

Lösung für manches Schlafproblem

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.

Im Schlaf erholen sich Körper, Seele und Geist von den Strapazen des Alltags, regenerieren sich Bandscheiben, entspannen sich Muskeln – allerdings nur, wenn die Wirbelsäule optimal entlastet wird. Einen nicht unwesentlichen, oft unterschätzten Beitrag zu einem erholsamen Schlaf leistet das Bett: Richtiges Liegen auf einem passenden Bettsystem – Matratze und Lattenrost – kann zur Vermeidung von Kopf-, Nacken-, Rücken- und Gelenkschmerzen sowie Schlafstörungen beitragen. «Manche Bettsysteme entlasten jedoch die Wirbelsäule nicht genügend, Matratzen sind häufig zu weich oder zu hart, der Lattenrost stützt nicht richtig. Die Folge am Morgen sind Verspannungen, Schmerzen, eingeschlafene Glieder oder einfach das Gefühl, nicht gut geschlafen zu haben», sagt Martin Bachmann, zertifizierter Liege- und Schlafberater und Geschäftsführer des Schlafcenters Thun in Steffisburg.

Bett auf Körper abgestimmt Ein optimales Bettsystem lässt Schultern, Becken und Hüften einsinken und stützt die Taille, sodass 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, «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 Nummern 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. Denn der Laie kann nur schwer selber beurteilen, ob die Wirbelsäule gut abgestützt ist und ob sich der Körper in der idealen Liegeposition befindet. Experte Bachmann benutzt dafür ein Messbett, welches elektronisch die optimale Höhe der einzelnen Leisten der Unterfederung einstellt: «So spürt der Kunde, wie sich ein druckentlastender Lattenrost anfühlt.»

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 – bis jetzt musste Martin Bachmann jedoch erst ein Bett wieder zurücknehmen. «Ich habe zum Glück mehr Kunden, die sich darüber freuen, dass sie morgens beschwerdefrei aufwachen, besser schlafen und dementsprechend mit mehr Energie in den Tag starten können.»

8. Mai 2014 – Tag des richtigen Liegens

Die Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen (IG RLS) führt am 8. Mai den «Tag des richtigen Liegens» durch. In den beteiligten Geschäften erfahren die Besucher in Vorträgen und persönlichen Beratungsgesprächen, was die Ursachen für ihre Liegeprobleme sein könnten und wie falsches Liegen gesundheitliche Beschwerden verursachen kann. Mehr über das Programm unter www.ig-rls.ch und/oder www.tag-des-richtigen-liegens.

Website
Schlafcenter Thun
ansehen



Die Auskunftsperson

Martin Bachmann
Zertifizierter Liege- und Schlafberater
Mitglied IG RLS, 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