

Richtig liegen

Mehr Power und Lebensfreude dank gutem Schlaf

Möchten Sie wieder besser schlafen und am Morgen voller Energie erwachen. Wir sagen Ihnen, auf was es wirklich ankommt, damit auch Sie gesund, erholsam und entspannt schlafen werden.

«Es erstaunt mich immer wieder, wie viele Menschen am Morgen mit Verspannungen und Schmerzen aufwachen, und wie lange es dauert, bis sie dieses Problem angehen», sagt Martin Bachmann, Schlaftherapeut und Geschäftsführer des Schlafcenters Thun, und fährt fort: «Wenn jemand schlecht einschläft und keine bequeme Liegelage findet, am Morgen regelmässig mit Schmerzen erwacht oder unter Hals-, Nacken- oder Schulterverspannungen leidet, die trotz Therapie nicht weggehen, dann ist die Zeit gekommen, das Bett einmal genauer unter die Lupe zu nehmen», empfiehlt Martin Bachmann.

Richtige Position mindert Schmerzen

Kreuzschmerzen, Nackenverspannungen, Schulterprobleme und schlechtes Schlafen sind denn auch für viele Menschen an der Tagesordnung und nicht selten der Grund, weshalb sie für den Bettenkauf das Schlafcenter aufsuchen und vom fundierten Wissen der Schlafexperten profitieren möchten. Denn in den fachkundigen und ausführlichen Schlaf- und Liegeberatungen geht es zu einem grossen Teil auch darum, die Kundinnen und Kunden über richtiges Liegen und Schlafen aufzuklären und für jeden die richtige Schlaflösung zu finden. «In der Nacht sollte sich der Körper regenerieren, und

Wann ist es Zeit für eine Schlafberatung?

- › Wenn man nicht richtig einschlafen kann, weil sich keine bequeme Lage finden lässt.
- › 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, so dass 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 ist.
- › Wenn man wegen eines Bandscheibenvorfalles oder anderer Rückenprobleme in ärztlicher Behandlung ist.
- › Wenn das Bett über 15 Jahre alt ist. Damit wir genügend Zeit für eine aufschlussreiche, unentgeltliche Beratung einplanen können, danken wir für Ihre Voranmeldung via Telefon 033 222 27 27 oder www.schlafcenter.ch

die Muskeln sollten sich entspannen. In einer falschen Liegeposition ist dies jedoch nicht möglich. In der richtigen Lage ist die Wirbelsäule in der Seitenlage gerade, in Rückenlage natürlich gekrümmt. Das heisst, Schultern und Becken müssen genügend in der Matratze einsinken können und die Taille muss aktiv gestützt werden, damit die Wirbelsäule nicht durchhängt.»

Immer wieder stellen Martin Bachmann und sein Team fest, dass manche Menschen gar nicht wissen, wie sich richtiges Liegen anfühlt. In ihren Beratungen machen sie diese erst einmal mit dem Gefühl der optimalen Lagerung vertraut und befragen sie zudem zu ihren Bedürfnissen, Schlafgewohnheiten, Liegepositionen und Problemen. Zusätzlich werden Körperhaltung und besondere anatomische Eigenheiten festgehalten; Hilfsmittel runden die Beratung ab, so beispielsweise der Wirbelsäulenscanner, der die

Gratis-Vorträge im Schlafcenter Thun

An rund zehn Vorträgen im Schlafcenter Thun informieren Martin Bachmann und sein Team über richtiges Liegen und Schlafen und wie dieses hilft, viele Beschwerden in den Griff zu bekommen.

Die Vortragsdaten entnehmen Sie unserer Homepage www.schlafcenter.ch, telefonisch unter 033 222 27 27 oder per Mail unter info@schlafcenter.ch

Wirbelsäule im Stehen und Liegen darstellt, oder das Liegemonitoring, welches das Bewegungsverhalten und die Feuchtigkeit im Schlaf misst.

Massgeschneidertes Bettsystem

Jeder Mensch hat eine andere Körperform, und es gibt keine Matratze, die genau zu diesem Körper passt. Um das Skelett dennoch an den richtigen Stellen zu stützen oder einsinken zu lassen, braucht es einen anatomisch verstellbaren Lattenrost. «Dieser wird punktgenau

auf den jeweiligen Körper eingestellt, damit er gewisse Zonen anhebt und andere sinken lässt», sagt der Schlaftherapeut und ergänzt: «Es wäre eigentlich selbstverständlich, dass sich die Menschen ein Bett auswählen, das auf ihren Körper eingestellt werden kann. Schuhe oder Kleider suchen sie sich ja schliesslich auch passend zum Körper oder zu den Füüssen aus.» Denn mit dem richtigen Bettsystem lassen sich, Verspannungen und Schmerzen, die durch falsche Liegepositionen entstanden sind, oft zum Verschwinden bringen oder zumindest stark reduzieren.

Das 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 Probefliegen mit nach Hause nehmen. Viele Kunden glauben, sie könnten ihre Nackenschmerzen mit einem Kissen in den Griff bekommen, so Martin Bachmann. 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 besseren Schlafkomfort.

Die Auskunftspersonen für Ihre Fragen



Martin Bachmann
Zertifizierter Liege- und Schlaftherapeut, Mitglied IG-RLS, Geschäftsführer Schlafcenter Thun



Sandro Amstutz
Zertifizierter Liege- und Schlaftherapeut, Mitglied IG-RLS

Schlafcenter Thun
Bernstrasse 132
3613 Steffisburg
Tel. 033 222 27 27
info@schlafcenter.ch
www.schlafcenter.ch

