



Schlafcenter Thun

# Gut «gebettet» schlafen – so klappts (besser)

**Einfach die Augen schliessen, entspannt ins Kissen sinken und an etwas Schönes denken – meistens funktioniert es so mit dem Einschlafen. Oder dann warme Honig-Milch trinken. Oder sich durchs TV-Programm einschläfern lassen. Doch was, wenn all das nicht hilft?**

Jede und jeder weiss es: guter und genügender Schlaf trägt wesentlich zu Gesundheit und Wohlbefinden bei. Was aber, wenn dieser gestört ist? Schätzungen zufolge leiden rund zwanzig Prozent der Menschen und gar jede und jeder dritte Erwerbstätige hierzulande an Schlafstörungen – und diese nehmen im Alter noch zu, weil sich Schlafqualität und Gesamtschlafdauer im Alter kontinuierlich verringern. Da ist dann der Griff zur Schlaftablette, den «Helfern» mit Suchtpotenzial, rasch getan.

Zu gutem Ein- und Durchschlafen tragen viele Faktoren bei. Eine wichtige Rolle spielen körperliche Botenstoffe, Hormone wie Adrenalin, Endorphine (körpereigenes «Schmerzmittel»), Östrogen und Testosteron (Sexualhormone) um nur einige zu nennen – und seelische Empfindungen wie etwa Angst, Schuldgefühle, Stress. Oder körperliche Beschwerden, Krankheiten, Atmungsstörungen oder Atempausen (Schlafapnoe). Auch gewisse Verhal-

tensweisen, zum Beispiel regelmässiger Mittagsschlaf oder lange Bettliegezeiten in der Nacht (in der Hoffnung, damit mehr Schlaf zu finden) haben Auswirkungen. Wissenschaft und Medizin unterscheiden zwischen mehr als 90 Arten von Schlafstörungen.

Hinzu kommt aber auch das: «Umwelteinflüsse» wie Schlafunterlage, Liegepositionen, Bettklima, Schlafgewohnheiten des Partners, der Partnerin – und über diese «praktischen» Aspekte auf dem Weg hin zu gutem Schlaf, darüber haben wir mit Martin Bachmann, zertifizierter Liege- und Schlafberater, Inhaber und Geschäftsführer des Schlafcenters Thun gesprochen. Entstanden sind diese fünf konkreten Tipps:

**«Im Bett wird geschlafen – nicht gegessen, gearbeitet, gegamet, gechattet...»**

Martin Bachmann: «Runterfahren» ist angesagt – klar, Bewegung, Sport oder auch



geistige Forderung sind gut und wichtig um den Körper müde zu machen. Aber: Bewegung direkt vor dem Zubettgehen ist ebenso wie grosse geistige Anstrengung hinderlich. Aufregende Filme und Bücher können sich ebenfalls negativ auswirken. Mindestens die letzte halbe Stunde vor dem Zubettgehen sollte man ganz bewusst ruhig und entspannt gestalten – also etwa stricken, lesen, duschen und eincremen, sich bei einem Glas Tee still vom Tag zu «verabschieden». Ganz wichtig: weg mit Handy und Laptop, jetzt sind Sie offline. Zudem: Hungrig ins Bett zu gehen, ist keine gute Idee – Pizza oder Schnitzel mit Pommes frites essen aber auch nicht. Auch Flüssigkeit ist gut – Alkohol ist damit aber nicht gemeint. Im Schlafzimmer sollte es dunkel, lärmfrei und um 16, 18 °C sein. Und ob mit oder ohne Pyjama, Nachthemd: man sollte so schlafen, dass einem unter der Decke weder zu warm noch zu kalt ist. Unerledigte Arbeiten auf dem Nachttisch zu deponieren ist nicht förderlich – der Blick darauf vom Bett aus kann stressen.»

