
Subject: Auf dem Rücken schlafen nach HT
Posted by [Haar-Sucher](#) on Wed, 06 Nov 2019 10:20:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

man darf doch nach einer HT ein paar Tage nur auf dem Rücken schlafen.
Für mich wäre das ein mega Problem. Ich schlafe seit ich denken kann immer auf der Seite.
Ich habe auch schon die Rückenlage ausprobiert aber das ist für mich echt scheisse. Ich kann da einfach nicht einschlafen und gehe irgendwann die Wände hoch.
Und gerade nach einer OP ist Schlaf doch besonders wichtig weil im Schlaf ja die Regeneration besonders stark abläuft.

Ausserdem dreht sich der Mensch meines Wissens nach im Schlaf doch unbewusst sowieso hin und her. Das hat man doch gar nicht unter Kontrolle.

Wie kann man das Schlafen auf dem Rücken einüben, sodass es nach der HT funktioniert?
Oder gibt es Vorrichtungen oder Methoden, mit denen man dann doch auf der Seite schlafen kann?

Da ich ernsthaft über eine baldige HT nachdenke, ist das für mich extrem wichtig.

Viele Grüsse

Subject: Aw: Auf dem Rücken schlafen nach HT
Posted by [Avalon777](#) on Wed, 06 Nov 2019 10:22:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi,
habe in Kürze meine HT und stehe vor dem gleichen Problem.
Meine Idee wäre, dass man sich links und rechts mit Polstern eine Art Mauer baut, sodass man quasi zwischen 2 "Führungsschienen" liegt.

Subject: Aw: Auf dem Rücken schlafen nach HT
Posted by [Dark-Waver](#) on Wed, 06 Nov 2019 22:33:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich empfehle den Kauf eines solchen Nackenkissens:

https://www.amazon.de/AmazonBasics-Nackenkissen-aus-Memoryschaumstoff-Marineblau/dp/B076ZSKN9D/ref=sxin_3_pb?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&keywords=nackenkissen&pd_rd_i=B076ZSKN9D&pd_rd_r=9ad73f7b-3c28-443f-9226-51611870730f&pd_rd_w=kxzVm&pd_rd_wg=C1Bjd&pf_rd_p=8a4416b6-57a5-4854-a023-1b7b96f10ae6&pf_rd_r=MJZ4JKKGNTVA7C7TJR9M&qid=1573079505

Es half mir gut beim Liegen auf dem Rücken.

Subject: Aw: Auf dem Rücken schlafen nach HT
Posted by [Statham1](#) on Thu, 07 Nov 2019 06:03:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nackenkissen Richtig

Subject: Aw: Auf dem Rücken schlafen nach HT
Posted by [Avalon777](#) on Thu, 07 Nov 2019 10:16:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nackenkissen ist sowieso klar, aber das alleine wird bei einem gewöhnten Seitenschläfer nicht verhindern, dass man sich im Tiefschlaf auf die Seite dreht.

Bei mir kommt noch dazu, dass ich dazu neige, mich im Schlaf am Kopf zu kratzen, wenn es juckt. Dagegen habe ich geplant, mit dicken Ski-Handschuhen zu schlafen.
Wer noch Tipps hat, was ich gegen eventuelles Kratzen im Schlaf unternehmen kann, bitte posten.

Das hört sich alles eher lächerlich an, aber es stellt für mich ein ernstes Problem dar.

Subject: Aw: Auf dem Rücken schlafen nach HT
Posted by [Statham1](#) on Thu, 07 Nov 2019 10:24:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nein lächerlich ist es nicht ,Krazen ohne Bewusstsein kann schon den Grafts schaden.

Subject: Aw: Auf dem Rücken schlafen nach HT
Posted by [Avalon777](#) on Thu, 07 Nov 2019 16:00:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das beste wäre, man lässt sich auf dem Rücken liegend im Bett an den Handgelenken fesseln, also nach links und rechts festbinden. dann kann man sich weder im Schlaf drehen noch die Hand an den Kopf bekommen zum Kratzen.

Subject: Aw: Auf dem Rücken schlafen nach HT

Posted by [Statham1](#) on Thu, 07 Nov 2019 17:14:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bondage, Gute Idee

Subject: Aw: Auf dem Rücken schlafen nach HT

Posted by [duthuck](#) on Sat, 11 Jan 2020 09:08:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar-Sucher schrieb am Wed, 06 November 2019 11:20Hallo,

man darf doch nach einer HT ein paar Tage nur auf dem Rücken schlafen.

Für mich wäre das ein mega Problem. Ich schlafe seit ich denken kann immer auf der Seite.

Ich habe auch schon die Rückenlage ausprobiert aber das ist für mich echt scheisse. Ich

kann da einfach nicht einschlafen und gehe irgendwann die Wände hoch.

Und gerade nach einer OP ist Schlaf doch besonders wichtig weil im Schlaf ja die Regeneration besonders stark abläuft.

Außerdem dreht sich der Mensch meines Wissens nach im Schlaf doch unbewusst sowieso hin und her. Das hat man doch gar nicht unter Kontrolle.

Wie kann man das Schlafen auf dem Rücken einüben, sodass es nach der HT funktioniert?

Oder gibt es Vorrichtungen oder Methoden, mit denen man dann doch auf der Seite schlafen kann?

Da ich ernsthaft über eine baldige HT nachdenke, ist das für mich extrem wichtig.

Viele Grüße

GENAU das waren auch meine Sorgen! Ich bin auch 100% Bauch- und Seitenschläfer. Bereits Wochen VOR der HT habe ich versucht, das Schlafen auf dem Rücken zu "üben", um mich daran zu gewöhnen, damit es dann in der Woche nach der HT klappt. Fazit: das "Üben" hat kein einziges mal funktioniert. Jedes mal frustriert dann sich irgendwann in gewohnte Schlafposition gedreht...

AAABERRR: ich kann Dich beruhigen. Nach der HT ging es auf einmal. Weil es gehen musste. So einfach war das. Habe sogar 2 (!!!) Wochen lang freiwillig auf dem Rücken geschlafen statt der geforderten 6 Tage.

Ein gutes Nackenkissen ist ein MUß. Mit Kissen rechts und links jeweils einen kleinen Wall errichten und fertig ist die Laube.

Fazit: Üben geht nicht. Einfach auf sich zukommen lassen. Dein Körper kann mehr als Du denkst. Aber eben nur dann, wenn er MUSS!

VIEL GLÜCK!!!
