

# Richtig Liegen – dem Rücken zuliebe

Richtiges Liegen kann Rückenschmerzen lindern oder sogar zum Verschwinden bringen.  
Mehr dazu erfahren Interessierte im Creativa Schlafcenter in Zürich – Affoltern in einer persönlichen Beratung.

**V**erspannungen und Rückenprobleme sind eine wahre Volkskrankheit, sie treffen jede zweite Person irgendwann im Leben. Nachts im Bett oder am Morgen beim Aufstehen ist es für viele am schlimmsten. Entspannung heisst das Zauberwort. An den richtigen Stellen sanft gestützt, kann sich der Körper bzw. die Muskulatur beim Schlafen ganz entspannen und somit erholen. Tönt simpel, für Laien jedoch drängen sich einen Haufen von Fragen auf: Welche Matratze bringt guten Schlafkomfort? Welches Kissen ist das Richtige? Antworten gibt es im Schlafcenter in Zürich – Affoltern. Daniela und Dani Zimmermann, beide zertifizierte Liege- & Schlaftherapeuten, zeigen Schmerzgeplagten auf, wie sie mit weniger Verspannungen und Schmerzen schlafen können, sodass sie am Morgen erfrischter und ausgeruhter aufstehen.

## Die Ursache

Die Grundlage ist die Erkenntnis, dass es nicht einen alleinigen Grund für die Probleme gibt. Vielmehr sind die Ursachen multifaktoriell. Viele einzelne negative Umstände vereinigen sich in gegenseitiger Steigerung zu einem schlechten Ergebnis. Viele dieser Verursacher konnten herausgefunden werden. Zum Beispiel: Grundkonstitution, ungünstige (Arbeits-) Haltungen, partielle Muskelverkürzungen, Folgen von Unfällen, jahrelanges falsches Verhalten, bis zu psychischen Einflüssen. Probleme entwickeln sich über Monate und Jahre, bevor sie beginnen, sich in Schmerzen und Verspannung im Bett zu manifestieren. Diese Zusammenhänge werden von den Zimmermanns berücksichtigt.

## Worauf soll man beim Bett achten?

Wenn Sie unter Hals-, Nacken- oder Schulterproblemen leiden, ist die Schulterabsenkung extrem wichtig. Je nach Konstitution und Ihren Massen muss Ihre Schulter in der Seitenlage sehr tief absinken können. Bei Frauen mit sehr schlanken Taillen, es gibt auch solche Männer, soll diese Stelle stärker gestützt, oder noch besser, richtig angehoben werden. Bei kräftigen Hüften muss das Bett unbedingt über eine Hüftabsenkung verfügen. Die Matratze, die Sie verwenden, soll im Bereich der Schultern und Hüften weich und nachgiebig sein, aber im Bereich der Taille fest und stützen.

Notfalls können Sie durch das Herausreissen einiger Latten unter der Schulter oder unter der Hüfte eine wesentliche Verbesserung Ihrer Liegelage erzielen. Um das seitliche Abknicken zu reduzieren, können Sie in der Taillengegend ein gerolltes Handtuch oder eine dünne zusammengelegte Decke unter die Matratze legen. Für diejenigen, die unter Kreuzschmerzen leiden und auf dem Rücken schlafen wollen oder müssen, empfiehlt sich unbedingt, eine kleine Rolle unter die Knie zu legen, um so mit weniger Muskelspannung zu schlafen. Besser ist auf jeden Fall ein Sitzbett, in dem Sie die Knie ein wenig anheben können.

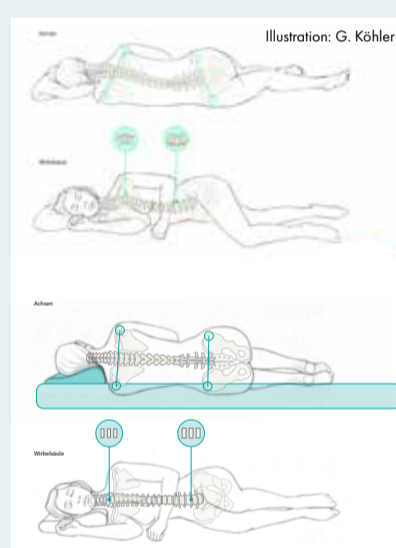
## Der Teufelskreis der Verspannungen

### Das Problem

In einer schlechten, verdrehten Liegelage im Bett versucht der Körper durch Muskelspannung diese unnatürliche Lage zu korrigieren. Diese übermässige Belastung führt zu Verspannungen, die später zu Schmerzen führen. Ein schmerzender, stark belasteter Muskel wiederum verspannt noch schneller und die zunehmende Verspannung verstärkt ihrerseits den Schmerz. Somit ist der Teufelskreis der Verspannungen im Fluss!

