



Vorträge von Bettendoktor Andreas Santschi  
anlässlich der „Tage des richtigen Liegens“.

## Wie Sie Schmerzen im Bett vermeiden

### Bettsysteme :

Jede/r ist anders. Warum nicht jedes Bett für jede/n passt, oder wie Sie Fehlkäufe vermeiden.

### Schlafstörungen:

Schlechtes Schlafen ist beeinflussbar. Mit dem richtigen Verhalten und einigen Tricks schlafen Sie besser.

### Selbsthilfe:

Wie Sie mit geschicktem Verhalten Schmerzen und Verspannungen im Bett reduzieren oder verhindern.

### Umwelteinflüsse:

Haben Wasseradern, Erdstrahlen oder Elektrosmog Einfluss auf Ihren Schlaf oder Ihre Befindlichkeit?

**Donnerstag 7. Mai, 14.00 und 18.00 Uhr**

**Freitag 8. Mai, 14.00 und 18.00 Uhr**

im  
Zentrum für gesunden Schlaf  
Bahnhofstr. 45  
8600 Dübendorf