

# Rücken-, Schulter- oder Nackenschmerzen am Morgen?

Über ein Viertel der Schweizer Bevölkerung leidet an Rückenschmerzen. Viele Menschen quälen sich mit Verspannungen in Hals und Nacken durch den Tag. Falls auch Sie davon betroffen sind, lohnt es sich für Sie, an einer kostenlosen Infoveranstaltung vom SchlafCenter Thun teilzunehmen oder von einer persönlichen Beratung zu profitieren.

Verspannungen der Muskulatur treten sehr oft in der Nacht auf oder werden über Nacht schlimmer. Schuld daran sind die relativ langen Phasen im Schlaf, in denen Sie sich kaum bewegen. Wenn Sie nun jede Nacht auf einem Bett liegen, das nicht optimal zu Ihrem Körper passt, werden die Beschwerden verstärkt. Immer wieder fällt den Beratern des SchlafCenter auf, dass ihre Kunden diese Zusammenhänge nicht kennen: «Oft ist ihnen nicht bewusst, welche gesundheitlichen Auswirkungen es haben kann, wenn sie in einem Bett liegen, das nicht zu ihrem Körper passt», erklärt der zertifizierte Liege- und Schlaftherapeut Martin Bachmann. «Sie müssen zuerst sensibilisiert werden, wie sich entspanntes Liegen überhaupt anfühlt.»

## Was ist das Richtige für mich?

In manchen Köpfen hält sich die Vorstellung hartnäckig, eine neue Matratze könne alle Probleme beseitigen. Doch ausschlaggebend für die Schlafqualität ist nicht nur die Matratze, sondern auch der verstellbare Lattenrost. Nur wenn dieser punktgenau auf den Körper eingestellt ist, stützt und entlastet er, zusammen mit der Matratze, an den richtigen Stellen.

«Bildet die Wirbelsäule in der Seitenlage eine Gerade und hat sie in der Rückenlage die natürliche S-Form, ist das Bettsystem optimal, dann kann sich die Muskulatur entspannen und der Körper regenerieren.»

Sicher haben Sie auch schon festgestellt, dass der Markt von Matratzen und unterschiedlichen Bettsystemen überfüllt ist. Selbstverständlich behauptet jeder Hersteller, sein Produkt sei das Beste. Die Frage ist nur, das Beste für wen? «Das optimale Bettsystem für Menschen zu finden, ist der zentrale Punkt unserer Arbeit», so Martin Bachmann. Viele seien regelrecht verloren im Bettwarenschubladen und würden sich teilweise kaum mehr trauen, etwas zu kaufen. Dies, da Sie befürchten, eine falsche Produktwahl zu treffen.

## Fehlkäufe vermeiden

«Viele Menschen denken immer noch, ein gutes, individuell angepasstes Bettsystem sei teuer», sagt Martin Bachmann. «Das stimmt aber ganz und gar nicht, es gibt auch für kleinere Budgets gute Schlaflösungen. Teuer wird es vor allem dann, wenn man ein Bett kauft, in dem man schlecht schläft.»

Dafür gibt es die Bedarfsanalysen. «Bei einer solchen können wir Ihren Beschwerden auf den Grund gehen. Nach der Aufnahme der Körpermasse können wir erläutern, was Ihre Schmerzen und Verspannungen im Liegen verursacht». Infolge können die passende Matratze und der Lattenrost gefunden werden. Die Liegeexperten des SchlafCenters Thun investieren viel Zeit und Herzblut in ihre Beratungen, damit ihre Kunden spüren, wie sich entspanntes Liegen anfühlt. «Die Liege- und Schlafberatung hört nach der Auslieferung nicht auf», betont Bachmann. Signalisiert der Kunde trotz mehrerer Versuche, das Liegeproblem zu lösen, auch nach zehn Wochen noch, nicht erholsam schlafen zu können, wird das Bettsystem zurückgenommen und der vollumfängliche Kaufpreis rückerstattet.

