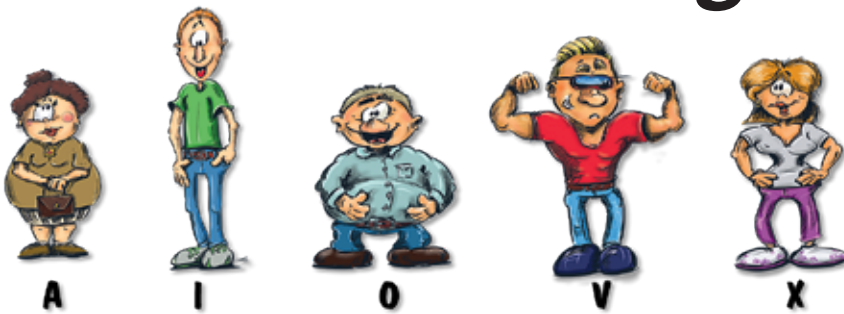


Zentrum für gesunden Schlaf

Jeder Mensch liegt anders



Wie Schuhe oder Kleider muss auch das Bett passend zum jeweiligen Körper ausgewählt werden, damit sich der Körper in der Nacht in der richtigen Haltung erholen kann.

«Wir verbringen rund einen Drittel unseres Lebens im Bett. Wer ein neues Bett kaufen will, sollte sich also genügend Zeit nehmen, sich vorgängig gründlich zu informieren, sich eine Übersicht über den Matratzenschwung verschaffen und sich beraten zu lassen», fordert Martin Bachmann, zertifizierter Liege- und Schlafberater mit jahrzehntelanger Erfahrung. Doch regelmässig suchen Kunden das Schlafcenter Thun auf, die in einem anderen Geschäft ein neues Bett gekauft haben und nun von Martin Bachmann wissen wollen, weshalb sie immer noch unter Rückenschmerzen, Verspannungen und schlechtem Schlaf leiden. «Es bedrückt mich, wenn ich von solchen Fehlkäufen höre», sagt der Schlafexperte, «denn das Geld ist weg, es besteht keine Rückgabegarantie und

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 nächsten Vorträge finden statt am 15. Mai und 11. Juni, jeweils um 19 Uhr. Anmeldung erforderlich unter Tel. 033 222 27 27 oder info@schlafcenter.ch.

am Bett lässt sich meist auch nichts einstellen oder verändern, um die Situation zu verbessern.»

Keine Matratze passt für alle

Solche Beispiele zeigen jeweils, so Martin Bachmann, wie wichtig es sei, ein individuell, auf den jeweiligen Körper angepasstes Bettsystem auszuwählen. Darum ist auch schlecht beraten, wer sich für ein Bett entscheidet, nur weil jemand anders damit gute Erfahrungen gemacht hat. «Jeder Mensch ist anders, hat eine andere Grösse, eine andere Körperform, und es gibt keine Matratze, die für alle passt.» Bei einem guten Bettsystem sind Matratze und Lättlirost so aufeinander abgestimmt, dass die Wirbelsäule, egal welche Körperform, in der natürlichen Lage optimal gestützt ist, damit sich die Muskulatur entspannen und regenerieren kann, so der Experte. «Ausschlaggebend ist der Lättlirost, der sich punktgenau auf den jeweiligen Körperbau und die Problemzonen einstellen lässt.»

Stützen am richtigen Ort

Besonders wichtig ist dies bei Menschen, die unter Rückenproblemen wie beispielsweise Skoliose (Wirbelsäulenverkrümmung) leiden. Falsches Liegen in einem Bett, in welchem der Körper zu fest aufliegt oder zu viel einsinkt, kann diese Beschwerden verstärken. «Doch gerade bei Skoliose-Patienten ist es wichtig, dass ihr Bettsystem genau auf ihren Körper abgestimmt ist, um der Wirbelsäule

in der Nacht zur nötigen Entspannung zu verhelfen», so Bachmann. «Viele Menschen spüren allerdings gar nicht, wie sich richtiges und entspanntes Liegen anfühlt», macht der Liegeberater immer wieder die Erfahrung. Oft geht es in seinen Beratungen daher auch darum, die Kunden über die Zusammenhänge zwischen Liegen und Verspannungen aufzuklären. «Gerade bei Schmerzen ist es wichtig, dass sich die Betroffenen genügend bewegen. Es reicht nicht aus, sich ein gutes Bett anzuschaffen und zu hoffen, dass dieses alle Probleme aus der Welt räumt, ohne selber etwas dazu zu tun.» Also Fehlbelastungen oder monotone Abläufe vermeiden, sich genügend bewegen und verspannte Muskeln dehnen und lockern.

Die Auskunftspersonen



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



Sandro Amstutz
Zertifizierter IG RLS-Liege- und Schlafberater

Kontakt:

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



Link zur Website des
Schlafcenters Thun



Eine falsche Seitenlage (links) verspannt die Muskulatur; natürlich gelagert (rechts) können sich Muskulatur und Wirbelsäule entspannen.