

Links liegen ist besser für Ihre Gesundheit!

Wie man sich bettet, so liegt man, besagt eine alte Volksweisheit. Und liegen tun wir ganz schön lange: Auf die Lebenszeit eines Menschen gesehen, verbringen wir im Durchschnitt ein Drittel unseres Lebens schlafend im Bett. Doch weshalb soll es denn nun gesünder sein, auf der linken Seite zu schlafen als auf der rechten?

Die Seitenlage ist eine der beliebtesten Schlafpositionen. Nichtsdestotrotz sollten Sie in der kommenden Nacht darauf achten, auf welcher Seite Sie einschlafen. Auf der rechten? Besser nicht. Auf der linken? Alles in Ordnung.

Das hat gleich mehrere medizinische Gründe. Der Arzt John Doulliard nennt in einer Studie, die im Magazin «The Journal of Clinical Gastroenterology»* veröffentlicht wurde, vier Gründe, warum es besser ist, auf der linken Seite zu schlafen.

1. Links schlafen fördert die Verdauung

Sowohl der Magen als auch die Bauchspeicheldrüse befinden sich auf der linken Körperseite. Beim Schlafen auf der linken Seite werden die Verdauungssäfte automatisch in die richtigen Bahnen gelenkt. Und auch die Bauchspeicheldrüse kann ihre Enzyme besser absondern, da der Magen nicht im Weg ist.

2. Linksschläfer haben weniger Sodbrennen

Sodbrennen, auch Reflux genannt, kann sehr unangenehm sein. Wer auf der linken Seite schläft, kann verhindern, dass der saure Speisebrei wieder zurück in die Speiseröhre fließt, die sich auf der rechten Seite des Magens befindet, so Dr. Doulliard. Schätzungen zufolge leiden Rechtsschläfer etwa doppelt so häufig unter Sodbrennen wie Linksschläfer.

3. Positive Effekte aufs Lymphsystem

Schlafen auf der linken Seite hat einen positiven Einfluss auf die Tätigkeiten des Lymphsystems. Die



Lymphen transportieren wichtige Nährstoffe wie Glukose, Proteine und andere Stoffe durch den Körper und reinigen ihn gleichzeitig von Abfallstoffen, die durch die Lymphknoten gefiltert werden. Um den Transport der Abfallstoffe zu unterstützen, sollte man auf der linken Seite des Körpers schlafen.

4. Entlastung fürs Herz

Wer auf der linken Seite schläft, unterstützt die Pumpfunktion des Herzens auf einfache und natürliche Art. Das liegt daran, dass die Hauptschlagader, die Aorta, vom Herzen nach links gebogen bis in den Bauch führt. Wenn Sie auf der rechten Körperseite liegen, muss Ihr Herz das Blut regelrecht «bergauf» pumpen. Ein guter Grund, auch mal «links liegen gelassen» zu werden!

*Quelle: https://journals.lww.com/jcge/Abstract/2015/09000/A_Novel_Sleep_Positioning_Device_Reduces.7.aspx