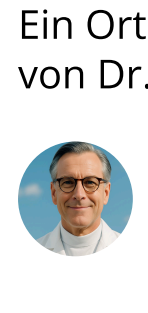
Home >Empfehlung eines Orthopäden / Mediziners

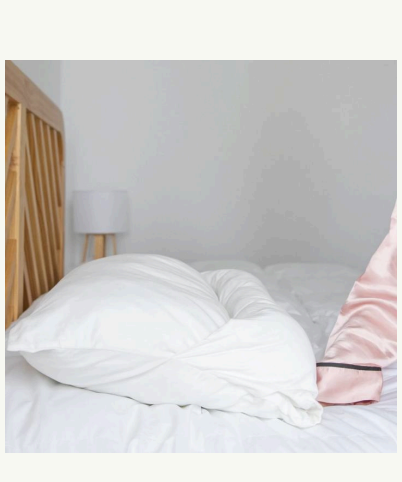
Orthopäde enthüllt: Warum so viele **Nackenschmerzen** nachts entstehen und was **WIRKLICH** hilft

Ein Orthopäde klärt auf
von Dr. Michael Hartmann, Facharzt für Orthopädie mit 18 Jahren Praxiserfahrung



Dr. Michael Hartmann, Facharzt für Orthopädie mit 18 Jahren Praxiserfahrung

mySheepi®



✅ Individuell anpassbar
✅ Integrierte Nackenrolle
✅ 100 Tage risikofrei testen

JETZT BESTELLEN

Jeden Tag dieselben Schmerzen. Jeden Tag dieselben Fragen.

Es beginnt oft mit einem scheinbar harmlosen Satz:
„Ich weiß nicht, woran es liegt – aber ich wache einfach nicht mehr erholt auf.“

Ich bin Orthopäde. Ich arbeite seit fast zwei Jahrzehnten mit Menschen, die unter Schmerzen leiden – Nacken, Schultern, Rücken. Immer wieder höre ich dieselben Beschwerden. Immer wieder sehe ich dieselben Muster.

Doch was mich immer wieder aufs Neue berührt: **Die stille Verzweiflung, mit der viele Patientinnen und Patienten kommen**. Sie schlafen schlecht, sind müde, gereizt. Und sie wissen oft nicht mehr, was sie tun sollen. Dabei sind Müdigkeit, Reizzustände und schreckliche Nächte erst der Anfang, wenn sich jetzt nichts ändert.

Wenn ich sie frage, was sie schon alles ausprobiert haben, kommen immer wieder die gleichen Ansätze

"Ich habe Physiotherapie, Massagen, Schmerzmittel, Chiropraktiker Besuche, Wärmekissen, und dutzende Matratzen ausprobiert. Und nichts hilft!"

„Ich kann nachts nicht mehr durchschlafen – und morgens fühle ich mich wie gerädert.“

Manche leiden seit Monaten. Andere seit Jahren. Die meisten von ihnen haben längst aufgegeben, **an eine echte Lösung zu glauben**.

Es ist eine Szene, die ich in meiner Praxis immer wieder erlebe.

Und dann stelle ich ihnen eine einzige Frage ...

Nicht: „Wo tut es genau weh?“

Nicht: „Wie sitzen Sie am Schreibtisch?“

Sondern:

„Wie sieht Ihr Kissen aus – und wie alt ist es?“
In fast 80 % der Fälle ist die Antwort dieselbe:

👉 Ein Standardkissen aus dem Möbelhaus.

👉 Oder ein vermeintlich orthopädisches Nackenkissen, das sich in der Praxis als unflexibel oder zu hart herausstellt.

👉 Oder ein Kissen, das „eigentlich ganz bequem“ ist – aber keinerlei gezielte Unterstützung im sensiblen Halswirbelbereich bietet.

👉 Häufig wissen Patienten es nicht mal genau und haben sich über ihre Kissenwahl noch nie so richtig Gedanken gemacht.

Und genau da liegt das Problem.

Die Nacht entscheidet über den Tag

Die meisten Menschen denken, wenn sie halbwegs durchschlafen, dann ist ihr Schlaf erholsam.

