

Die Vorzüge geneigter Betten



Jenny Hawke

Auf einem um fünf Grad geneigten Bett zu schlafen wirkt sich positiv auf den Kreislauf, den Stoffwechsel und das Immunsystem aus. Zudem können die Symptome etlicher Gebrechen von Alzheimer, Migräne bis hin zur Zuckerkrankheit gelindert werden.

Es gibt Dinge im Leben, die wir scheinbar unhinterfragt akzeptieren. In waagrechter Liegeposition zu schlafen, ist für die meisten Bewohner westlicher Länder eine solche Sache. Nachdem Andrew K. Fletcher das Kreislaufsystem (bzw. die Leitungsbahnen) von Pflanzen untersucht hatte, hinterfragte er die Schlüssigkeit unserer Theorie vom flachen Bett. Fletcher fand heraus, dass ein am Kopfende 15 bis 20 Zentimeter angehobenes Bett das Befinden vieler Menschen beachtlich zu verbessern scheint. Besonders erfolgversprechend ist die Therapie bei Atemwegserkrankungen, Beingeschwüren, Diabetes, Glaukomen, Hautproblemen, Krampfaderleiden, Morbus Parkinson, Multipler Sklerose, Ödemen, Rückenmarksverletzungen und vielen anderen Erkrankungen.

Altägyptische Betten waren am Kopfende um 15 Zentimeter erhöht.

Die Grundlagen:

Der Zusammenhang zwischen Pflanzen und einem um 15 Zentimeter angehobenem Bett, in dem man in Schräglage schläft, mag erst einmal skurril erscheinen. Andrew K. Fletcher, ein britischer Maschinenbauer mit einem leidenschaftlichen Interesse an der Funktionsweise von Dingen, war zunächst fasziniert vom Kreislauf des Pflanzensafts. Es geht nicht darum,

wie Bäume das Wasser aus ihren Wurzeln hinauf zu ihren Blättern befördern, da diese Bewegung nur in eine Richtung verläuft. Die Frage ist vielmehr, wie der Kreislauf des Safts bewerkstelligt wird. Fletcher sagt, dass der Fluss nach unten einen Rückfluss durch molekularen Widerstand bewirkt. Der Saft wird nach und nach dickflüssiger, da 98 Prozent des Wassers durch die Blätter verdunsten. Je höher im Baum sich der Saft befindet, desto dickflüssiger ist er. Die Schwerkraft befördert diesen nährstoffreichen Saft dann an all jene Stellen, die als Senke fungieren. Am Baum sind Äste, Früchte, Stamm oder Wurzeln. Der Fluss nach oben ist immer dünnflüssiger, als der nach unten. Nachdem Fletcher seine Entdeckung gemacht hatte, erkannte er die mögliche Bedeutung auf den menschlichen Körper. Manche werden nicht ganz mit Fletchers Theorie zum Kreislauf des Pflanzensafts einverstanden sein. Für jene, die Linderung durch die Bett-Neigungs-Therapie (BNT) erfahren haben, ist dies jedoch irrelevant. Fletcher führt näher aus:

„Ich sage, dass es den Kreislauf lange vor der Entwicklung des Herzens gab und dieser ursprüngliche Kreislauf weiterhin das Herz unterstützt, sofern wir die Richtung der Schwerkraft mitberücksichtigen. Er arbeitete nach folgendem Prinzip:

Das in die Kapillargefäße der Lunge fließende Blut stellt das Wasser und Kohlendioxid bereit, das wir mit jedem Atemzug verdunsten. Das Blut wird deshalb zwangsweise dickflüssiger, wenn es die Lunge verlässt. Anscheinend wird es durch das Herz gepumpt und zurück in die Hauptarterie geleitet. Faktisch führt das dem Blutkreislauf dickflüssigeres Blut zu, was einen pulsierenden Fluss erzeugt, der überwiegend hinab zu den Nieren strömt. Das venös zurückströmende Blut aus den Nieren ist immer weniger dickflüssig, als das arterielle Blut, das zu den Nieren strömt.“

„Das war ein Aha-Erlebnis für mich, das alles übertraf und augenblicklich die Idee der Bett-Neigungs-Therapie entstehen ließ.“

Hebt Fletcher hervor.

