

## Bett . Schlaf . Rückenprobleme

### Was tun bei Nacken-, Schulter-, Rücken- und Beckenschmerzen?

Bett-, Schlaf- und Rückenprobleme sind ein weit verbreitetes Übel. Rund ein Drittel der 40- bis 50-jährigen Schläfer klagen über Verspannungen und Schmerzen. Bei den 50- bis 60-jährigen ist es schon fast die halbe Bevölkerung. Manchmal klagen sogar bereits Jugendliche über Schmerzen.

Die Beschwerden fangen langsam an. Zuerst spürt man Schmerzen im Kreuz wenn man morgens einmal länger liegen bleibt. Dann aber erwacht man immer öfter mit Verspannungen oder sogar mit Schmerzen im Nacken, den Schultern, dem Kreuz oder dem Becken. Man steht gerädert auf und fühlt sich den ganzen Tag nicht richtig ausgeruht. - Einige klagen über Kopfschmerzen oder, dass ihnen nachts die Arme oder Hände einschlafen.

Vom Arzt verschriebene Physiotherapien bringen meistens eine Erleichterung, aber nach einer gewissen Zeit sind die Verspannungen und Schmerzen wieder da.

**Und nun: wie weiter???**

## Woher kommen die Schlaf- und Rücken-probleme?

**Dies ist die Frage, die auch wir als Rückenprofis uns stellen. - Dies herauszufinden, ist unsere Herausforderung.**

Wenn die Probleme immer grösser und die Schmerzen unerträglich werden, suchen Sie womöglich einen Arzt auf. – Nach umfangreichen Abklärungen (MRI etc.) lautet die Diagnose vermutlich: Schwere, altersbedingte Abnützungerscheinungen an Wirbeln und Bandscheiben (oder gar Diskushernie) und dadurch massive Muskel-verspannungen. - Normalerweise wird nun Physio- oder Chiro-Therapie verordnet, die dann vielleicht Linderung bringt. Wird die Therapie aber abgesetzt, sind die Schmerzen meistens wieder da!

**Irgendwann stellen Sie sich die Frage: „Hat das etwas mit meinem Bett zu tun, oder gibt es noch andere Gründe für diese Situation?“**

Die Ursachen von Schlaf- und Liegeproblemen können sehr vielfältig sein: Statik, Alter, Gesundheit, Krankheiten, Unfälle, Muskeln, Alltagsbelastung Verhalten und Stress.

**Ein exakt auf Ihren Körperbau angepasstes Bettsystem spielt eine entscheidende Rolle. Oft verschwinden mit dem passenden Bettsystem die Probleme und Schmerzen.**

### **Unser Rückentherapeut Heinz Hasler meint:**

80 % aller Rückenprobleme sind Becken-Hüftprobleme und letztendlich Beinlängendifferenzen.

Wir unterscheiden:

- Eine **echte Beinlängendifferenz** (meist nach Unfällen und schwierigen Operationen). Diese können nur mit den Schuhen ausgeglichen werden.
- Eine **scheinbare Beinlängendifferenz**. Diese kann mit einer entsprechenden Übung meist sofort behoben werden.

Aus diesen scheinbaren Beinlängendifferenzen entstehen dann die äusserst schmerzhaften **Iliosakralgelenk-Blockaden**. Auch diese Blockaden können durch einen erfahrenen Therapeuten nach einer gezielten, intensiven Massage mit warmen Ölen, schmerzlos und nachhaltig gelöst werden.

**Nebenbei:** Die Spezialität unseres Rückentherapeuten Heinz Hasler ist das Deblockieren der Iliosakralgelenke, sowie das Korrigieren von Beckenverwringungen. Danach sind Sie meist sofort, spätestens nach 1 – 3 Tagen vollkommen schmerzfrei!

## Die Bett- und Schlafberatung

Eine der wichtigsten Massnahmen gegen Muskelverspannungen und Rücken-schmerzen ist ein auf Ihre Körperform exakt angepasstes Bettsystem! Es wird Ihnen grosse Erleichterung bringen und vielfach schon fast ein kleines Wunder vollbringen: **einen wirklich guten Tief-Schlaf.**

Welches ist das richtige Bettsystem für Sie? Hart oder weich, visco-elastisch oder Federkern, Naturbett oder doch besser mit Luft oder Wasser?