Aber aus medizinischer Sicht ist Schlaf viel mehr: Er ist der wichtigste Regenerationsprozess des Körpers. Gerade für die Halswirbelsäule – eine der empfindlichsten Regionen unseres Bewegungsapparates.

- **Die Nackenmuskulatur bleibt aktiv, statt sich zu entspannen.**
- **Die empfindliche Atlasregion wird überdehnt oder abgeknickt.**
- **Die Blutzirkulation wird eingeschränkt.**
- **Kleine Verspannungen verstärken sich Nacht für Nacht – bis irgendwann chronische Beschwerden entstehen.**

Die Betroffenen wachen nicht nur mit Schmerzen auf.

Sie wachen in einem Teufelskreis auf.

Die Folgen: Müdigkeit, Gereiztheit, ein Körper, der nicht mehr will

Wenn der Körper nachts nicht richtig regenerieren kann, beginnt eine stille Spirale:

🌀 Die Nacken- und Schultermuskulatur bleibt dauerhaft angespannt – statt sich im Schlaf zu erholen.

🌀 Die Wirbelsäule ist nicht richtig ausgerichtet und wird nicht stabilisiert.

🌀 Die Folge: Immer mehr Menschen wachen mit stechenden Nackenschmerzen, Druck im oberen Rücken oder einem „blockierten Gefühl“ im Schulterbereich auf.

🌀 Gleichzeitig nimmt die Schlafqualität ab – man wird häufiger wach, wälzt sich hin und her, kann nicht mehr durchschlafen.

🌀 Am nächsten Tag fehlt die Energie. Man fühlt sich verspannt, gereizt, müde.

🌀 Der Stress steigt und damit die körperliche Anspannung. Das schwächt auch das Immunsystem und kann zu häufigem Krankwerden führen.

Ein unaufhaltsamer Kreislauf, der von Woche zu Woche schlimmer wird.

Viele meiner Patientinnen und Patienten sind an diesem Punkt emotional erschöpft.

Manche beginnen an sich selbst zu zweifeln – und wissen nicht mehr, wo sie anfangen sollen.

Und das alles – wegen eines Kissens? Ja. Genau deswegen.

Ja. Genau deswegen.

Der Körper braucht nachts nur eines:

Eine anatomisch korrekte, entlastende Liegeposition.

Nur dann kann die sensible Halswirbelsäule loslassen. Nur dann können Muskeln entspannen. Nur dann beginnt echte Regeneration.

Und genau das leisten die wenigsten Kissen.

Das richtige Kissen unterstützt eine aufrechte Haltung

Stechende Schmerzen können den Alltag beeinträchtigen

Die Lösung, die ich zuerst für zu simpel hielt – und jetzt jedem empfehle

Ich bin als Arzt grundsätzlich zurückhaltend mit Produktempfehlungen.

Doch vor etwa zwei Jahren stieß ich auf ein Kissen, das anders war.

Der Name: **mySheepi HOME.**

Ein Kissen mit einer integrierten, beweglichen Nackenrolle. Ein System aus mehreren Kammern, das sich an die Anatomie jedes Körpers anpassen lässt.

Ich dachte: Das klingt gut, aber funktioniert es auch wirklich?

Ich habe es selbst getestet. Und ich war erstaunt.

Ein Kissen einer deutschen Marke mit einem Konzept, das in Zusammenarbeit mit Schlafexperten entwickelt wurde – und das ich heute selbst benutze.

Warum? Weil es als einziges Kissen genau dort ansetzt, wo andere versagen: an **der Unterstützung der sensiblen Atlasregion.**

Seitdem empfehle ich es fast jedem, der mit nackenbedingten Beschwerden zu mir kommt.

mySheepi HOME

Was dieses Wunderkissen so besonders macht:

Was mich am mySheepi HOME überzeugt hat, ist vor allem, wie durchdacht jedes Detail ist.

Die integrierte Nackenrolle gibt dem sensiblen Halsbereich genau dort Halt, wo herkömmliche Kissen oft versagen.

Durch **zwei getrennte Kammern** lässt sich das Kissen individuell befüllen. Je nachdem, wie hoch oder weich man es braucht.