Er erklärt, wie er zu dem Schluss kam, dass 15 Zentimeter die ideale Höhe und fünf Grad der optimale Winkel sind, um ein handelsübliches Doppelbett gesundheitsfördernd auszurichten:

„Ich verwendete einen geschlossenen, mit Wasser gefüllten Kreislauf aus Schläuchen. An der Verbindungsstelle der Schläuche fügte ich ein wenig gefärbte (Salz-)Lösung hinzu. Dieser Teil des Schlauchsystems wurde am Kopfende des Betts platziert, um zu beobachten, wie es zur Zirkulation kam. Durch das Anheben eines handelsüblichen britischen Doppelbetts um bis zu zehn Zentimeter, lief die hinabfließende Salzlösung in einer Seite des Kreislaufs entlang des unteren Teils des Schlauchs. Als das Bett um weitere zweieinhalb Zentimeter angehoben wurde, zirkulierten die Flüssigkeiten im gesamten Schlauchkreislauf.“

„Nachdem ich Zeuge wurde, wie sich Krampfadern unter Verwendung eines um 15 Zentimeter erhöhten und somit fünf Grad geneigten Betts zurückbilden, wusste ich, dass wir eine positive Veränderung des Kreislaufs erzielt hatten.“

Ich bat daraufhin den Kurator eines Bostoner Museums, ein altägyptisches geneigtes Bett zu vermessen; es war am Kopfende ebenfalls um 15 Zentimeter erhöht.“

Die Höhe, die zur Neigung eines Betts nötig ist, kann geringfügig variieren. Sie ist abhängig von der Länge des Betts und basiert auf einem Winkel von etwa fünf Grad.

[Anm. d. Übers.: Formel zur Berechnung der korrekten Hebung um die Höhe h eines Betts mit der Länge x : $h=x*\sin(5)$]

Schwerkraft und Gesundheit

Als Flechter auf Forschungsarbeiten der NASA stieß, fand er weitere Belege für den Einfluss der Schwerkraft auf den Körper- bzw. dafür, dass flaches Liegen ungesund ist.

Die NASA verwendete flach liegende Versuchspersonen, um die Auswirkung der Reise in der Schwerelosigkeit zu reproduzieren, wie sie von Astronauten im Weltraum erlebt wird:

„Das Liegen auf flachen Betten sowie Betten mit Kopftieflage wurde und wird von Staaten eingesetzt, die Weltraumflüge durchführen. Warum? Weil diese Liegepositionen dieselben degenerativen Effekte hervorrufen können ohne, dass gesunde Menschen in den Weltraum befördert werden müssen, bei einem Bruchteil der Kosten.“

Das ist besonders relevant für Menschen, die bettlägerig sind oder aufgrund ihres Gesundheitszustandes viel Bettruhe benötigen.

Probleme mit der Neigung

Der naheliegende Nachteil beim Schlafen mit hoch gelagertem Körper ist die Rutschgefahr. Es gibt jedoch einige Möglichkeiten, dem Hinabgleiten im Bett entgegenzuwirken. Flechter erhielt dazu viele Rückmeldungen aus seiner BNT-Community und schlägt vor, eine Daunens-, Stepp- oder sonstige Decke als Bettlaken unter dem vorhandenen Bettlaken zu verwenden. Außerdem können rutschhemmende Gewebe (wie unter Fußmatten zu finden) eingesetzt werden, um die Matratze zu fixieren.

