

# Schlafprobleme sind oft lösbar

Das passende Bettsystem kann dazu beitragen, Verspannungen und Schmerzen zu lindern oder gar zu eliminieren.

«Ich hätte nie gedacht, dass ein Bett so viel verändern kann.» Margrit Zimmermann aus Riggisberg ist heute noch erstaunt, dass sie und ihr Ehemann sich während den letzten fünf Jahren damit abgefunden haben, Nacht für Nacht schlecht zu schlafen und regelmässig mit Rückenschmerzen aufzuwachen, statt nach einer Lösung für ihre Schlafprobleme zu suchen.

Als Friedhofgärtner ist es für Margrit und Peter Zimmermann nicht ungewöhnlich, stundenlang in gebeugter Haltung oder gar auf den Knien ihre Arbeiten auszuführen. Dementsprechend stark werden ihre Rücken, Hüften und Oberschenkel belastet; Rückenschmerzen sind für beide ein häufiger Alltagsbegleiter. Vor über zwei Jahren wurde Peter Zimmermann denn auch wegen eines Bandscheibenvorfalles operiert; Schmerzen verspürte er aber immer noch. Vor allem nachts plagte ihn sein Rücken: «Ich hatte immer das Gefühl, dass sich ein Knüppel in meinen Rücken bohrt und habe jeweils sehr lange nach der passenden Liegeposition gesucht. Zudem musste ich häufig aufstehen, weil ich einen Krampf in den Beinen bekommen habe», so der 60-Jährige. Auch seine Frau schlief schlecht, klagte morgens jeweils über Rückenverspannungen und war froh, konnte sie aufstehen: «Ich war am Morgen häufig gerädert und müder als am Abend.»

## Gut gestützte Wirbelsäule

«Gerade bei körperlich anstrengender Arbeit ist es wichtig, dass man entspannt liegt, damit sich der Körper in der Nacht regenerieren kann», sagt Martin Bachmann, langjähriger Liege- und Schlafberater und Inhaber des Schlafcenters Thun. «Das ist nur möglich, wenn das Druckgewicht des Körpers im Bett

gleichmässig verteilt wird, sodass die Wirbelsäule optimal gestützt wird und sich Muskeln, Bänder, Bandscheiben und Wirbel entspannen können.» Er berät häufig Kunden, die sich am Morgen nach dem Aufstehen noch genauso verspannt fühlen wie abends beim Zubettgehen. «Mit dem richtigen Bett gelingt es nicht immer, aber sehr oft, Verspannungen zu lösen und Schmerzen zu lindern.» Margrit Zimmermann wollte sich mit ihrer gestörten Nachtruhe nicht mehr länger zufrieden geben; sie machte sich auf die Suche nach einem Fachgeschäft,

**Der volle Liegekomfort ist nur gewährleistet, wenn sich das Bett dem Körper anpasst – nicht umgekehrt.**

welches verschiedene Bettsysteme anbot, und stiess auf Martin Bachmann. Nach einer zweistündigen Liege- und Schlafberatung und einer ausführlichen Befragung, in der sich der Liegeberater nach Schlafgewohnheiten, Liegepositionen, Erkrankungen und Bedürfnissen der Zimmermanns erkundigte, entschloss sich das Ehepaar zum Kauf eines neuen Bettsystems. Dies mit der Möglichkeit eines zehnwöchigen Rückgaberechts, sollten die Beschwerden nicht weniger werden.

## Individuell an Körper angepasst

Nach der Lieferung von jeweils zwei Rosten und Matratzen mussten sich die Zimmermanns zu Hause erst mal ins Bett legen, damit Martin Bachmann die zuvor ermittelten Einstellungen nochmals anpassen und feinjustieren konnte: «Bei einem guten Bettsystem werden Lättlirost und Matratze aufeinander und individuell auf die jeweiligen Schläfer, deren Gewicht und Körper angepasst; jede Person muss eine eigene Matratze haben», so der Liegeexperte. «Am Schluss muss sich das Bett dem Körper anpassen und nicht umgekehrt.»

Bei Peter Zimmermann zahlte sich der Neuerwerb rasch aus: «Bereits die erste Nacht war viel besser als die vorherigen. Ich wälze mich heute nicht mehr stundenlang hin und her, weil ich mich von Anfang an im Bett wohlfühle. Und ich habe auch keine Krämpfe mehr im Bein.» Sogar sein Chiropraktor sei erstaunt, dass sein Rücken plötzlich weniger Verspannungen aufweist.

Bei Margrit Zimmermann mussten im Schulter- und Hüftbereich noch Anpassungen am Lättlirost vorgenommen werden. «In der Regel braucht der Mensch zwei, drei Wochen, bis er sich an ein neues Bett gewöhnt hat», so Martin Bachmann, für den die Nachbetreuung seiner Kundschaft sehr wichtig ist. Heute verspürt auch Margrit Zimmermann am Morgen keine Rückenschmerzen mehr: «Im Gegensatz zu früher spüre ich am Abend jeweils förmlich, wie ich mich im Bett entspanne.»



### 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



Vom 29. April bis 8. Mai ist das WasserBett & SchlafCenter Thun an der BEA, Halle 3.2. Stand B 026.