

27.04.2026 - 11:51 Uhr

Gesunder Schlaf und die Wirbelsäule: Warum die richtige Unterstützung im Bett Rückenschmerzen reduziert



Rückenschmerzen sind für viele Menschen so alltäglich geworden, dass sie fast schon “normal” wirken. Dabei spielt eine oft unterschätzte Frage eine zentrale Rolle: Wie gut wird deine Wirbelsäule nachts tatsächlich unterstützt? Genau hier setzt Authentigg® an – mit Schlaflösungen, die auf ergonomische Lagerung, natürliche Materialien und individuelle Anpassbarkeit setzen, etwa mit spezielle Schlafsysteme.

Was die Wirbelsäule nachts wirklich braucht

Ruswil, Schweiz - April 2026: Die Wirbelsäule ist keine gerade Stange – sie hat natürliche Krümmungen (Lordose/Hals und Lenden, Kyphose/Brust). Im Schlaf sollte sie:

- in einer neutralen, entspannten Haltung liegen
- nicht durchhängen (zu weich)
- nicht “gezwungen” werden (zu hart)
- gleichmässig entlastet werden, damit Muskeln lockerlassen können

Wenn das nicht passiert, bleibt der Körper aktiv: Muskeln stabilisieren, man bewegt sich häufiger, Schlaf wird unruhiger – und am Morgen fühlt man sich steif oder schmerzhaft “zusammengeschoben”.

Der wissenschaftliche Zusammenhang: Druck, Ausrichtung, Muskelaktivität

Aus ergonomischer und schlafmedizinischer Sicht hängen Rückenschmerzen im Bett oft an drei Faktoren:

a) Druckverteilung

Ein Schlafsystem sollte Druckspitzen an Schulter, Becken und unteren Rücken reduzieren. Zu hohe Druckpunkte fördern Mikrobewegungen, stören Tiefschlafphasen und können Verspannungen begünstigen.

b) Wirbelsäulen-Ausrichtung (Spinal Alignment)

In Rücken- und Seitenlage gilt: Kopf–Brustkorb–Becken sollten möglichst in einer Linie bleiben. Besonders in der Seitenlage ist das kritisch: Sinkt die Schulter nicht genug ein oder das Becken zu stark, “kippt” die Wirbelsäule seitlich.

c) Muskelentspannung statt Muskularbeit

Wenn Matratze und Unterfederung nicht passend reagieren, versucht die Muskulatur nachts auszugleichen. Das kann bedeuten: mehr Grundspannung, weniger echte Regeneration, mehr Morgenbeschwerden.

Kurz gesagt: **Gute Unterstützung = weniger Kompensation = weniger Schmerzen.**

Warum das Schlafsystem entscheidender ist als "die Matratze allein"

Viele denken: "Ich brauche eine andere Matratze." Oft ist das Problem aber das Zusammenspiel von:

- **Unterfederung** (wie die Basis nachgibt und stützt)
- **Matratzenkern** (wie er punktelastisch reagiert)
- **Auflage/Topper** (wie Druck verteilt und Klima reguliert)
- **Kissen** (wie die Halswirbelsäule gelagert wird)

Ein [Hüsler Nest](#)-Konzept ist genau darauf ausgelegt: modular und anpassbar, damit Schulter und Becken einsinken dürfen, während Taille/Lendenbereich trotzdem geführt wird. Das ist besonders relevant, wenn Rückenschmerzen durch Fehlbelastungen, Verspannungen oder "falsches Liegen" getriggert werden.

Das unterschätzte Detail: Das richtige Nackenstützkissen

Selbst das beste Schlafsystem verliert Wirkung, wenn der Kopf "falsch" liegt. Ein [Nackenstützkissen](#) hilft, die Halswirbelsäule so zu lagern, dass sie weder abknickt noch überstreckt.

Faustregel:

- **Seitenlage:** Kissenhöhe soll den Abstand zwischen eingesunkener Schulter und Kopf ausgleichen, sodass der Hals gerade bleibt.
- **Rückenlage:** Kissen soll den Nacken stützen, ohne den Kopf nach vorne zu drücken.

Typische Morgenzeichen für ein unpassendes Kissen:

- Nackensteife, Kopfschmerzen
- Kribbeln/Spannung in Schulter/Arm
- Gefühl, "zu hoch" oder "zu flach" gelegen zu haben

Gerade bei Rückenproblemen lohnt es sich, Kissen + Matratze + Unterfederung als Einheit zu betrachten.

Rückenschmerzen im Gästebett? Ja, passiert häufiger als man denkt

Viele merken das Problem zuerst nicht im Alltag, sondern im [Gästebett](#): zu weich, zu hart, zu dünn, zu "tot" in der Stützung. Der Körper reagiert sofort – oft mit Lenden- oder Nackenschmerzen nach 1-2 Nächten.

Wenn du regelmässig Gäste hast (oder selbst oft ausweichst), lohnt sich ein Gästebett, das nicht einfach nur "eine Schlafmöglichkeit" ist, sondern vernünftige Wirbelsäulenunterstützung bietet. Gerade in der Schweiz sind hochwertige, langlebige Systeme gefragt, die wenig Platz brauchen, aber ergonomisch überzeugen.

Weniger Rückenschmerz beginnt nachts

Ein gesunder Rücken ist nicht nur Training und Haltung – er ist auch Regeneration. Und Regeneration passiert nachts am besten, wenn:

- die Wirbelsäule **neutral gelagert** ist,
- Druck **gleichmässig verteilt** wird,
- die Muskulatur **loslassen** kann,
- Kopf und Nacken mit dem passenden Nackenstützkissen sauber abgestützt sind.

Mit einem individuell abgestimmten Schlafsystem wie bei [Hüsler Nest Schweiz](#) und einer guten Lösung auch fürs Gästebett kann Authentigg® dabei helfen, genau diese Basis zu schaffen: **Schlaf, der den Rücken wirklich entlastet.**

Adresse:

[Authentigg GmbH](#)

[Neumüli 9](#)

[CH-6017 Ruswil](#)

[Schweiz](#)

E-Mail:

info@authentigg.ch

Web:

www.authentigg.ch

Medieninhalte



Foto: Unsplash

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100078044/100939694> abgerufen werden.