

# Endlich gut schlafen!

„Schlaf ist die Grundlage für viele lebensnotwendige, geistige und körperliche Regenerationsprozesse“, erklärt Martin Möhle. Und er kennt die Lösung: Wer morgens unausgeruht aufwacht, sollte sich für ein Bett entscheiden, das perfekt auf ihn und eben nur auf ihn abgestimmt wurde.

Längst wird im Fachgeschäft Möhle vor jeder Beratung eine individuelle und höchst präzise Vermessung des Kunden durchgeführt. „Es gibt kein Universalbett für Jedermann“, gibt Martin Möhle zu bedenken. Da jeder Mensch in Größe, Figur und Gewicht unterschiedlich ist, benötigt er ein auf ihn perfekt abgestimmtes Bettsystem. Es gilt folglich,



Martin Möhle erklärt: „Viele Rückenschmerzen lassen sich vermeiden.“

unter Berücksichtigung von Körperbau, Schlafräumsituation, Schlafklima und dem je-

weils individuellen Empfinden des Einzelnen das optimale Bett zu finden.

Gemeinsam mit dem Münchner Ergonomie Institut entstand ein Analyseprogramm, das diese Aspekte berücksichtigt. Um die relevanten Grunddaten zu ermitteln, wird der Kunde im Bettenfachgeschäft Möhle zunächst exakt vermessen.

Als Ergebnis dieses digitalen Messprotokolls präsentiert sich ein abgestimmtes, sich ergänzendes System aus Lattenrost, Matratze und Kissen, das künftig allabendlich seinem Schläfer Erholung wie in einem Kurzurlaub bietet.

Vereinbaren Sie jetzt einen Beratungstermin unter Tel. **05732-6266**. Weitere Infos unter:

[www.moehle-loehne.de](http://www.moehle-loehne.de)

# Nackenschmerzen: Das richtige Kissen hilft!

„Leiden Sie morgens oftmals an Verspannungen im Hals- und Nackenbereich? Wenn ja, dann sollten Sie schnellstens Ihr Kopfkissen wechseln. Denn wer in der Nacht das falsche Modell nutzt, provoziert Fehlhaltungen, die wiederum zu Verspannungen und Nackenschmerzen führen. Erfahrungen zeigen, dass ein Kissenwechsel bei rund 90 Prozent der Kunden zu einer deutlichen Schmerzlinderung und sogar zur Schmerzfreiheit führt“, erklärt Robin Flietel. Generell gilt für alle Kissen: Sie müssen eine schmerzhafte Dehnung der Hals- und Nackenmuskulatur verhindern,



indem sie den Nacken stützen und die Halswirbel entlasten. Vor allem bei Seitenschläfern sorgt das Kissen zudem dafür,

dass die Halswirbelsäule nicht abknickt. Auch Kopfschmerzen können unter Umständen durch das richtige Kissen ver-

mieden werden. Das bedeutet: Welches Kissen das jeweils richtige ist, muss individuell entschieden werden. Neben den oben genannten Kriterien spielen zum Beispiel auch das Schwitzverhalten und persönliche Vorlieben eine Rolle. Vor diesem Hintergrund empfiehlt es sich, eine entsprechende Beratung bei Möhle Schlafkultur in Anspruch zu nehmen. Zur exakten Bedarfsanalyse kommt hier ein Mess-System zum Einsatz, wie es auch bei Matratzen zur Liegeanalyse verwendet wird. Das Risiko von Fehlkäufen sinkt damit praktisch auf Null.

[www.moehle-loehne.de](http://www.moehle-loehne.de)

# Das zukunftsichere Bett

- Individuelle Ein- und Ausstiegshöhe
- Verstellbare Sitz- und Liegeposition
- Erleichterung beim Beziehen
- Professionelle Handhabung in Pflegesituationen



KIRCHNER®

Schlafsysteme • Bettgestelle • Boxspringbetten • Matratzen  
Zudecken • Kissen • Bettwäsche

# möhle

SCHLAFKULTUR

Möhle GmbH • Lübbecker Str. 17 • 32584 Löhne • 05732-6266 • [www.moehle-loehne.de](http://www.moehle-loehne.de)  
Di.-Fr. 9:30 - 13:00 Uhr und 14:30 - 18:30 Uhr Sa. 9:30 - 14:00 Uhr Montags geschlossen