### Die Lösung

Beim Liegen sollten Schultern sowie Hüfte möglichst druckfrei einsinken können. Die Taille hingegen sollte sanft gestützt werden. Durch die richtige Liegelage ist die Muskulatur nun in der Lage loszulassen und zu entspannen. Dadurch können Verspannungen verhindert oder sogar abgebaut werden.



Der Faktor «Liegen» ist aber ein wichtiger Teil, denn schliesslich eskalieren die Probleme genau da.

## Was bedeutet das für die Betroffenen?

Viele Probleme könnten verhindert werden, wenn rechtzeitig die richtigen Massnahmen ergriffen würden. Es hilft, wenn bereits bei den ersten Zeichen von Verspannungen oder Schmerzen am Morgen, eine kompetente Liegeberatung in Anspruch genommen wird. Wenn die Schmerzen und Verspannungen in der Nacht entstehen oder eskalieren, reicht es oft nicht, einige Therapien am Tag durchzuführen.



**Die zertifizierten Liege- und Schlaftherapeuten Daniela und Dani Zimmermann wissen Rat, wenn Schmerzen den Schlaf beeinträchtigen**

Die von ihnen gewonnene Erkenntnisse und die daraus entwickelten Empfehlungen werden heute von Ärzten und Therapeuten als wirksam anerkannt. Ihre Beratungen werden regelmässig empfohlen. Auf diesem Weg profitieren bereits unzählige Betroffene von ihren Erfahrungen.

## Professionelle Lösungsansätze

In den professionellen Beratungen, die die zertifizierten Liege- & Schlaftherapeuten anbieten, geht es darum, die individuelle Situation der Betroffenen zu erfassen. So kann eine perfekt abgestimmte Lösung gefunden werden. Vor allem wird aufgezeigt, was für Ursachen für die Probleme verantwortlich sein können und was man dagegen unternehmen kann.

Die gesamtheitliche Betrachtung macht die Beratung im Schlafcenter so erfolgreich. «Die Probleme müssen bei den Ursachen angegangen werden und die liegen im Tag und in der Nacht», erklärt der Liegespezialist Dani Zimmermann. Fast immer liegen die Menschen nicht optimal, das Bett passt einfach nicht zum Schläfer. Oft ist es auch entscheidend, in welcher Lage man darin liegt. Das Bett und der Inhalt müssen auf Grösse, Gewicht und Körperform abgestimmt sein und natürlich auf die Beschwerden, die gelindert werden sollen. So besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass Beschwerden tatsächlich gelindert werden oder gar verschwinden. Dazu kommt, dass meist auch das Verhalten am Tag geändert werden sollte. Richtige Muskelarbeit und Training sind ebenfalls sehr wichtig.

## Sicherheit

«Das Wichtigste für Menschen mit Liegebeschwerden ist die Sicherheit, dass die Beratung und die empfohlene Lösung eine Reduktion oder Eliminierung der Beschwerden bewirkt», weiss Daniela Zimmermann. Dies wird mit einer intensiven Betreuung nach dem Kauf sichergestellt. Das ganze Risiko einer Anschaffung übernimmt das zertifizierte Schlafcenter. Es bietet ein zehnwöchiges Rückgaberecht zum Neupreis an. So stellt man sicher, dass die Investitionen für die Kunden kein Risiko bedeuten und niemand mit nicht nutzbaren Lösungen leben muss.



## Der Körper wird vermessen, damit das neue Bett sicher passt

Wichtig ist jedoch zu wissen: Ein Bett heilt nicht! Aber es ist eine der wichtigsten Massnahmen, zu schlafen, dass sich der Körper erholen und regenerieren kann. Das ist geradezu eine Voraussetzung, um gesund und fit zu leben.

## Persönliche Beratung

Eine persönliche Erstberatung, zu der man sich unbedingt anmelden muss, ist kostenlos und verpflichtet zu keinem Kauf. Dabei werden gesundheitliche Probleme und Bedürfnisse erörtert und der Körper wird vermessen. Danach darf auf einem persönlich abgestimmtem Bettsystem probe gelegen werden.

**Creativa**  
Schlafcenter AG

## Creativa Schlafcenter AG

Daniela und Daniel Zimmermann  
zert. Liege- und Schlaftherapeuten  
Wehntalerstrasse 539, 8046 Zürich  
Tel. 044 371 72 71

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