Ob Rücken-, Seiten- oder Bauchlage, es passt sich **jeder Schlafposition** an, ohne starr zu wirken.

Inzwischen empfehlen viele Kolleginnen und Kollegen das Kissen weiter, weil die Rückmeldungen ihrer Patientinnen und Patienten so eindeutig sind.

„Ich war skeptisch – aber es war das erste Kissen, das wirklich geholfen hat.“

Diese Rückmeldung bekomme ich von Patienten regelmäßig.

Und ganz ehrlich? Ich verstehe sie gut.

Denn viele meiner Patienten hatten den Glauben an das eine richtige Kissen längst aufgegeben.

Sie haben schon alles probiert. Von teuren Memory-Foam-Kissen über ergonomisch geformte Varianten bis hin zu sogenannten „orthopädischen“ Kissen aus dem Internet.

Nichts davon hat wirklich geholfen.

Und dann – plötzlich – schreiben sie mir Wochen später:

„Ich hätte nie gedacht, dass ein Kissen mein Leben verändern kann.“

„Ich schlafe zum ersten Mal seit Jahren wieder durch.“

„Ich wache morgens ohne Schmerzen auf. Das war für mich fast nicht mehr vorstellbar.“

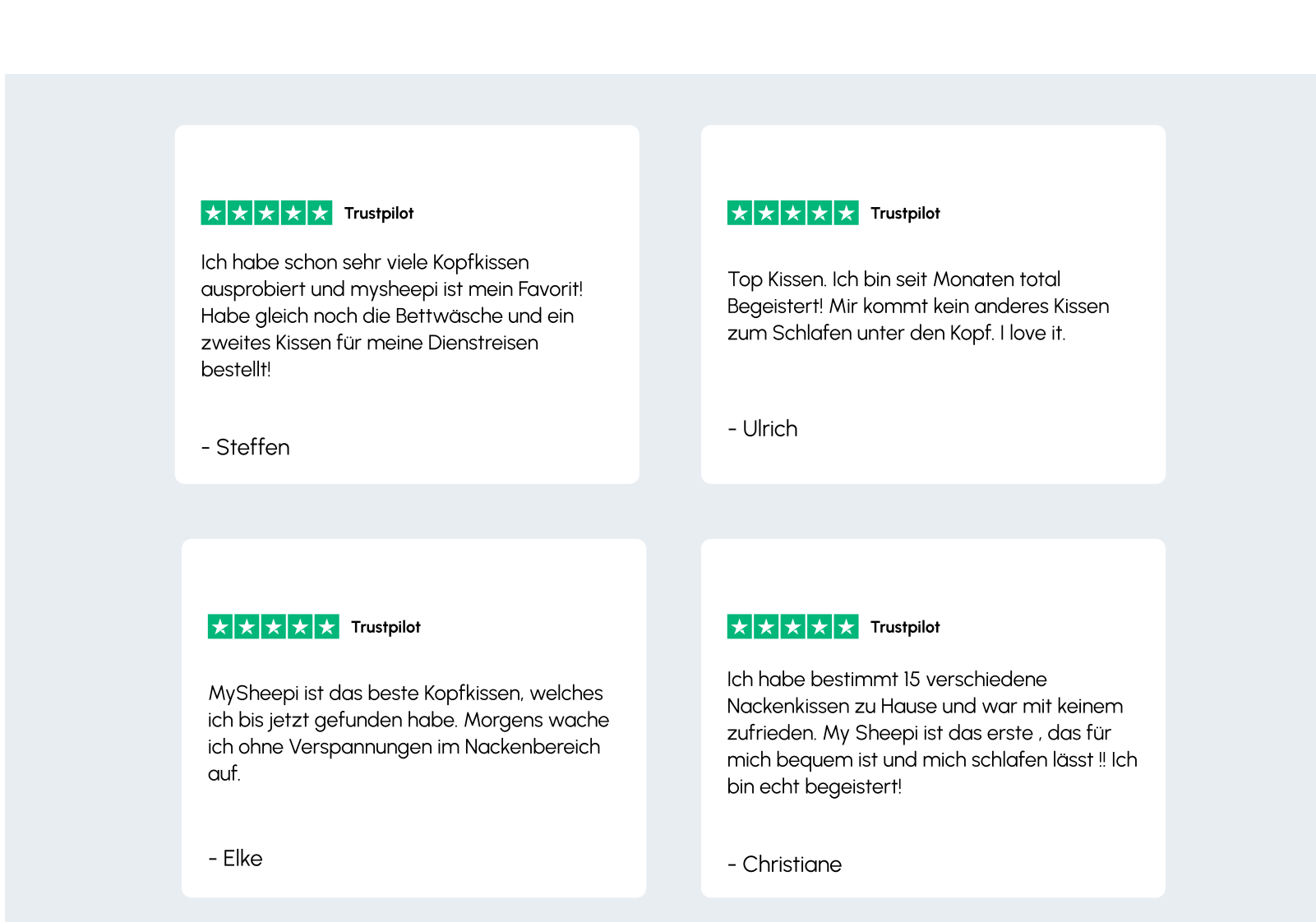
Es geht dabei nicht nur um Nacken oder Rücken.