Viele Menschen, darunter Krankenhauspatienten, schlafen aufgrund unterschiedlicher Gesundheitszustände hoch gelagert. In diesen Fällen wird allerdings lediglich der Oberkörper geneigt. Um den Blutkreislauf zu verbessern, ist die Ausrichtung laut Flechter jedoch nicht nur für Kopf oder Rumpf wichtig:

„Der Kreislauf im gesamten Körper ist wichtig und unsere Hüftgelenke nehmen es nicht so gut auf, gegen ihre gewöhnliche Achsendrehung belastet zu werden; wie etwa beim Seitenschlaf in einem Bett, das in der Mitte geknickt ist. Und es gibt einen weiteren Grund für Bedenken gegenüber dem Schlafen in Sitzposition: Druckgeschwüre, die zum Beispiel durch zu wenig Drehung entstehen.“

Flechter weist darauf hin, dass die ersten beiden Wochen der Erprobung der Bett-Neigungstherapie ein wenig problematisch sein können; Muskelkater und Nackenstarre sind möglich.

Der Körper benötigt zusätzliches Wasser, um eine Dehydratation zu vermeiden, da bei der BNT mehr Wasser verdunstet und über die Blase ausgeschieden wird. Urin wird höher konzentriert, Abfallstoffe werden umfangreicher aus dem Blut entfernt.

Ein anderer Fürsprecher der BNT ist Ken Uzzell. Der Ernährungsfachmann, Physio- und Traumatherapeut zählt auf seiner Website die potentiellen Vorteile der BNT auf:

„Ein psychisches Trauma löst sich nach drei bis vier Wochen und die Wirkung setzt sich abhängig von der Neigung des Betts fort. Der allgemeine Gesundheitszustand verbessert sich merklich.“

Er berichtet auch von den genannten Nebenwirkungen und Gegenanzeigen.

Erfolgsgeschichten von BNT-Patienten

Nach Entwicklung seiner Theorie in den späten 1990er Jahren gab Flechter Anzeigen in der Lokalzeitung auf. Er wollte Menschen finden, die gewillt waren, die BNT auszuprobieren. Als das Internet einer breiteren Öffentlichkeit verfügbar wurde, richtete er die Website *InclinedBedTherapy.com*. Diese umfasst mittlerweile dutzende Erfahrungsberichte und Beobachtungen der BNT-Community. Nachfolgend nur einige wenige der berichteten Erkenntnisse und Erfolgsgeschichten.

Ein psychisches Trauma löst sich nach drei bis vier Wochen und Wirkung der BNT setzt sich abhängig von der Neigung des Betts fort.

Krampfadern und Ödeme

Gewöhnlich sind Ruhephasen mit hoch gelagerten Beinen Teil der Behandlung von Krampfadern und Ödemen. Flechter erklärt, dies würde deswegen Linderung verschaffen, weil die Flüssigkeit in den Oberkörper läuft. Wenn die Person allerdings am Morgen aufsteht, läuft die Flüssigkeit wieder hinunter und die Schwellungen treten erneut auf. Ödeme entstehen durch Druck in den Venen, der stärker ist als das umgebende Gewebe und bewirkt die Schwellung.

Das geneigte Bett kommt den Krampfadern bei, indem es das Blut in den Venen Bewegung bringt und gleichzeitig den Blutdruck in den Venen mindert, was dazu führt, dass die Flüssigkeit aus den Beinen zurück in das Kreislaufsystem wandert.

Urin- und Wassereinlagerung

Man wies Flechter auf beachtliche Erfolge bei einem an Morbus Parkinson leidenden Patienten hin, der als angeschwollen „ wie eine Wasserbombe“ beschrieben wurde. Nachdem sein Bett geneigt wurde, schied er massenhaft Flüssigkeit über die Blase aus. Er verlor so viel Gewicht, dass er am Ende der ersten Woche nicht mehr in seine Kleidung passte.

