

# Tipp vom Schlafcenter Thun in Steffisburg: Rückenschmerzen am Morgen müssen nicht sein

Viele erleben es jeden Tag: Sie wachen mit Rücken- und Muskelschmerzen auf und haben Mühe, in die Gänge zu kommen. Oder noch schlimmer: Ihr Schlaf wird bereits in der Nacht durch Schmerzen beeinträchtigt. Was kann man dagegen tun?

In der Seitenlage schlafen: Mit dieser gestreckten Rücken- oder Bauchlage kann sich der Körper nicht richtig entspannen, weil die Rückenmuskulatur, die Hüftbeuger und die hintere Beinmuskulatur gestreckt sind! Wer lieber auf dem Rücken schläft, legt ein Kissen oder eine Rolle unter die Knie. Das entspannt die Hüft- und Rückenmuskulatur. Vor dem Schlafen entspannen: Je entspannter wir einschlafen, desto schmerzfreier

wachen wir auf. Die Muskulatur trainieren und dehnen, aber richtig. Begeben Sie sich in die Hände eines Fitnesstrainers, der sich mit Rückenschmerzen auskennt.

## Das Schlafcenter kontaktieren

Martin Bachmann, Geschäftsführer des Schlafcenters Thun, spricht Klartext: «Wenn Rückenschmerzen am Morgen nach wenigen Minuten verschwinden, liegt es vielleicht nur am falschen Bett. Der Besuch im Schlafcenter Thun, das fachkundige Beratung garantiert, hilft weiter.»

[www.schlafcenter.ch](http://www.schlafcenter.ch)

Text: Heinz Schürch/ptd

**Die Nr. 1 im Kanton  
für Schlafsystem Lösungen**  
Ihr Liege- und Schlafberater

**WASSERBETT & SCHLAFCENTER THUN**  
info@schlafcenter.ch / schlafcenter.ch 033 222 27 27

**Wirbel-Scanning**

Kreuzbein Lendenwirbelsäule Brustwirbelsäule Halswirbelsäule  
L5 S1 L1 L2 L3 L4 L5 T12 T11 T10 T9 T8 T7 T6 T5 T4 T3 T2 T1 C7 C6 C5 C4 C3 C2 C1

Rückenschmerzen?  
Nackenspannungen?  
Gerädert am Morgen?  
Schlecht geschlafen?

Das muss nicht sein!  
[guter-schlaf.ch](http://guter-schlaf.ch)

WASSERBETT & SCHLAFCENTER THUN  
info@schlafcenter.ch / schlafcenter.ch