Was Sie brauchen, ist eine seriöse Beratung durch einen erfahrenen, kompetenten Bett- und Schlafberater, der sich mit Ihren Beschwerden auskennt und Ihnen die richtigen Massnahmen zu

einem erholsamen Schlaf aufzeigt.

## Vorgehen bei unserer Bett- und Schlafberatung

Im Beratungsgespräch werden Ihre individuellen Bedürfnisse in Bezug auf Liegen und Schlafen festgestellt. Es gilt dabei Grösse, Gewicht, Schlafgewohnheiten und gegebenenfalls Beschwerden \*\*\* zu klären.

## Nackenstützkissen

### Darum ist die richtige Kissenhöhe so wichtig.

Die Kissenhöhe ergibt sich aus Ihrer Schulterbreite und der Einsinktiefe im Schulterbereich. Bei einer härteren Matratze brauchen Sie ein höheres Kissen, bei einer weicheren eher ein dünneres. Damit die Wirbelsäule entlastet und der Nacken entspannt werden kann, brauchen Sie ein **höhenverstellbares Kissen**.

Unser Kissen bietet 4, resp. 8 verschiedene Höhen, einen waschbaren, in der Grösse anpassbaren Bezug und ist auffällig bequem dank innovativer Schaum-qualität. Das Kissen fühlt sich kuschelig weich an, bleibt dauerhaft elastisch und behält dennoch seine Stützkraft.

Wenn Sie ein neues Kissen kaufen, brauchen Sie eine gute Beratung durch einen erfahrenen, kompetenten Bett- und Schlafberater, der sich mit Ihren Beschwerden auskennt und Ihnen die richtigen Massnahmen zu einem entspannten Schlaf mit dem perfekt passenden Kissen aufzeigt.

#### Unser Rückentherapeut Heinz Hasler meint:

Auch mit dem besten Kissen kann es vorkommen, dass Sie Ihre Nackenprobleme nicht in den Griff bekommen, weil die Muskelverhärtungen und –Verspannungen zu gross sind.

Eine Studie der Uni Washington mit 200 Patienten beweist: Eine intensive Massage des Nackens und der Schultern mit warmen Ölen bringt eine grosse Linderung der Schmerzen!

Als Ergänzung zu unserem Bettsystem und dem Nackenstützkissen bieten wir eine

**Halswirbelsäulen-Atlas-Therapie** mit intensiver Warmölmassage und spezieller Korrektur des Atlas und der gesamten Halswirbelsäule an.

## Schlafen statt schwitzen

### Ganzjahres-Duvet CLIMA Outlast nicht zu warm, nicht zu kalt – genau richtig

Das patentierte Outlast-Konzept nimmt überschüssige Wärme ab und speichert diese. – Wenn Die Körpertemperatur sinkt, gibt die Outlast-Schicht die gespeicherte Wärme wieder frei und wärmt den Körper. Ein zusätzlicher Feuchtigkeits-Absorber sorgt für den optimalen Feuchtigkeits-Abtransport.

**Inhalt:** vollflächige CLIMA Outlast-Einlage mit zusätzlichem Feuchtigkeits-absorber. Weisse, neue reine Gänsedaunen Klasse I 100 % Daunen, extra grossflockig. **Pflege:** 60 °C waschbar

**Neu:** anstelle von Daunen mit Microfaser für Allergiker.

## Gut zu wissen:

### Rückenschläfer und Bauchschläfer

Die meisten Verspannungen und Schmerzen entstehen, weil das Liegeprofil Ihres Bettsystems nicht dem Profil Ihres Körpers entspricht!

Ihre Muskulatur ist überfordert, dies umso mehr, weil Sie sich in der Tiefschlafphase sehr wenig bewegen.

**Rückenschläfer** flüchten von der Seitenlage, weil sie kein entsprechendes Liegeprofil finden. - Falls Sie flach ausgestreckt liegen und im Kreuz nicht richtig abgestützt sind, können Verspannungen entstehen. Ein Kissen oder eine Rolle unter die Kniekehlen kann Erleichterung bringen. Allerdings schnarchen Sie auf dem Rücken viel mehr was nicht ganz unbedenklich ist, denn die meisten Menschen mit einer „Schlafapnoe“ schlafen auf dem Rücken.

