

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

Text: Heinz Schürch/ptd

The image shows an exhibition stand for 'WASSERBETT & SCHLAFCENTER THUN'. The stand is white with blue and orange accents. It features a large illustration of a human spine with labels for different regions: Kreuzbein, Lendenwirbelsäule, Brustwirbelsäule, and Halswirbelsäule. Below the spine illustration, there is a list of vertebrae: L5, L4, L3, L2, L1, T12, T11, T10, T9, T8, T7, T6, T5, T4, T3, T2, T1, C7, C6, C5, C4, C3, C2, C1. To the right of the spine illustration, there is a list of symptoms: Rückenschmerzen?, Nackenverspannungen?, Gerädet am Morgen?, and Schlecht geschlafen?. Below this list, it says 'Das muss nicht sein!' and 'guter-schlaf.ch'. The stand also has a logo for 'SCHLAF-ANALYSE-EXPERTEN' and contact information for 'WASSERBETT & SCHLAFCENTER THUN' including the website 'info@schlafcenter.ch / schlafcenter.ch' and phone number '033 222 27 27'. In the background, there are blue banners with text: 'Die Nr. 1 im Kanton für Schlafsystem Lösungen Ihr Liege- und Schlafberater', 'Wirbel-Scanning', and 'WASSERBETT & SCHLAFCENTER THUN info@schlafcenter.ch / schlafcenter.ch 033 222 27 27'. There are also some mattresses and pillows visible in the background.