Als sein Vater aufgrund akuten Nierenversagens komatös im Krankenhaus lag, sah Flechter persönlich, wie die Flüssigkeit ausgeschieden wurde. An nahm an, dass sein Vater bald sterben würde; er ließ Harn ab, der aufgrund darin enthaltenen Blus teerartig war und seine Beine waren geschwollen. Flechter trat dafür ein, das Bett seines Vaters anheben zu lassen- und wurde deshalb beinahe aus dem Krankenhaus geworfen. Die BNT wirkte, Flechter erzählt:

„Als man sein Bett letztlich neigte, wurde sein Urin innerhalb weniger Stunden klar, er erlangte sein Bewusstsein zurück und gewann acht weitere wertvolle Monate Lebenszeit.“

Diabetes

Die Forscher einer mikronesischen Studie zur Wirkung der BNT bei Diabetes kamen zu folgendem Ergebnis:

„In einem geneigten Bett zu schlafen scheint die Effektivität der Blutzuckerspiegelsenkung bei jenen zu unterstützen , die ihren Blutzuckerspiegel aktiv zu kontrollieren versuchten. Die Bett-Neigungs-Therapie allein mag nicht effektiv sein. Wie bei jedem anderen Medikament und Behandlungsansatz gilt:

Um erfolgreich mit Diabetes umzugehen, sollten Patienten das Schlafen auf geneigten Betten mit einer medizinischen Behandlung kombinieren, mit alternativen Heilmitteln und mit einer Änderung des Lebensstils hin zu einer angemessenen Ernährung und ausreichend Bewegung.“

Man vermerkte eine unerwartete Erkenntnis:

„Interessanterweise gaben alle Studienteilnehmer an, neben Diabetes auch an weiteren Problemen zu leiden, darunter Rückenschmerzen, Ödeme, Schlafstörungen, häufiges nächtliches Harnlassen, Schnarchen, morgendliche Benommenheit und schmerzende Gelenke. Alle Teilnehmer gaben an, nach der BNT Verbesserungen bei all diesen Problemen bemerkt zu haben.“

Probleme mit dem Nervensystem und der Wirbelsäule, Bewegungsstörungen

Flechter stellte fest, dass geneigt zu schlafen auch das Nervensystem positiv zu beeinflussen schien: Der Fußknöchel seiner Mutter wurde wieder beweglicher, nachdem sie die BNT gegen ihre Krampfadern eingesetzt hatte.

Eine von Flechters ersten Erfolgsgeschichten war der Fall John Cann. Cann hatte einen Rückenverletzung und konnte seine Beine nicht mehr bewegen. Neben anderen Therapien war er durch die BNT schließlich in der Lage, zwischen zwei Barren zu gehen. Videomaterial eines Fernsehinterviews mit Cann und Flechter ist auf YouTube zu sehen.

Eine Zwölfjährige, die unter zerebraler Kinderlähmung leidet, probierte die BNT aus, nachdem ihre Mutter zufällig auf Flechter getroffen war. Die Mutter erwartete nicht, dass ihre Tochter irgendeine Verbesserung erfahren würde. Das Mädchen war auf Orthesen und einen Rollstuhl angewiesen, um in der Schule mobil zu sein. Nach etwa acht Monaten BNT konnte sie ihren Rollstuhl in der Schule zum ersten Mal verlassen.

Die kurz zuvor an multipler Sklerose erkrankte Terr litt unter anhaltenden Schmerzen in ihrem linken Oberschenkel, was längeres Gehen erschwerte. Nachdem sie von der BNT gehört hatte, benutzte sie Bücher, um ihr Bett zu neigen. Beinahe über Nacht waren die Schmerzen verschwunden. Allerdings störte sich ihr Ehemann der Position des Betts, weswegen die beiden es wieder in die Vertikale brachten. Der Schmerz kam zurück, Terr neigte das Bett also erneut und benötigt seit 1998 keine Medikamente mehr. In einem Radiointerview aus dem Jahr 2015 berichtet sie, ihr Neurologe habe ihr kürzlich mitgeteilt, dass sie keine weiteren Termine mehr nötig hätte, da sich ihr Zustand gebessert habe. Der Arzt hatte erlebt, dass sich jemand in dieser Situation derartig bessern konnte.

