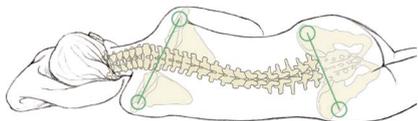


Entspannt schlafen

Ganzheitliche Beratung für entspannten Schlaf

Muskelschmerzen und Verspannungen bringt ein optimal angepasstes Bett nur teilweise zum Verschwinden. Wichtig ist auch, dass die Muskeln tagsüber bewegt und gedehnt werden.

Menschen mit Verspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich sind für Martin Bachmann, zertifizierter Liege- und Schlafberater, «tägliches Brot». Fast immer kommen er und seine Kunden in seinen Schlafberatungen auf das Thema Schmerzen zu sprechen; für viele von ihnen sind Verspannungen einer der Gründe, weshalb sie ein neues Bett kaufen oder sich beraten lassen möchten. «90 Prozent der Menschen liegen verspannt im Bett, ohne dass sie sich dessen bewusst sind. Mit einem optimal an den jeweiligen Körper angepassten Bett, in dem sich Körper und Wirbelsäule beim Liegen regenerieren können, lassen sich viele Schmerzen lindern oder gar zum Verschwinden bringen», so der Experte.



Eine Seitenlage die zu Schmerzen und Verspannungen führt.

Zu wenig Bewegung

Das Bett alleine stellt aber nur einen Teil des Problems dar: «Die meisten Menschen bewegen sich zu wenig oder verbringen zu viel Zeit im Sitzen – und dies oft noch in schlechter Haltung», sagt Martin Bachmann. Bewegungsmangel, monotone Abläufe, eine schlechte Körperhaltung und Fehlbelastungen gehören denn auch zu den häufigsten Ursachen von Verspannungen und Muskelschmerzen. Gerade diese Schmerzen lassen sich häufig auf verklebte Faszien zurückführen – das feine Bindegewebe, das Muskeln, Organe, Knochen, Sehnen, Bänder und Gefässe umhüllt. Damit Faszien ihre Elastizität erhalten können,

müssen sie ausreichend bewegt werden. Ist dies nicht der Fall, verkleben sich die Faszien; dadurch wird auch die Bewegungsfähigkeit der betroffenen Muskeln eingeschränkt und sie verkürzen und verhärten sich.



In einer geraden Liegelage auf dem Rücken können weder Muskulatur noch Bandscheibe regenerieren.

Dehnen lockert Muskeln

«Mit gezielten Dehnübungen können diese Verklebungen häufig gelöst und Verspannungen gelockert werden», hat Martin Bachmann die Erfahrung gemacht. «Vielen Menschen ist dies aber nicht bewusst und sie erwarten häufig, dass sich in der Nacht die Verspannungen von alleine lösen, nur weil sie in einem bequemen Bett liegen. Dies ist aber nicht immer der Fall, besonders nicht im Tiefschlaf, wenn wir regungslos in einer ungünstigen Position liegen und sich die Muskeln weiter anspannen, statt sich zu entspannen.» Für den Schlafexperten ist eine ganzheitliche Betrachtungsweise von grosser Bedeutung. «Das Tagesgeschehen beeinflusst die Nachtruhe. Die Verspannungsprobleme, die über den Tag aufgebaut wurden, können in der Nacht zu einer Muskeleskalation führen.»

So berät er seine Kundinnen und Kunden nicht nur über die verschiedenen Produkte und rückengerechtes Liegen, sondern zeigt ihnen auch den Zusammenhang zwischen Schmerzen, Bewegungsmangel und Fehlhaltungen auf. Und bei Bedarf gibt er ihnen Dehnungsübungen mit auf den Weg, um verspannte Muskelpartien zu lösen – individuell auf das Alter und die Beweglichkeit des einzelnen Kunden abgestimmt. «Ich bin kein Therapeut, habe aber jahrelang Erfahrungen auf diesem Gebiet gemacht, mich ständig weitergebildet und bereits von vielen Kun-

den positives Feedback erhalten», sagt Martin Bachmann. Er empfiehlt, täglich eine halbe Stunde zu dehnen oder Hilfsmittel wie beispielsweise eine Faszienrolle zu benutzen. «Viele Übungen lassen sich in den Alltag einbauen, man kann sie beim Warten auf den Bus, vor dem Fernseher oder im Büro durchführen – und so allmählich den Schlafkomfort und die Lebensqualität steigern.»

Martin Bachmann und sein Team führen im Schlafcenter Thun regelmässig **Infoveranstaltungen** durch, um zu einem gesunden Schlaf zu verhelfen und Schlafstörungen vorzubeugen. Die nächsten Vorträge finden statt am **13. Nov. und 5. Dez., jeweils um 19 Uhr. Anmeldung erforderlich unter Tel. 033 222 27 27 oder info@schlafcenter.ch.**

Die Auskunftspersonen



Martin Bachmann, Geschäftsführer
Zertifizierter Liege- und Schlafberater
Mitglied IG RLS (Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen)



Sandro Amstutz
Zertifizierter IG RLS-Liege- und Schlafberater

Kontakt:

Schlafcenter Thun
Bernstrasse 136, 3613 Steffisburg
Tel. 033 222 27 27
info@schlafcenter.ch
www.schlafcenter.ch