

Am Morgen erholt aufstehen

In seinen fachgerechten Beratungen will Martin Bachmann seine Kunden vor Fehleinkäufen schützen und ihnen aufzeigen, wie sich richtiges Liegen anfühlt.

Zufriedene Kunden sind für den zertifizierten Liege- und Schlafberater Martin Bachmann eine Herzensangelegenheit. Besonders, wenn es ihm gelingt, gesundheitlich beeinträchtigten Menschen mit Liege- und Schlafproblemen zu einem besseren Schlaf zu verhelfen. «Mit dem richtigen Bett lassen sich Verspannungen und Schmerzen, unter denen viele meiner Kunden leiden, oft zum Verschwinden bringen oder zumindest stark reduzieren», so der Schlafexperte, «wichtig ist aber, dass das ganze Bettsystem punktgenau auf den Körper des Schläfers oder der Schläferin eingestellt ist und sich so der Körper und die Wirbelsäule beim Liegen völlig entspannen und regenerieren können.» Um diese richtige Haltung zu erzielen, muss das Bettsystem – Matratze und Unterbau, sprich Lättlirost – so aufeinander abgestimmt werden, dass Schultern und Becken einsinken können und die Taille optimal gestützt wird; die Wirbelsäule hat dann denselben Verlauf wie wenn man aufrecht steht.

Wissen weitervermitteln

Nebst einer fachgerechten Beratung ist dem Liegeexperten auch die Aufklärung seiner Kunden ein grosses Anliegen – nicht zuletzt, um sie vor Fehlkäufen zu schützen: «So ist es sicher eine Überlegung wert, ob der momentane Trend der Boxspringbetten auch eine Langzeitlösung für die persönlichen Bedürfnisse sein kann oder ob es eben nur ein kurzlebiger Trend ist?» Die massiven, teilweise bis zu 80 Zentimeter hohen Betten traf man bis vor einigen Jahren vor allem in Hotels oder in den USA an. Beliebt sind

sie vor allem wegen ihrer Optik und weil sie ein bequemes Ein- und Aussteigen ermöglichen. Ein Boxspringbett besteht aus drei Teilen: In der Unterbox befindet sich ein Federsystem, das mit dem Bettrahmen verbunden ist. Darauf wird eine Federkernmatratze und eine Auflage, der sogenannte Topper, gelegt. «Diese drei Elemente lassen sich zwar

Mit dem richtigen Bett lassen sich Verspannungen und Schmerzen oft zum Verschwinden bringen.

Beratung im Schlafcenter

Zu einer fachkundigen, etwa zweistündigen Schlaf- und Liegeberatung (bitte auf Anmeldung, um Termin zu reservieren) gehört das Abklären der Bedürfnisse, individuellen Wünsche, Schlafgewohnheiten und Beschwerden, die genaue Vermessung des Körpers (Gewicht, Grösse, Schulter, Taillen- und Hüftbreite, Lage des Hohlkreuzes und der Kniekehlen im Bett usw.) sowie das Probeliegen auf verschiedenen Unterlagen, um den Kunden an das optimale Liegen heranzuführen. Hilfsmittel wie der Wirbelscanner (visualisiert, wie die Wirbelsäule im Stehen und Liegen verläuft) oder das Liegemonitoring (zeigt die Bewegungen und Schlaflagen in der Nacht auf) runden die Beratung ab.

bis zu einem gewissen Grad aufeinander abstimmen, sodass man auf einer härteren oder weicheren Unterlage, liegt, doch man kann sie nicht an den individuellen Körper eines Kunden anpassen, geschweige denn an ein Paar, das unterschiedliche Körperbauten aufweist», bemängelt Martin Bachmann und fährt fort: «Beim Boxspringbett passt sich die Körperlage der Unterlage an, was oft zu Verspannungen führt, dabei sollte es umgekehrt sein Schuhe und Textilien kauft man auch passend zu Füssen und Körper ein.»

Kissen alleine bringt nichts

Des öfteren zu unnötigen Einkäufen kommt es auch bei den Kissen. Um diese zu vermeiden können die Kunden des Schlafcenters Thun ihre Kissen vor dem Kauf zuerst zum Probeliegen mit nach Hause nehmen. «Viele Kunden glauben, sie könnten ihre Nackenschmerzen mit einem Kissen in den Griff bekommen», so der Liegeexperte. Ein Kissen alleine könne jedoch wenig bewirken, wichtig sei es, dass das Bettsystem auch im Nackenbereich optimal eingestellt sei. «Bildet das Kissen mit der Matratze, dem Bettgestell und persönlichen Vorlieben eine Einheit, dann führt das sicherlich zu einem «Mehr» an Schlafkomfort.»

11. Mai 2017, Tag des richtigen Liegens: mehr über das Programm unter www.ig-rls.ch und/oder www.tag-des-richtigen-liegens.

Vom 28. April bis 7. Mai ist das Schlafcenter Thun an der BEA. Halle 2.2 / A011



Die Auskunftsperson

Martin Bachmann
Schlaftherapeut, 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 zum
Schlafcenter Thun