**«Genug oder zu wenig – fünf oder zwölf Stunden Schlaf?»**

Martin Bachmann: «Manche kommen mit vier Stunden Schlaf aus, andere brauchen zehn. Einige schlafen am Stück, andere in Etappen. Einige gehen spät ins Bett, ande-



re früh. Klar ist allein: wer tagsüber erholt und fit ist, der hat offenbar ausreichend Schlaf und somit keinen Grund etwas zu ändern. Wie Sie herausfinden, wie viele Schlafenszeit Sie benötigen? Am besten geht das so: wer zwei Wochen Ferien hat, soll sich achten wie viele Stunden am Stück er in der zweiten Ferienwoche schläft – das dürfte etwa dem entsprechen, was der Körper an Schlaf braucht.»

**«Bettnachbar – im Zweifel lieber getrennt»**

Martin Bachmann: «Der eine schnarcht, geht ständig auf die Toilette, wälzt sich umher, die andere kann nicht schlafen. Der eine friert, der andere schwitzt. Der eine muss früh raus, die andere kommt



nach Mitternacht zu Bett. Sicher, das gemeinsame Schlafzimmer sollte man nicht vorschnell aufgeben und nach Lösungen des Problems suchen – Ohrstöpsel, unterschiedliche warme Decken. Aber ebenso klar ist: sich jede Nacht schlaflos neben dem schnarchenden Partner zu sehen, das birgt meist «Sprengstoff» für jede Partnerschaft. Dann kann getrenntes oder doch gelegentlich getrenntes Schlafen zur Entspannung beitragen. Noch ein Wort zum «Zusammenleben» mit anderen Mitbewohnern: Hamster sind nachtaktiv,

Katzen wollen frühmorgens Futter, Hunde sind im Schlaf unruhig – darum, wer «schlafsensibel» ist, der sollte seinen besten Freund nachts vor die Schlafzimmertüre setzen.»

**«Dann zum Arzt gehen»**

Martin Bachmann: «Fast jeder Mensch kennt Phasen, in denen er vorübergehend schlecht schläft, abends nicht einschlafen kann, sich unruhig hin und her wälzt, zu früh aufwacht oder sich am Morgen wie



gerädert fühlt. Treten diese Schlafprobleme über kurze Zeit auf, also einige Tage bis wenige Wochen, so besteht in der Regel kein Grund zur Sorge. Wer aber unter länger anhaltenden Schlafproblemen leidet, der sollte den Hausarzt aufsuchen, der unter Umständen zu weiteren schlafmedizinischen Abklärungen überweisen wird.»

**«Dann sich im Schlafcenter Thun beraten lassen»**

Martin Bachmann: «Wer unbequem liegt und sich ständig im Bett wälzt, um die angenehmste Liegeposition zu finden. Wer im Bett schwitzt oder fröstelt, im Laufe der Nacht oder morgens unter muskulären Verspannungen leidet. Wenn Kopf oder Knie schmerzen, Beine angeschwollen sind. Oder wer wegen Hals-, Nacken-, Schulter-, Rücken- oder Hüftproblemen in ärztlicher oder chiropraktischer Behandlung ist. In all diesen Fällen sind ungeeignete Schlafunterlagen, die falsche Zudecke oder ein unpassendes Kissen oft Auslöser oder doch mitverantwortlich für unruhige oder schlaflose Nächte. Dann verschafft die persönliche, kostenlose, rund neunzig



Minuten dauernde Analyse und Beratung durch zertifizierte Liege- und Schlafberater im Schlafcenter Thun wichtige Erkenntnisse. Unterstützt durch moderne Technik (Wirbelscanner, Liegemonitoring) werden dabei die Schlafsituation des Kunden, seine Ergonomie, Anatomie und körperliche Beschwerden sorgfältig erfasst und gestützt darauf massgeschneiderte «Schlaflösungen» entwickelt. Diese zeichnet sich dadurch aus, dass Matratze und Lattenrost optimal auf die Körperform des Kunden abgestimmt sind, die Wirbelsäule stützen, sich so die Muskulatur entspannt, regeneriert – und das ist der Schlüssel zurück zu gutem, erholsamem Schlaf.»

**Die Auskunftsperson**



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

**Kontakt:**

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



Link zur Website  
Schlafcenter Thun