Es geht um Motivation. Um Lebensenergie. Um das Gefühl, morgens aufzuwachen und wieder man selbst zu sein.

Viele berichten, dass sie tagsüber leistungsfähiger, besser gelaunt und endlich wieder ausgeglichen sind –
einfach, weil sie nachts gut schlafen.

Und genau deshalb sieht man auch in den fantastischen Kundenbewertungen von mySheepi.

Die Firma wird bei Trustpilot, Google und Trustpilot mit unglaublichen **4.7 von 5 Sternen** bewertet. Und das bei über 10.000 Kundenbewertungen.



★★★★★ Trustpilot
Ich habe schon sehr viele Kopfkissen ausprobiert und mysheepi ist mein Favorit! Habe gleich noch die Bettwäsche und ein zweites Kissen für meine Dienstreisen bestellt!
- Steffen

★★★★★ Trustpilot
Top Kissen. Ich bin seit Monaten total Begeistert! Mir kommt kein anderes Kissen zum Schlafen unter den Kopf. I love it.
- Ulrich

★★★★★ Trustpilot
MySheepi ist das beste Kopfkissen, welches ich bis jetzt gefunden habe. Morgens wache ich ohne Verspannungen im Nackenbereich auf.
- Elke

★★★★★ Trustpilot
Ich habe bestimmt 15 verschiedene Nackenkissen zu Hause und war mit keinem zufrieden. My Sheepi ist das erste , das für mich bequem ist und mich schlafen lässt !! Ich bin echt begeistert!
- Christiane

Du brauchst keine zehn Produkte. Du brauchst die richtige Unterstützung.

Wenn Du morgens mit Schmerzen aufwachst ...

Wenn Du Dich nicht mehr ausgeruht fühlst ...

Wenn Du das Gefühl hast, dass Dir der Schlaf mehr nimmt als gibt ...

Dann möchte ich Dir denselben Rat geben, den ich auch meinen Patienten gebe:

Gib Deinem Körper die Chance, wieder zur Ruhe zu kommen und probiere das mySheepi HOME.

Ja, das mySheepi Kissen ist nicht günstig.

Aber es ist auch kein weiteres „Kissen, das Du wieder zurückschickst“.

