Filmfests wirbt.

Nun gut, Herr Direktor, da wären noch ein paar Fragen offen: Mit welcher ausgeklügelten empirischen Instrumenten lässt sich dieser Anteil auf den Prozentpunkt genau messen? Ist mit «Abendessen» ein Restaurantbesuch gemeint, oder kauen 35 dieser 85 Prozent daheim auf Schnürsenkeln herum wie Charlie Chaplin in «The Gold Rush»? Und wird auch nach all den Nachmittagsvorstellungen tatsächlich gleich zum Znacht übergegangen?

Sind diese Punkte einmal geklärt, können wir uns vielleicht auf eine These

einigen: Gastrophilie und Cinephilie sind im Grunde Geschwister. Denn ob man nun den Besuch von Restaurants liebt oder jenen von Kinos: Die Kollektiverfahrung fügt eine Dimension hinzu, die sich weder auf dem Sofa noch auf dem Küchenstuhl erschliesst. Sich mit Freunden und Fremden in einen mehr oder weniger abgedunkelten Raum zu setzen und ohne Störung durch Telefonanrufe oder Fernbedienungen geheime Welten mit Augen und Gaumen zu erkunden, hat etwas Magisches.

Kein Wunder, haben diese beiden Branchen jahrzehntelang Seite an Seite die Innenstädte belebt. Dann kam Corona und trieb den schon vorher eingeleiteten Rückzug in die privaten Stuben voran: Die Mehrheit gewöhnte sich wohl oder übel daran, abends auf dem Sofa zu hängen und sich von Lieferdiensten eindecken zu lassen, ob diese nun Pizze per Kurier oder Serien per Streaming ins Haus bringen. Das verhindert zwar Ansteckungen aller Art, fördert aber eine Volkskrankheit, die tödlicher ist als jedes Virus: die Einsamkeit.

Das Gastgewerbe hat sich inzwischen etwas erholt, die Wirtsstuben füllen sich wieder, zumindest in den Innenstädten. Das Kino hingegen schwächelt weiterhin, selbst in der stolzen Filmmetropole

Zürich mit einer Leinwanddicke, die europaweit ihresgleichen sucht. Wenn nicht gerade Blockbuster wie «Die Odyssee» oder Festivals das Publikum in Scharen anlocken, fühlt man sich als Kinoliebhaber in manchen Vorstellungen einsam, fast wie ein Eremit.

In der Branche zerbricht man sich den Kopf darüber, wie das Kino als Begegnungsort wieder attraktiver werden könnte. Derweil erscheinen voreilige Nachrufe auf diese Kulturstätten – und Zürichs Stadtrat gefällt sich in der Rolle des Bestatters, statt sich fürs Kinoleben starkzumachen: Seine haarsträubende Ankündigung, das Corso am Bellevue 2029 zum «Eventhaus» umzufunktionieren, ist eine kulturpolitische Bankrotterklärung. Immerhin erwächst dieser Torheit Widerstand auf breiter Front.

Nicht nur dem ZFF hat der kolossale Corso-Hauptsaal im Herzen der Stadt schon viele rauschende Premieren beschert. Womit wir zurück beim Filmfestival 2029 zum «Eventhaus» umzufunktionieren, ist eine kulturpolitische Bankrotterklärung. Immerhin erwächst dieser Torheit Widerstand auf breiter Front. Nicht nur dem ZFF hat der kolossale Corso-Hauptsaal im Herzen der Stadt schon viele rauschende Premieren beschert. Womit wir zurück beim Filmfestival 2029 zum «Eventhaus» umzufunktionieren, ist eine kulturpolitische Bankrotterklärung. Immerhin erwächst dieser Torheit Widerstand auf breiter Front.

So ein Doppelpack zum Pauschalpreis von 290 Franken wird die Kinokultur nicht retten. Aber dem Filmfreund ist alles lieb, was diese aufzuwerten versucht, ohne die Säle gleich zu Restaurants umzufunktionieren. Verfügt ein Lichtspielhaus über eine eigene Bar, wie das Houdini oder das Riffraff, bestellt er seinen Drink gerne dort und nimmt ihn in den Saal. Er ist sogar offen für Hybride wie das innovative Kinokoni in Olten, Basel und Zürich (am Standort des bankrottgegangenen Kosmos): Es wirbt damit, «mehr als ein Kino» zu sein und auch «mehr als nur Snacks» zu bieten.

Einmal nimmt der hungrige Kolumnist tatsächlich eine Portion Süsskartoffel-Fries (Fr. 10.50) von der Kinokoni-Theke mit an seinen Platz, was hier ausdrücklich erlaubt ist – man kann sich Mahlzeiten sogar im Saal servieren lassen. Da fast alle der komfortablen Sessel leer sind, hat er keine Sitznachbarn und muss sich nicht allzu sehr schämen ob der Geruchsemissionen seiner Verpflegung. Aber der Schreiber ahnt: Mit hundert kauenden oder gar schmatzenden Mündern vor der Leinwand zu sitzen, umwölkt von kunterbunten Essensdüften, entspräche nicht seinen Vorstellungen von Filmgenuss.