

<b>Inhaltsverzeichnis:</b>	Seite
Geleitwort	3
Einleitung	7
Wie merke ich, dass mit meinem Bett etwas nicht stimmt	9
Unübersichtliches Bettenangebot	10
Ist das Bett wichtig?	12
Welche Art von Bett?	14
Harte oder weiche Matratze?	20
Die richtige Bettgrösse	22
Die Bettdecke kann bei Liegeproblemen mitschuldig sein	24
Der Tropeneffekt	27
Welches Kopfkissen?	29
Wie entstehen Verspannungen im Bett	31
Rückenschmerzen	34
Den Bettenkauf nicht auf die leichte Schulter nehmen	36
Die Schlafphasen	39
Wie viel Schlaf braucht der Mensch	42
Schnarchen / Apnoe	43
Welche Hormone spielen eine Rolle	46
Unsere Wirbelsäule	48
Welche Liegelage ist am gesündesten	51

Die Schlafhygiene	55
Das Bett kann nicht heilen	57
Buchempfehlungen	59
In eigener Sache	60

## **Einleitung:**

Von 1984 bis 1995, also ganze **elf Jahre** lang war ich unzählige Male wegen Rückenschmerzen beim Arzt. Physiotherapien, Fangopackungen, Massagen, ja sogar eine 3-wöchige Kur in einer Reha-Klinik brachten immer nur kurzfristigen Erfolg. Mehrmals durchbohrte mich morgens beim Aufstehen ein stechender Schmerz sodass ohne Spritze vom Arzt das Arbeiten unmöglich war.

Der Arzt riet mir, keine Lasten mehr zu tragen, eventuell den Beruf zu wechseln. Als selbständiger Schreiner mit einem Kleinbetrieb war beides schneller gesagt als getan.

**Dann endlich, 1995, machte ich für meine Gesundheit den entscheidenden wichtigen Schritt.**

(Welcher wichtiger Schritt? Vordern Sie unverbindlich und unentgeltlich den Ratgeber an.)

## Unübersichtliches Bettenangebot

Falls Sie sich nun über ein neues Bett Gedanken machen, werden Sie feststellen, dass das Angebot riesig ist.

Da gibt es Wasserbetten, Luftbetten, Federkernmatratzen, Kaltschaummatratzen, viscoelastische Matratzen, Latexmatratzen, Naturbetten usw. usw.

Jeder Verkäufer der jeweiligen Matratzen will Ihnen weismachen, dass sein Produkt genau das Richtige für Sie ist. Falls Sie nun zu den Menschen gehören, die keine Beschwerden haben, kann dies sogar aufgehen. Sie können in jedem einiger Massen passenden, nicht zu hartem oder zu weichem Bett gut schlafen. Sie legen sich einfach auf verschiedene Bettinhalte und wählen dann denjenigen aus, auf dem Sie sich am wohlsten fühlen. Aber Vorsicht: Ein kurzes Probeliegen sagt unter Umständen zu wenig darüber aus, wie Sie sich nach sieben oder acht Stunden fühlen werden. Falls Sie erst gegen Abend, wenn Sie schon etwas müde sind probieren, erscheint eine einigermaßen kuschelige Matratze schnell einmal bequem.

Wenn Sie nun aber zu den Menschen gehören, die notgedrungen, wegen Rücken-oder Gelenkproblemen höhere Ansprüche an Ihr Bett stellen, genügt diese Auswahl ganz klar nicht mehr. **Sonst wird der Bettenkauf zur Lotterie!** Das zeigt uns die zunehmende Zahl von Ratsuchenden, die erst vor kurzer Zeit ein neues Bett gekauft haben. Deren Beschwerden aber danach nicht kleiner, ja manchmal sogar grösser wurden.

„Wir haben doch ein gutes Bett gekauft, das auch viel Geld gekostet hat“, erzählen uns dann die meisten voller Enttäuschung. Das mag sogar stimmen, aber was nützt das „beste“ Bett, wenn es nicht zu Ihnen passt?

Darum unser Rat:

Lesen Sie diesen Rat im Ratgeber.

## **Harte oder weiche Matratze?**

Bei vielen Menschen herrscht immer noch die Meinung vor, die Matratze müsse hart sein. So kommen doch tatsächlich manchmal Leute in die Liegeberatung, die berichten, der Arzt oder Therapeut hätte ihnen gesagt, *hart müssen Sie liegen*. Oder noch schlimmer, *je härter je besser*.

Da muss man sagen, entweder wurde die beratende Person falsch verstanden, oder aber dieselbe verfügt über wenig Wissen über das richtige Liegen! Würde diese Aussage stimmen, könnten wir uns das Geld für eine passende Matratze nämlich sparen. Dann wäre der Fussboden oder ein Brett im Bett genau richtig. Absurd nicht?

Was unter hart oder weich zu verstehen ist können Sie im Ratgeber nachlesen.

# **Die Bettdecke kann bei Liegeproblemen mitschuldig sein**

Die moderne Schlafforschung misst dem Klima im Bett, also unter der Bettdecke, eine immer grössere Bedeutung für einen erholsamen Schlaf zu. 70 bis 80% des Klima im Bett werden der Bettdecke zugemessen. Daraus wird ersichtlich, wie wichtig die richtige Bettdecke für ein ausgeglichenes und gesundes, entspanntes Schlafen ist. Zudem sollten

Bestellen Sie den Ratgeber, um alles über die passende Bettdecke für Sie zu erfahren.

## **Welches Kopfkissen?**

Erwachen Sie meistens mit Verspannungen im Nacken oder mir Kopfschmerzen? Dabei haben Sie schon einige Kopfkissen gekauft? Dann könnte es sein, dass nicht das Kissen das Problem ist, sondern die Matratze und der Lattenrost.

Aber lassen Sie mich das erklären.

Wie wir zu so einer Behauptung kommen lesen Sie im Ratgeber.

## **Den Bettenkauf nicht auf die leichte Schulter nehmen**

Was bewegt Sie, den Kauf eines neuen Bettes in Betracht zu ziehen? Sind es Rückenprobleme? Probleme im Schulter- oder Nackenbereich? Sie liegen einfach nicht mehr bequem? (Nehmen wir mal an: Sie sind nicht mehr ganz jung, so etwa ab 50 Jahre und stehen am Morgen tatsächlich mit etlichen Beschwerden auf.)

**Sehen Sie, nun beginnt für sehr viele Menschen das Problem!**

Welche Matratze, braucht es auch einen andern Rost, welchem Verkäufer vertraue ich? Lesen Sie den Gratis-Ratgeber und Sie wissen besser Bescheid als so mancher Matratzenverkäufer!

## **Welche Liegelage ist am gesündesten?**

Gehören Sie zum grösseren Teil der Menschen hierzulande die auf der Seite schlafen? Sind Sie eher Rückenschläfer? Oder können Sie nur auf dem Bauch einschlafen?

Ist nun also Ihre bevorzugte Liegelage gesund oder ungesund? Diese Frage wollen wir hier gerne beantworten.

Spannend nichtwahr? Lesen Sie alles über "Ihre" Liegelage im Ratgeber „Endlich entspannt schlafen“