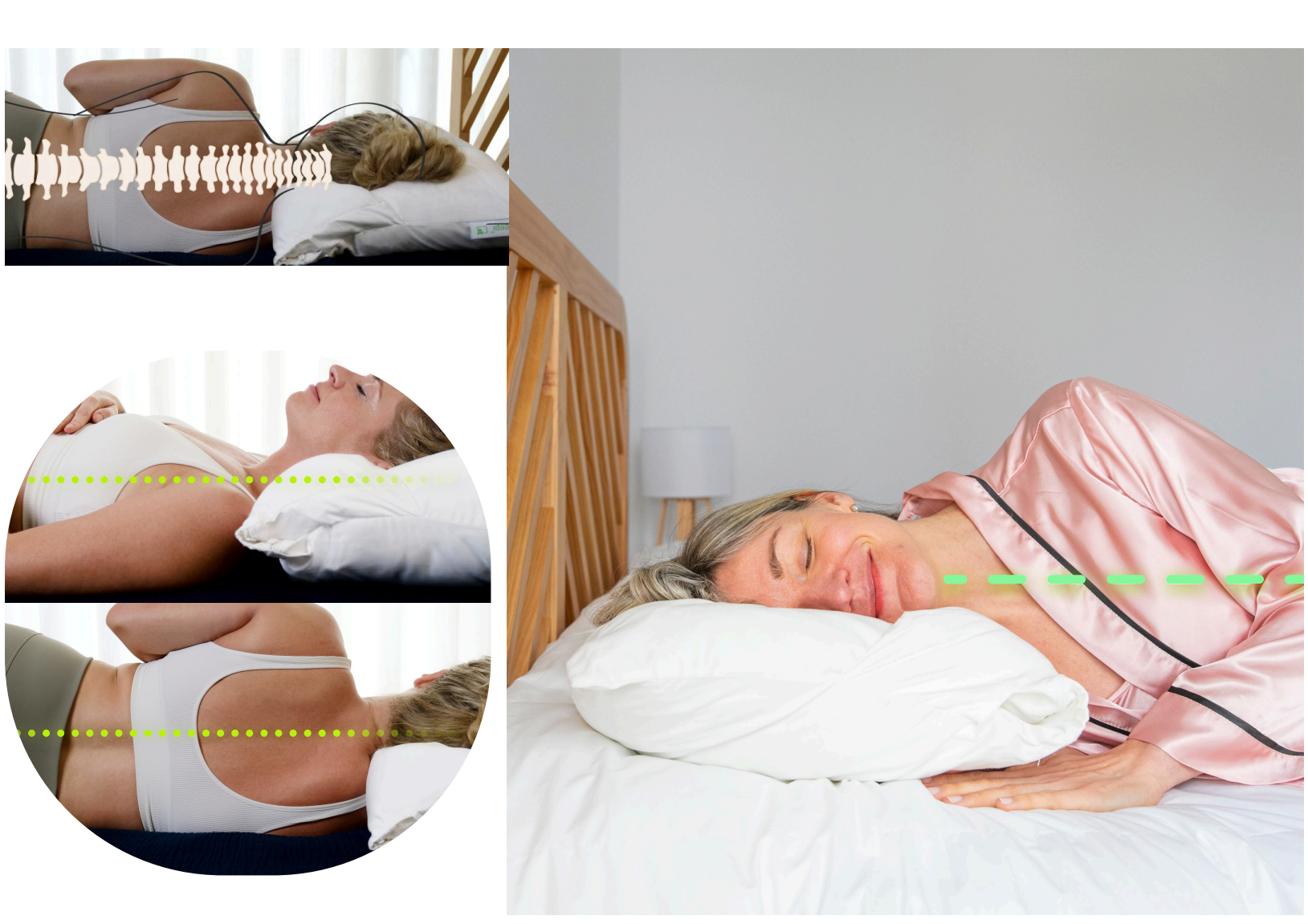
Es ist eine Investition in Deine Gesundheit und in ein besseres Leben.

Es ist eine durchdachte Lösung – entwickelt mit dem Ziel, Dir wirklich zu helfen.

Viele meiner Patienten sagen heute:

„Ich habe mehr Geld für Massagen, Schmerzmittel und andere Kissen ausgegeben – und keines davon hat langfristig geholfen.“

Einmal in ein wirklich gutes Kissen investieren, statt ständig erfolglos die Symptome zu bekämpfen.



Du hast nichts zu verlieren – außer Schmerzen.

Aber umso mehr zu gewinnen:

✅ Erholten Schlaf

✅ Weniger Verspannungen

✅ Mehr Energie, mehr Lebensfreude – jeden Morgen

Teste das mySheepi HOME **100 Nächte lang risikofrei.**

Wenn es Dir nicht hilft, schickst Du es zurück. Aber vielleicht, ganz vielleicht, ist es das letzte Kissen, das Du je brauchst.

mySheepi HOME Kopfkissen
4,7 ★★★★★
Mach Schluss mit unruhigen Nächten und quälenden Verspannungen. Erlebe selbst den Unterschied mit dem innovativen Kissen Konzept.

Jetzt zum Angebot