

In guten Schlaf investieren

Eine ausführliche Beratung durch einen erfahrenen Liege- und Schlafberater hilft bei der Entscheidung für das richtige Bettsystem.

«Früher hatte ich Verspannungen und Schmerzen, jetzt bin ich morgens fit.» «Beratung toll, das Bett ist eine Wohltat und das Beste: Meine Rückenschmerzen haben sich ganz und gar in Luft aufgelöst.» Solche und ähnliche Kundenreaktionen bekommt der Liege- und Schlafberater Martin Bachmann vom Schlafcenter Thun immer wieder zu hören. Seit über 25 Jahren berät er Menschen jeden Alters, das für sie richtige Bett zu finden, damit sie eine möglichst ungestörte und erholsame Nachtruhe erleben können. Manche seiner Kunden wollen einfach ihr in die Jahre gekommenes Bett ersetzen, andere leiden unter den unterschiedlichsten Beschwerden wie Nacken- oder Schulterverspannungen, Rückenschmerzen, Hüftproblemen oder verkrümmten Wirbelsäulen, sind morgens gerädert und kennen eine erholsame Nacht nur noch aus den Erzählungen ihrer Mitmenschen. «Viele dieser Beschwerden lassen sich mit dem richtigen, auf die individuellen Bedürfnisse und den Körper der Betroffenen angepassten Bettsystem beheben oder zumindest lindern», hat der Schlafexperte die Erfahrung gemacht. «Wichtig ist vor allem die richtige Lagerung, bei der Matratze und Lattenrost die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Form stützen, sodass sich die Muskulatur, Bänder, Wirbel, Bandscheiben und der Körper im Schlaf regenerieren können.»

Analyse der Bedürfnisse

Der erfahrene und langjährige Liege- und Schlafberater bildet sich als zertifiziertes Mitglied der «Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen» (IG RLS) permanent weiter und verfügt über ein profundes Wissen

auf dem Gebiet des Schlafs und der damit verbundenen gesundheitlichen Aspekte. Dies kommt seinen Kunden in seinen ausführlichen Liege- und Schlafberatungen voll und ganz zugute. «Ich beobachte immer wieder, dass manche Menschen gar nicht wissen, wie sich richtiges Liegen anfühlt; diese muss ich dann erst mit dem Gefühl der optimalen Lagerung vertraut machen.» Bevor sich Martin Bachmanns Kunden jedoch auf die verschiedenen Bettsysteme zur Probe hinlegen, befragt er sie nach Schlafgewohnheiten, Liegeposi-

Viele gesundheitliche Beschwerden lassen sich mit einem individuell angepassten Bettsystem lindern.

onen, Erkrankungen und Bedürfnissen, hält Grösse, Gewicht, Körperhaltung und besondere anatomische Eigenheiten fest und eruiert, welche Probleme ihnen zu schaffen machen.

Wirbelscanner und Liegemonitoring

Abgerundet wird diese Analyse mit technischen Hilfsmitteln. Eines davon ist der Wirbelscanner – ein Messgerät, mit welchem der Berater die Wirbelsäule der Kunden im Stehen und Liegen bildlich darstellen kann: «Der Wirbelscanner zeigt dem Kunden die optimale Schlaflösung und er visualisiert, wie die Wirbelsäule auf einem

bestimmten Bettsystem aufliegt, wie sie also in Seitenlage gerade und in Rückenlage in ihrer natürlichen S-Form verlaufen sollte.» Ein weiteres, neues Hilfsmittel ist das Liegemonitoring. Dabei zieht die Schläferin, der Schläfer in der Nacht einen Brustgurt mit integriertem Mikrochip an; dieser zeichnet die Bewegungen und die Schlaflagen auf und misst die Feuchtigkeit sowie die Temperatur, die unter der Bettdecke herrschen. «So lässt sich der unbewusste Teil des Schlafs sichtbar machen und die Schlafsituation genauer beleuchten», so Martin Bachmann. Für den passionierten Liege- und Schlafberater hört aber die Kundenbetreuung nach dem Kauf eines neuen Bettes, auf das es notabene ein zehnwöchiges Rückgaberecht gibt, nicht auf. «Eine ausführliche, lösungsorientierte Beratung ist das A und O beim Bettenkauf», sagt der Schlafberater, «doch genauso wichtig ist eine gute Nachbetreuung: Nach zwei bis drei Wochen der Angewöhnung können wir das Bett noch optimieren und feinjustieren. Bei Bedarf machen wir auch nach Jahren nochmals einen Hausbesuch, weil sich manchmal der Körper mit den Jahren verändert – dann passen wir das Bett den neuen Gegebenheiten an.»

Diese intensive Kundenbetreuung zahlt sich für Martin Bachmann und sein Team aus: «Wenn zufriedene Kunden ihre Verwandten und Freunde zu uns schicken oder wenn wir sehen, wie wir bei Schlafproblemen helfen können, dann zeigt uns das, dass wir unsere Arbeit gut machen – dies ist für uns der schönste Lohn.»



Die Auskunftsperson

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

Kontakt:

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

Extra:
Link zur Website des
Schlafcenters Thun