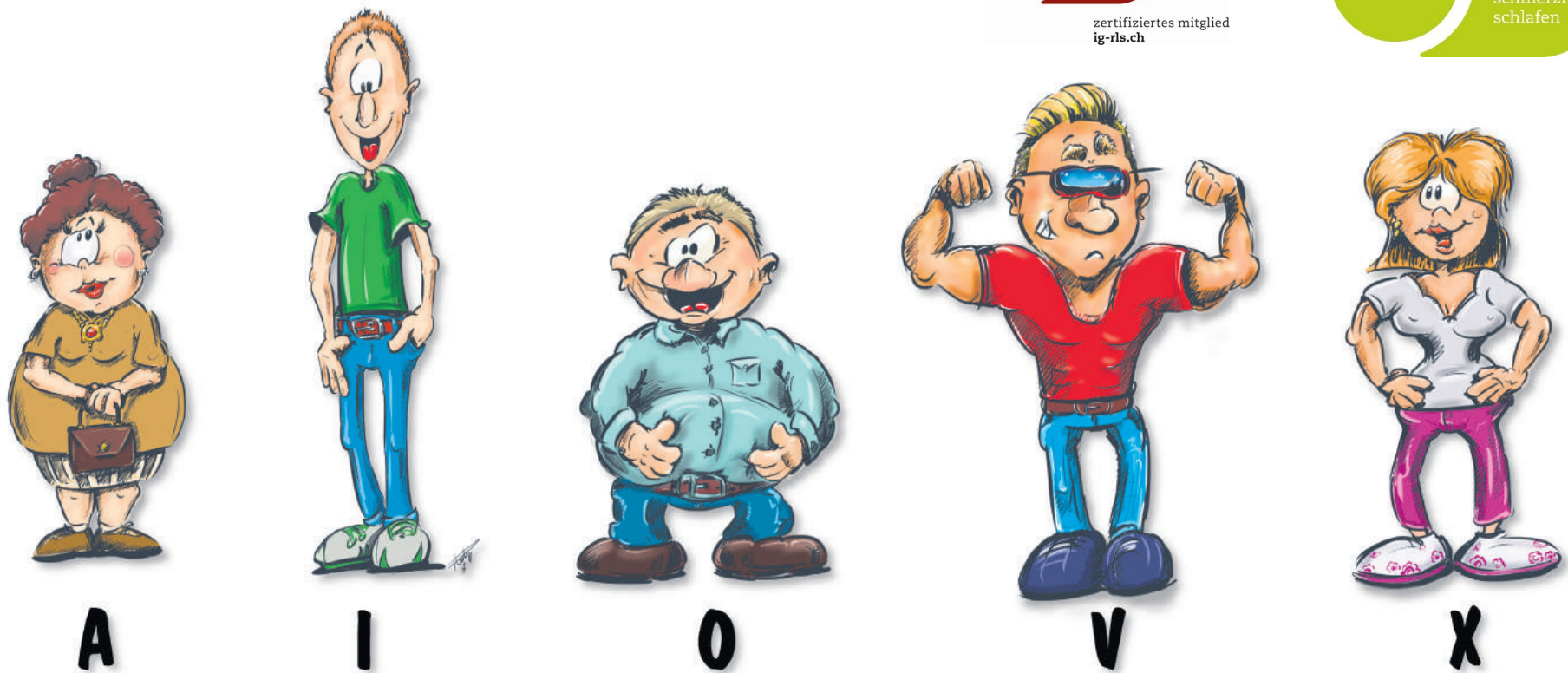
Vor kurzem habe ein Kunde beteuert, er habe noch nie so gut geschlafen wie heute, und solche Rückmeldungen motivieren. Für Martin Bachmann und sein Team ist es das schönste Kompliment, wenn sie den Menschen helfen können, nach einer erholsamen Nacht gut in den Tag zu starten.

## Wann ist es Zeit für eine Schlafberatung?

- Wenn man nicht richtig einschlafen kann, weil sich keine bequeme Lage finden lässt.
- Wenn man unter Hals-, Nacken-, Schulter- oder Rückenverspannungen leidet, die sich erst nach dem Aufstehen langsam lösen.
- Wenn man morgens Anlauf braucht, bis man sich (zum Teil) wohlfühlt.
- Wenn Beschwerden bei längerem Liegen eintreten oder schlimmer werden, sodass man lieber aufsteht, statt entspannt weiterzuschlafen.
- Wenn man in der Nacht oder am Morgen mit Rücken- oder Nackenschmerzen aufwacht.
- Wenn wegen Schmerzen oder Verspannungen eine Therapie nötig ist.
- Wenn man wegen eines Bandscheibenvorfalles oder anderer Rückenprobleme in ärztlicher Behandlung ist.
- Wenn das Bett mehr als 15 Jahre alt ist.

Wir beraten Sie persönlich und kostenlos zu Schlafen und Liegen. Auch geben wir Ihnen Verhaltenstipps und Dehnübungen mit auf den Weg, mithilfe derer Sie Ihre Muskeln zusätzlich lösen können. Damit wir genügend Zeit für eine aufschlussreiche Beratung einplanen können, danken wir für Ihre Voranmeldung unter 033 222 27 27 oder [www.schlafcenter.ch](http://www.schlafcenter.ch).

## Welches Bett passt zu mir? ...Wir machen das Bett zu Ihrem Körper



Schlafen Sie schlecht?  
Suchen Sie das richtige Kissen?  
Harte oder weiche Matratze?



Jetzt gleich anmelden  
033 222 27 27  
[info@schlafcenter.ch](mailto:info@schlafcenter.ch)



Erfahren Sie an einem der Vorträge, was Sie tun können bei Rückenschmerzen und Verspannungen im Bett, und wieso Ihnen richtiges Liegen und Schlafen massgeblich hilft, die Beschwerden in den Griff zu bekommen.

Die Vorträge sind kostenlos und finden jeweils in den Geschäftsräumlichkeiten des SchlafCenter Thun statt. Es findet kein Verkauf statt. Dauer des Vortrages ca. 1½ Stunden. Anmeldung erforderlich, die Platzzahl ist limitiert.

Termine 2022  
Do. 27. Oktober 18.30 Uhr  
Mi. 16. November 18.30 Uhr  
Termine 2023  
Mi. 15. Februar 18.30 Uhr

**SCHLAFCENTER THUN**