

sondern auch Aussagen, dass die Seitenlage beim Schlafen nicht gut ist. Die Embryostellung lasse Muskeln schrumpfen, verkürzen und dadurch würden wir Menschen an Schmerzen im Rücken leiden.

Hoppla, das behauptet ein deutscher Therapeut und Verkäufer von Faszienrollensets und Co. Zusätzliche Begründung: Der Mensch sitze schon genug, dann müsse er nicht auch noch im Bett sitzend liegen. Das stimmt durchaus, ist jedoch dann eher ein Problem, dass wir mehr Bewegung suchen und weniger sitzen sollten.

Wir werden wöchentlich darauf angesprochen, ob das stimmen könne.

Jeder Mensch, der sich krank und schlecht fühlt, geht automatisch in die Embryostellung. So sucht er Schutz. Das ist ihm bekannt von Kindheit an.

Eine Embryostellung – mit der Dehnung im Rücken – sorgt dafür, dass muskuläre Schmerzen im Lendenwirbelbereich oder sogar weiter oben gelöst werden. Sogar Bauschmerzen gehen zurück. Also, diese Stellung ist schmerzlösend und nicht schmerzfördernd. Kaum jemand liegt die ganze Nacht so. Die Seitenlage ist auch mit gestreckten Beinen möglich und viele liegen immer wieder auf dem Rücken. Bauchlage ist nicht optimal.

Die Seitenlage im Hohlkreuz ist nicht zu empfehlen. Das kann Schmerzen verursachen oder fördern. Wenn Sie jedoch fit sind, können Sie liegen, wie Sie gerne möchten.

Braucht man ein Kissen bei Seitenlage zwischen den Beinen (Knien)? Nein, wenn Sie eine normale Figur haben brauchen Sie das nicht. Bei Übergewicht, vor allem um die Hüfte kann es sinnvoll sein. Das kann jeder selber ausprobieren.