Hautkrankheiten und Arthritis

Die BNT zeitigte Erfolge bei Schuppenflechte und Schuppenfleckenarthritis. Eine Patientin, die an akuter Schuppenflechte litt probierte es mit der BNT und dokumentierte ihren Weg durch den Heilungsprozess fotografisch. Die Aufnahmen sind im Rahmen eines Videos zu sehen, das ein Radiointerview mit Flechter illustriert. Schuppenfleckenarthritis ist mit entsetzlichen Schmerzen verbunden. Die Patientin musste ihren Händen regelmäßig unter heißes Wasser halten, um die Schmerzen einzudämmen und ihre Beweglichkeit zurückzuerlangen. Nachdem sie die BNT eine Nacht lang ausprobiert hatte, verspürte sie sofortige Linderung. Sie und Flechter wurden Freunde und laut Flechter ist die Frau auch Jahre später noch schmerzfrei.

Immunschwäche und Kreislaufbeschwerden

Flechter berichtet, dass die BNT das Immunsystem zu stärken scheint. BNT-Schläfer geben an, weniger stark krank zu werden als zu Zeiten, in denen sie in einem flachen Bett schliefen. Wie Flechter feststellte kurbelt die BNT den Stoffwechsel an, da Menschen mit kalten Händen und Füßen sich insgesamt wärmer fühlen. Im Gegensatz zu waagrecht schlafenden erleben sie zudem keinen Temperaturabfall am frühen Morgen.

Flechter dokumentierte folgende Veränderungen bei Menschen, die auf einem geneigten Bett schlafen: Die Herzfrequenz verringert sich um zehn bis zwölf Schläge in der Minute, die Atmungsrate verringert sich um vier bis fünf Atemzüge in der Minute - und doch wird der Kreislauf angeregt.

Ähnliche Forschungsergebnisse – ein Lagebericht

Der Gesundheitsanthropologe Sydney Singer beschäftigte sich ebenfalls mit den Auswirkungen des flachen Liegens. Seine Forschung basiert auf einem um 10 bis 30 Grad angehobenem Kopf; es ist also nicht der gesamte Körper geneigt. Singer kam zu einigen beeindruckenden Ergebnissen hinsichtlich der Auswirkung des Schlafens mit geneigtem Kopf auf den Hirndruck. Sein besonderes Interesse galt der Untersuchung von Schlafpositionen als mögliche Auslösung von Migräne.

„Zu unserem Erstaunen fanden wir heraus, dass die Mehrheit der Migränepatienten in unserer Studie Linderung durch diesen einfachen Schlafpositionswechsel erfuhr. Viele erlitten keine neuerlichen Migräne-Anfälle, nachdem sie 30 Jahre oder mehr an Migräne gelitten hatten. Die Erfolge stellten sich sehr schnell ein, innerhalb weniger Tage. Und es gab zudem sehr interessante Nebenwirkungen, unsere Freiwilligen wachten in einem geistig regeren Zustand auf. Morgendliche Nebenhöhlenverstopfungen waren bei den meisten Personen erheblich vermindert. Einige gaben an, dass sie nicht mehr an bestimmten Allergien litten.“

Die Studie hält zudem das Potenzial fest, das Schlafen auf einer geneigten Ebene bei anderen Erkrankungen bergen könnte, die durch Blutwallung im Gehirn hervorgerufen werden, etwa ADHS, Asthma, Augenringe, Glaukome, Morbus Alzheimer, Nebenhöhlenverstopfung, plötzlicher Kindstod, Schlafapnoe und Schlaganfälle. Diese Beobachtungen scheinen viele der Erfahrungsberichte auf der Website *InclinedBedTherapy.com* widerzuspiegeln. Was Morbus Alzheimer betrifft erklärt Singer:

