

LIEGEN SIE RICHTIG?



ERHOLT. Das Wichtigste beim Schlafen: dass man danach entspannt & fit ist. Egal auf welcher Seite man dabei liegt.

Seitenlage, Bauchschläfer, Rückenlage – wie man sich bettet, hat durchaus Einfluss auf Gesundheit und Schlafqualität. Die Seitenlage, so viel ist klar, ist die anatomisch gesündeste. Doch macht es tatsächlich einen Unterschied, auf welche Seite man sich dreht? Ja, zumindest, wenn man dem Internet glaubt. Eine vielzitierte und auf Social Media geteilte Studie im *Journal of Clinical Gastroenterology* behauptet, links sei wesentlich besser für Verdauung, Herz, Bauchspeicheldrüse und Milz, weil diese anatomisch so platziert sind, dass sie dann besser arbeiten können. Auch Sodbrennen soll sich bessern. Doch behauptet die Studie das tatsächlich? Oder wurde sie nur immer wieder falsch zitiert? Soll man nun links schlafen oder nicht? Wir haben bei Prim. Dr. Franz Pfeffel, Leiter der Gastroenterologie am *KH Barmherzige Schwestern* in Wien, und Maria Obermair, Kinesiologin in Oberösterreich, nachgefragt.

MEDIZIN. Gastroenterologe Pfeffel bestätigt: „Menschen, die unter Sodbrennen leiden, schlafen tatsächlich besser links. Das reduziert erwiesenermaßen die Anzahl der Reflux-Vorfälle. Das ist tatsächlich auch das Einzige, was in der zitierten Studie nachgewie-

Eine Studie geistert seit einer Weile durchs Netz: Auf der linken Seite zu schlafen, soll **BENEFITS FÜR HERZ, KREISLAUF, VERDAUUNG** haben. Doch was ist wirklich dran? Kann die Seite, auf der man nachts liegt, so viel ausmachen? Wir haben nachgefragt.

sen wurde.“ Alle anderen Behauptungen dürften von dem amerikanischen Arzt John Douillard stammen, der aber selbst gar nicht an der Studie mitgearbeitet hat. Er beruft sich außerdem auf Erfahrungswerte aus der ayurvedischen Medizin, diese wurden in zahlreichen Artikeln zitiert. „Es gibt aber keine wissenschaftlichen Grundlagen, die diese Erfahrungswerte bestätigen“, betont Pfeffel. „Eventuell kann man die positive Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System ableiten. Bei einer Reflux-Attacke haben Betroffene einen deutlich höheren Blutdruck. Der kann sich langfristig schlecht auswirken. Aber das gilt nur für Menschen mit Sodbrennen.“ Pfeffel kennt sogar ein Argument dafür, rechts zu

schlafen: „Liegt man links und ist sehr ruhig, spürt man das Herz klopfen. Das stört manche Personen.“

GANZHEITLICH. Auch Kinesiologin Obermair kann nicht nachvollziehen, warum die Linkslage generell besser sein sollte. „Ich arbeite mit Konzepten aus der Schlafmedizin und verbinde diese mit ganzheitlichen Ansätzen. Da ist mir das noch nie untergekommen.“ Ihre Tipps für gute Erholung: „Eine hochwertige Matratze und der richtige Polster sorgen dafür, dass die Muskeln entspannt sind. Essen Sie nicht zu spät, ein voller Magen kann stören. Trinken Sie ausreichend untertags, sonst entsteht ein Unterdruck, da können die Pumpsysteme im Körper nicht so gut arbeiten. Sorgen Sie für ausreichend Frischluft im Schlafzimmer und verbannen Sie alle elektronischen Geräte!“

DIE BESTE SEITE. Beide Experten sind sich einig: Gut geschlafen hat man dann, wenn man am Morgen erholt und frisch aufwacht. Wie man dafür liegt, ist zweitrangig. Und Kinesiologin Obermair betont: „Menschen, die nicht so gut schlafen, leiden schon genug. Man sollte sie nicht zusätzlich unter Druck setzen, dass sie womöglich falsch liegen.“

PIA KRUCKENHAUSER ■



EXPERTEN. Maria Obermair ist Kinesiologin in Oberösterreich. Sie hat sich auf guten Schlaf spezialisiert (*kinmo.at*). Prim. Dr. Franz Pfeffel leitet die Gastroenterologie am *Barmherzige Schwestern Krankenhaus* in Wien.