

## **Inhalt**

- 1. In eigener Sache**
  - 2. Gedanken und Ratschläge zum Thema Kopfkissen**
  - 3. Dinkelspreukissen - billig und praktisch**
  - 4. Beratung und Kauf mit Rückgaberecht**
  - 5. Einladung zur Vernissage - Einheimische Naturschönheiten**
- 

### **1. In eigener Sache**

Nach 23 Jahren selbstständiger Berufstätigkeit hat Bernhard Fasser am Donnerstag, 25. März seine Praxis an der Insel 12 geschlossen. Gesundheitliche Gründe haben ihn zu diesem Schritt gezwungen.

Am 1. Oktober 1987 hat Bernhard die Physiotherapie im Glärnischzentrum eröffnet. Mehr als 20 Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten fanden bei ihm bis 2005 eine Anstellung unter besten Bedingungen. Seit 1989 gehörte ich zu Benis tollem Team. 2006 hat sich Bernhard entschieden, auf Grund seiner zunehmenden Hörprobleme in eine kleinere Praxis an die Insel zurück zu ziehen. Ich habe seine Praxis ab dem 1. Januar 2006 übernommen. Da die gesundheitlichen Probleme weiter zunahm, war also am letzten Donnerstag im März der Tag gekommen, an dem er seinen geliebten Beruf und somit auch seine, mit viel Kraft erarbeitete, berufliche Selbstständigkeit aufgeben musste. Nun wird sich Bernhard Fasser für eine gewisse Zeit intensiv seiner Gesundheit widmen. Vielleicht wird, wenn alles gut geht, Bernhard ab Juli wieder für einige Stunden bei uns im Glärnischzentrum arbeiten.

Das Team der Physiotherapie Glarus und alle die Bernhard kennen und schätzen wünschen ihm für die kommenden Wochen alles Gute, viel Kraft und Mut!

Fritz Bolliger

### **2. Gedanken und Ratschläge zum Thema Kopfkissen**

Kopfkissen, ein Dauerbrenner! Entlasten sie ihre Halswirbelsäule mit dem richtig geformten und stabilen Kissen. Berücksichtigen sie die anatomischen und funktionellen Gegebenheiten. Richten sie das Kissen nach ihrer gewohnten Schlafposition. Gute Kissen müssen nicht teuer sein. Wenn sie ein orthopädisches Kissen brauchen, lassen sie sich gut beraten.

Immer wieder werden PhysiotherapeutInnen angefragt, welches Kopfkissen ist das geeignete. Hier eine klare Antwort zu geben ist meist sehr schwer.

Wir haben für Sie einige Aspekte und Gedanken zu diesem Thema auf unserem Anschlagbrett zum Herunterladen bereitgestellt  
<http://www.physioclarus.ch/htm/brett.php>

### **3. Dinkelspreukissen - billig und praktisch**

In der Physiotherapie Glarus beraten wir unsere Patienten und interessierte zum Thema Kopfkissen. Wir erklären ihnen die oben beschriebenen Zusammenhänge und Faktoren.

Über viele Jahre empfehlen wir unseren Patienten, ihr Problem mit dem Kauf eines Dinkelspreukissens anzugehen.

Das Kissen lässt sich in die gewünschte Höhe modellieren und hat eine recht gute Formstabilität. Der Nachteil ist aber, dass das Kissen ein leichtes Geräusch macht, was den einen oder anderen beim Schlafen stört.

Personen mit empfindlichen Nacken, gerade nach Verletzungen, sind ebenfalls nicht immer mit dieser günstigen Lösung zufrieden. Oft starten sie zu einer Odyssee mit dem Kauf von teuren, orthopädischen Kissen. Beruhigend ist für diese Leute, dass sie mit dem Kauf des Dinkelspreukissens wenigstens keinen Fehlkauf machten. Das Spreukissen kann ohne weiteres auch auf dem Sofa für jedermann als Ruhekissen benutzt werden. Im Gegensatz zu vielen Spezialkissen, welche nicht unbedingt den ästhetischen Ansprüchen eines Wohnzimmers genügen.

Patienten, welche mit dem Dinkelspreukissen nicht zufrieden sind und sich nach anderen Lösungen umsehen müssen, sollten beim Kauf unbedingt die Punkte in unserem Ratgeber beachten. Es gibt viele Produkte, die Auswahl ist fast so gross wie die Anzahl Kunden! Ein Indiz, dass es das optimale Kissen für jedermann einfach nicht gibt. Es lohnt sich, wenn sie ein Kissen über eine gewisse Zeit ausprobieren können. Nur so können sie sich ein Urteil bilden.

### **4. Beratung und Kauf mit Rückgaberecht**

Die Physiotherapie Glarus bietet Beratung bezüglich Kopfkissen auf der Basis unserer langjährigen Erfahrungen. Diese Beratung erfolgt innerhalb der physiotherapeutischen Behandlung durch unsere TherapeutInnen kostenlos. Personen, welche bei uns nicht in Behandlung sind, werden die Beratungskosten nach Aufwand in Rechnung gestellt (10 min = CHF 16.00).

Auf Grund positiver Rückmeldungen vieler Physiotherapiepraxen haben wir uns die orthopädischen Kopfkissen von Sanapur angeschaut und getestet [www.sanapur.ch](http://www.sanapur.ch). Wir haben uns entschieden, dieses Kissen zu empfehlen. Ja, wir sind bereit, dass Kissen nach einer Probierphase von 3 Wochen allenfalls bei schlechten Erfahrungen zurück zu nehmen.

Die Kopfkissen der Firma Sanapur [www.sanapur.ch](http://www.sanapur.ch) können bei uns angeschaut und gekauft werden. Der Bruttopreis für das Kopfkissen beträgt CHF 169.00 resp. 179.00. Das Kopfkissen muss Bar bezahlt werden.

3 Wochen dürfen sie das Kissen zu Hause ausprobieren. Sind Sie mit dem Kissen nicht zufrieden nehmen wir es bei unversehrtem und sauberem Zustand wieder zurück. Ist das der Fall, erstatten wir Ihnen die Kosten grössten Teils in Form eines Gutscheines für 3 Behandlungen bei der Physiotherapie Glarus im Wert von CHF 144.00 zurück.

## **5. Einladung zur Vernissage - Einheimische Naturschönheiten**

Am Freitag, 30. April wird die Physiotherapie Glarus zur Fotogalerie! Wir laden Sie ganz herzlich zur Vernissage der Fotoausstellung "Einheimische Naturschönheiten" ein. Die junge Künstlerin Maya Reiser aus Näfels zeigt einige Bilder, welche grössten Teils im Glarnerland aufgenommen wurden.

**Datum** Freitag, 30. April 2010

**Ort** Physiotherapie Glarus

**Zeit** 18.00 h bis 22.00 h

In Zusammenarbeit mit Coiffure City-Hair von Maya Gisler offerieren wir Ihnen einen Aperitif.

An diesem Abend findet in Glarus das Night Shopping, die Frühlingsaktion von Glarus-Service statt. Nutzen sie die Gelegenheit und besuchen sie uns zwischen ihren Abendeinkäufen!

---

Physiomail hat für jeden etwas dabei! Selbstverständlich dürfen Sie unsere Beiträge ausdrucken und Anderen schenken, dieses Mail an Bekannte und Freunde weiterleiten oder uns ganz einfach weiter empfehlen!

Mit freundlichen Grüssen

Fritz Bolliger, Bernhard Fasser

[www.physioglarus.ch](http://www.physioglarus.ch) - [www.physiomail.ch](http://www.physiomail.ch)