„Morbus Alzheimer, so glauben wir, könnte eine Endstadiumserkrankung sein, die durch chronische Blutwallungen und Druck im Gehirn beim flachen Schlafen hervorgerufen wird. Die Hirnventrikel sind bei Morbus Alzheimer erweitert, was ein Hinweis auf eine Vorgeschichte (erhöhten Ventrikeldrucks) ist. Allgemeine Verletzungen entlang der Ventrikel könnten auf Bereiche von Hirngewebe deuten, die sich durch diesen chronischen Druck abgebaut haben.“

Das Bett aufrichten

Das Anheben eines Betts ist einfach und kostengünstig. Auf Andrew K. Flechters Website finden Sie Fotografien und Videos der BNT-Community, die als Anleitung zum Bau eines geneigten Betts aus Holz dienen. Es wird erklärt, wie man sein Bett mittels Betterhöhungen aus Plastik (in Baumärkten erhältlich) anheben kann und auch, wie man Betterhöhungen aus Zement befüllten Plastikflaschen, Backformen und anderen Materialien baut.

Die Website *Electroherbalism.com* bietet ebenfalls Rat zum erfolgreichen Aufrichten eines Betts. Unter anderem wird vorgeschlagen, einen keilförmigen Schaumstoff über die gesamte Länge des Betts unter der Matratze zu legen, um die Neigung anzupassen.

Klinische Studien und Hürden für die Anerkennung der BNT

Viele der Erfolge der BNT sind durch Flechters detaillierte, 20-jährige Forschung dokumentiert. Zudem in anekdotische Evidenz vorhanden, die sich aus den Erfahrungsberichten zur BNT speist. Dennoch würde Flechter größeres wissenschaftliches Interesse an seiner Theorie des geneigten Betts begrüßen. So sehr, dass er eine Petition abfasste, um Sally Claire Davis – Trägerin des britischen Verdienstordens Dame Commander und Oberste Gesundheitsbeamtin Englands – dringend darum zu bitten, die BNT mittels klinischer Studien zu untersuchen. Er zählte zudem die Erkrankungen auf, die seiner Meinung nach in einer Studie miteinbezogen werden sollten.

Offensichtlich verfolgte Andrew K. Flechter mit der BNT keine finanziellen Interessen. Doch vielleicht ist das liebe Geld einer der Gründe, aus denen seine Erfindung des geneigten Betts nicht ausgebaut wurde: Sie ist einfach zu simpel, um gewinnbringend umgesetzt zu werden. Flechter sagt, dass er im Laufe der Jahre zahlreichen medizinischen Fachkräften begegnet ist, die glauben, seine BNT sei vielversprechend und bedürfe weiterer Untersuchungen. Meist blieb es jedoch bei diesen Interessensbekundungen. Viele medizinische Fachkräfte und Wohlfahrtsorganisationen verfolgten ihre eigenen Agenden und wiesen Flechter jählings ab. Auf seiner Website hat er einige dieser Abweisungen und von ihm verfasste Briefe veröffentlicht, in denen er um Hilfe bei Gerichtsverhandlungen bittet. Flechter verrät:

„Es war ein Kampf, Ärzte, Pflegepersonal, Chirurgen, Akademiker und Wohlfahrtsorganisationen dazu zu bewegen Untersuchungen zu ihren eigenen Vermutungen über den Kreislauf anzustellen. Das Problem ist die Einfachheit des Konzepts. Es wird nicht gesehen, obwohl es vor den Augen aller Öffentlichkeit liegt, seit geneigte Betten aus ägyptischen Pharaonengräbern geborgen und in Museen ausgestellt wurden. Niemand hat danach gefragt, warum sie geneigt sind.“

Eine eingehende Diskussion sowie Interviews und Referenzen zur Bett-Neigungs-Therapie finden sich unter *InclinedBedTherapy.com* und auf der zugehörigen Facebook-Seite unter www.Facebook.com/InclinedBedTherapy.