**Bauchschläfer** fliehen von der Seitenlage, weil Sie kein entsprechendes Liegeprofil finden. - Wenn Sie auf dem Bauch schlafen und gleichzeitig unter Nackenproblemen leiden, müssen Sie sich damit befassen diese Gewohnheit aufzugeben, denn Sie deformieren auf dem Bauch Ihre Nackenpartie so brutal, dass Sie kaum bis ins hohe Alter beschwerdefrei schlafen können.

**Nun die gute Nachricht:** Rücken- wie Bauchschläfer können auf unseren zonierten, ihrem Körperprofil angepassten Bettsystem auch in der Seiten-lage schlafen.

**Das Verspannungs- und Schmerzpotential steigt** wenn Sie verspannt ins Bett gehen, bei schlecht trainierter Muskulatur, bei degenerierten Wirbel und Bandscheiben, bei Bandscheibenvorfall, Schleudertrauma, Verletzungen und Krankheiten!

## Verhaltensprävention

### Wie Sie Ihre Rückenschmerzen nachhaltig in den Griff bekommen

aus der Gesundheitspraxis von Heinz Hasler

#### Präventive Rückentherapie

Schenken Sie Ihrem Rücken regelmässig präventiv eine Rückentherapie. Heinz Hasler hat viele Stammkunden, die ihrem Rücken jährlich, halb-, vierteljährlich, viele jedoch monatlich eine Behandlung gönnen

**Biokinematik:** Instruktion spezifischer Übungen für das tägliche Rückentraining.

Sollten trotz dem richtigen Bettsystem, Kissen, Zudecke und therapeutischen Massnahmen Ihre Rückenprobleme nicht nachhaltig gelöst werden können, muss Ihre Muskulatur mit einem gezielten Training gedehnt und aufgebaut werden. Heinz Hasler hat im Laufe der Jahre für beinahe jedes Rückenproblem Informations- und entsprechende Übungsblätter erstellt. So können Sie mit wenig Zeitaufwand täglich Ihre Muskeln positiv beeinflussen. – Vereinbaren Sie einen Übungstermin und Sie werden viel Erfolg und mehr Wohlbefinden erzielen.

#### Erährungsberatung und Coaching von Heinz Hasler

- Konsumieren Sie zu viel Genussmittel?
- Ist Ihr Körper übersäuert (PH-Reaktion)?
- Ist Ihr Körper ausreichend mit Sauerstoff, Wasser, Vitamin K, Magnesium, Silizium versorgt?
- Ist Ihre Ernährung ausgewogen, mit genügend Enzymen?
- Wie ist es um Ihre persönliche Energie bestellt?
- Weist Ihr Körper eine Belastung von störenden Wasseradern, Erdstrahlen, Elektrosmog auf?

Auf diese Fragen gibt Ihnen unsere **Vitalfeld-Analyse** eine exakte Antwort! Die Aura als Energiefeld lügt nicht, sie enthüllt die wahre Natur des Menschen.

#### Wasser und Bewegung bei Rücken- und Gelenkproblemen

Wenn Sie zu wenig Wasser trinken (also dehydriert sind) trocknen die Bandscheiben aus und schrumpfen, und es kann nicht genügend Gelenkschmiere gebildet werden. - Wenn Sie sich zu wenig bewegen, gelangt das Wasser nicht in die Bandscheiben und in die Gelenke. Mit der Bewegung bildet sich ein Vakuum und das Wasser wird aufgesogen. **Wasser und Bewegung, und die Schmerzen verschwinden!**

Diese Themen sollten eigentlich ganz am Anfang dieses Artikels stehen. Aber erfahrungsgemäss ist es am schwierigsten, auf diesem Gebiet Ratschläge zu erteilen.

Das vielfältige Angebot von Heinz Hasler, seine Effizienz, Kompetenz und grosse Erfahrung sind eine Alternative zur schulmedizinischen Diagnostik und deren übermässigen Medikamentengebrauch.