

Nur wer richtig liegt, schläft gut

Das richtige Bettsystem kann viel zu einem gesunden Schlaf beitragen und Problemen wie Verspannungen oder Rückenschmerzen entgegenwirken, indem es die Wirbelsäule optimal entlastet. Wichtig dabei ist: sich ausführlich beraten lassen.



Bett auf Körper abgestimmt

Ein optimales Bettsystem lässt Schultern, Becken und Hüften einsinken und stützt die Taille, so dass die Wirbelsäule in der Rücken- und Seitenlage ihre natürliche Form weitgehend beibehält. «Der Bettinhalt muss sich dabei individuell dem Körper anpassen und nicht umgekehrt», so Martin Bachmann, zertifizierter Liege- und Schlafberater und Geschäftsführer des Schlafcenters Thun in Steffisburg, «das heisst, der Unterbau, die Unterfederung ist anatomisch genau auf die jeweilige Person eingestellt und die Matratze ist darauf abgestimmt. Das ist wie bei einem Massanzug: den kauft man ja auch in der richtigen Grösse und nicht zwei Nummer grösser oder kleiner.»

Individuelle Beratung

In seinem Schlafcenter berät Martin Bachmann Kunden mit Beschwerden wie Verspannungen, Bandscheibenvorfällen, Skoliose und anderen Rückenproblemen. Vielen konnte er dank seinen detaillierten Abklärungen und Beratungen bereits zu einem erholsamen Schlaf und zu Linderung von

Schmerzen und Beschwerden verhelfen. Für eine Schlaf- und Liegeberatung sollte man sich ausreichend Zeit nehmen, das heisst eineinhalb Stunden. Nebst den Bedürfnissen, individuellen Wünschen, Schlafgewohnheiten und Beschwerden misst Martin Bachmann den Körper und die Körperverhältnisse exakt aus (Gewicht, Grösse, Schulter-, Taillen- und Hüftmasse, Lage des Hohlkreuzes und der Kniekehlen im Bett usw.). Ein wichtiger Teil des Beratungsgesprächs besteht auch darin, den Kunden beim Probeliegen auf den verschiedensten Unterlagen an das optimale Liegen heranzuführen.

Mit einer ausführlichen Beratung und einem allfälligen Kauf eines neuen Bettes hört aber die Betreuung durch Martin Bachmann noch nicht auf. Je nach Bedarf passt er die Einstellungen dann vor Ort, zu Hause beim Kunden, neu an, bis die Liegeposition optimal ist. Und verbessern sich allfällige Beschwerden nicht, können Kunden das Bett innert zehn Wochen zum vollen Preis zurückgeben oder es durch ein neues ersetzen lassen.



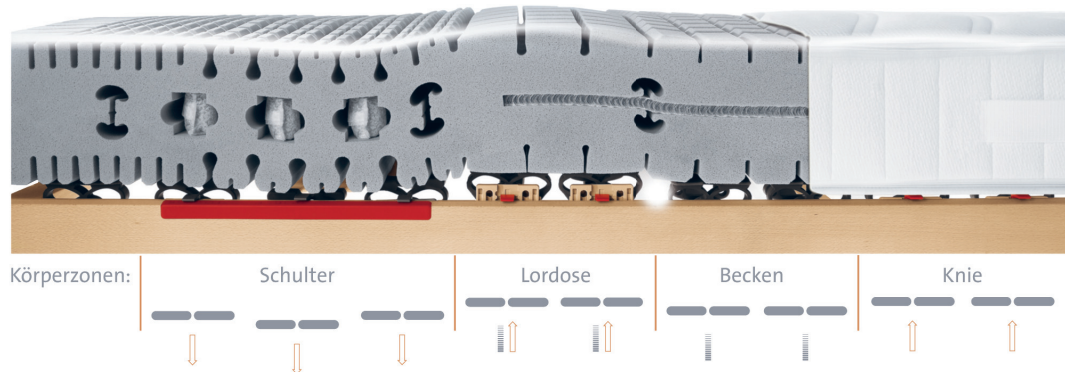
Bettsystem mit individueller Körperanpassung

Guter Schlaf ist Massarbeit

Grösse, Gewicht, Körperbau – jeder Mensch ist ein Einzelstück. Für einen gesunden und erholsamen Schlaf ist deshalb die Auswahl der richtigen Unterfederung und Matratze wichtig. Optimale Anpassung an die persönlichen Masse bietet dieses Bettsystem. Die Unterfederung lässt sich individuell auf den Körperbau des Schlafers einstellen

und das hochwertige Matratzenprogramm sorgt für höchsten Komfort.

Als zertifizierter Liege- und Schlafberater nehmen wir kostenlos Ihre persönlichen Masse auf und empfehlen Ihnen Ihr individuelles Bettsystem. Damit Sie ergonomisch richtig und komfortabel liegen.



Acht Gründe für eine Beratung

Es gibt verschiedene Gründe, die einen Termin für eine eingehende Beratung im WasserBett und SchlafCenter von Martin Bachmann in Steffisburg anzeigen:

- Wenn man nicht richtig einschlafen kann, weil keine bequeme Lage gefunden wird.
- Wenn man unter Hals-, Nacken-, Schulter- oder Rückenverspannungen (HNSR) leidet, die sich erst nach dem Aufstehen langsam lösen.
- Wenn man morgens Anlauf braucht, bis man sich (zum Teil) wohlfühlt.
- Wenn Beschwerden bei längerem Liegen eintreten oder schlimmer werden, sodass man lieber aufsteht, statt entspannt weiterzuschlafen.
- Wenn man in der Nacht oder am Morgen mit Rücken- oder Nackenschmerzen erwacht.
- Wenn wegen Schmerzen oder Verspannungen eine Therapie nötig wurde.
- Wenn man wegen eines Bandscheibenvorfalles, einer Spondylose, einer Osteoporose oder anderen Rückenproblemen in ärztlicher Behandlung ist.
- Wenn das Bett über 15 Jahre alt und unhygienisch ist.

Bereits wenn ein Punkt eintritt, ist ein Besuch im WasserBett und SchlafCenter Thun angezeigt. Damit genug Zeit für eine aufschlussreiche, unentgeltliche Beratung zur Verfügung steht, ist eine Voranmeldung erforderlich:



WASSERBETT & SCHLAFCENTER THUN

WS Bachmann AG

Bernstrasse 136

3613 Steffisburg

033 222 27 27

www.schlafcenter.ch

www.guter-schlaf.ch



OHA Halle1, Stand 101