



Tipps bei kleinen alltäglichen Beschwerden

Haben Sie am Abend **geschwollene Beine**? Verschieben Sie die Perlen unter die Waden und die Füße, dass Ihre Beine etwas hoch gelagert sind und die Schwellung leichter abklingen kann.

Haben Sie **Nackenprobleme**? Versuchen Sie mal ohne Kissen oder nur mit einem kleinen Kissen z.B. in der Größe 40 x 40 cm zu schlafen.

Haben Sie **Probleme in der Schulter**? Probieren Sie einmal in 30°-Rückenlage zu liegen. Dafür legen Sie sich erst auf die nicht schmerzende Seite und lassen sich dann auf den Rücken zurück fallen. Ist noch keine optimale Lage erreicht, verschieben Sie die Kugeln so lange, bis es für Sie angenehm ist.

Haben Sie **punktueller Druckschmerzen beim Liegen**? Entfernen Sie die Perlen unter dieser Stelle. Formen Sie dafür einfach unter der zu entlastenden Stelle mit der Hand eine Kuhle. Wollen Sie Ihre Lage verändern, streichen Sie die Matratze wieder glatt.