

---

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