

# Optimiere dein Bett!



## Seitenlage



### Kissen in Seitenlage

Video ab Minute 3:55 – 5:27

### Schulter liegt zu hoch

Video ab Minute 5:27 bis 7:48

### Taille/Kreuz stützen

Video ab Minute 7:50 bis 9:38

### Hüftabstand – weniger Zug auf oberes Bein

Video ab Minute 9:38 bis 10:08

### Erhöhtes Kopf-, oder Fussteil bei Reflux, Ödemen oder Herzprobleme (allen Schlaflagen):

Video ab Minute 13:13 bis 13:46

## Bauchlage



### Kissen in Bauchlage

Video ab Minute 2:11 bis 4:20

### Unterstützung unter dem Bauch

Video ab Minute 4:26 bis 5:53

## Rückenlage



### Kissen in Rückenlage

Video ab Minute 2:28 bis 4:45

### Unterstützung der Lendenwirbelsäule

(Tuch nur unter der Lendenwirbelsäule platzieren! Nicht bis unters Becken wie im Video...)

Video ab Minute 4:44 bis 5:56

### Becken liegt zu tief

Video ab Minute 4:44 bis 5:56

### Schlafen ohne Rolle unter den Knien oder ohne Kopfhochstellung

Video ab Minute 4:56 bis 9:39

### Cleveres Bettssysteme und Kissen



Kostenlose Physio-  
Liegeberatung buchen  
in Horgen ZH

