

Entspannende Lösungen

Rund einen Drittel des Lebens verbringen wir liegend im Bett. Die Auswahl von Matratze und Co erfolgt jedoch oft beliebig. Schlaftherapeut Martin Bachmann erklärt, warum das früher oder später zu Problemen führt. Gemeinsam mit seinem Team vom SchlafCenter Thun verkauft er nicht Betten, sondern individuell abgestimmte Lösungen.

Herr Bachmann, welches Potenzial bietet ein Bett nach Mass?

Eine falsche Schlaflage muss vom Muskelapparat kompensiert werden. Solange der Körper intakt ist, funktioniert das gut. Irgendwann rund um das 35. Lebensjahr beginnt die natürliche Degeneration der Muskelmasse. Hinzu kommt, dass Menschen zwischen dreissig und vierzig immer häufiger sitzen und dafür weniger Sport treiben. Kann die Muskulatur bei falschen Körperhaltungen nicht mehr stützen, entstehen Schmerzfelder und Verspannungen. Das ist ein normaler Prozess. Unser Job ist es, die Basis für eine perfekte Schlaflage zu schaffen. Das heisst, die Schlafsituation so auszugestalten, dass der Körper nachts entspannen und die Fehlbelastungen des Tages ausgleichen kann. Das Gegenteil ist oft der Fall.

Was ist eine falsche Schlaflage?

Wenn jemand richtig steht – auf beiden Beinen, gleichmässig belastet und hüftbreit abgestützt – dann hat seine Wirbelsäule einen natürlichen Verlauf. Derselbe Verlauf bleibt auch in der Seitenlage optimal. Entsteht eine andere, eine falsche Schlaflage, dann müssen die Muskeln das kompensieren. Die richtige Lage ist also abhängig von der Körperform. Fast alle Menschen achten beim Schuh- oder Kleiderkauf auf ihre Physiologie, beim Bettkauf aber nicht. Dabei muss ein individuell abgestimmtes Bett nicht teurer sein als ein Bett ab Stange. Wir betrachten uns auch nicht als Bettverkäufer. Wir verkaufen Lösungen. Jeder Mensch kommt mit einem Pro-



blem zu uns. Die Lösung dafür zu finden ist unser Anspruch.

Gibt es die perfekte Schlaflage?

Sicher ist, dass Bauchschlafen früher oder später zu Problemen führt. Schon nur, weil der Kopf zwecks Atmung permanent zur Seite gedreht werden muss. Viele Menschen schlafen nur auf dem Bauch, weil sie sich in der Seiten- oder Rückenlage nicht wohlfühlen. Wir versuchen die Schlafsituation so auszugestalten, dass Bauchschlafen überflüssig wird. Natürlich schreiben wir niemandem vor, wie er zu schlafen hat. Bestimmte Menschen können effektiv nur auf dem Bauch schlafen. Deren Komfort kann mit den richtigen Einstellungen selbstverständlich auch verbessert werden.

Was für Einstellungen sind das?

Wir fokussieren uns hauptsächlich auf den Lattenrost. Dort liegt mit Abstand das grösste Veränderungspotenzial. Der Einfluss der Matratze hingegen ist vergleichsweise klein. Sie bewirkt zwar Emotionen und suggeriert Wohlbefinden, kann aber nur etwas mehr oder weniger nachgeben. Entsprechend eingeschränkt sind auch die punktuellen Anpassungsmöglichkeiten. Richtiges Liegen beginnt beim Lattenrost. Der Individualität der Anatomie kann man nur mit dem richtigen Einstellen des Lattenrosts gerecht werden. Jede Latte wird individuell eingestellt. Wichtig ist, dass

sich die richtigen Einstellungen mit wechselnden Bedürfnissen verändern können. Deshalb sind Nacheinstellungen keine Seltenheit. Es besteht ein 10-wöchiges Rückgaberecht mit voller Kostenerstattung. Während dieser Dauer sind sämtliche Anpassungen inbegriffen.

Wie läuft eine Schlafberatung ab?

Sie beginnt mit der Anamnese der individuellen Probleme und Erwartungen. Danach zeigen wir, wie die optimale Schlaflage für den jeweiligen Körpertyp aussieht. Mit dem Wirbelscanner können wir den Verlauf der Wirbelsäule stehend und liegend visualisieren. Der Lattenrost wird anhand der Seitenlage eingestellt. Dort ist das Anforderungsprofil aufgrund der vielen Ecken und Kanten am höchsten. Die Einstellungen für die Seiten- und Rückenlage sind identisch; denn Taille und Hohlkreuz befinden sich auf gleicher Höhe. In den meisten Fällen kommt es schnell zum Aha-Effekt. Der Körper wird richtig gestützt und chronisch verspannte Muskeln entspannen sich.

Wie sind die Reaktionen?

Wir haben sehr viele positive Rückmeldungen und werden entsprechend oft empfohlen. Wir können jedem Menschen zu mehr Komfort und Lebensqualität verhelfen. Heilen können wir aber nicht. Bei chronischen musku-

Kommende Vorträge für ein schmerzfreies Erwachen

Erfahren Sie an diesem Abend, was Sie tun können bei Rückenschmerzen und Verspannungen im Bett und wieso Ihnen richtiges Liegen und Schlafen massgeblich hilft, die Beschwerden in den Griff zu bekommen.

Mittwoch, 14. März 2018

Dienstag, 10. April 2018

Mittwoch, 23. Mai 2018

Jeweils um 19.00 Uhr im SchlafCenter in Thun
Dauer 90 Minuten,
Platzzahl beschränkt
Anmeldung: 033 222 27 27
oder info@schlafcenter.ch



lären Problemen gibt es auch essentielle Massnahmen, die tagsüber getroffen werden müssen.

Mischa Felber

Weitere Informationen gibt es auch im Netz unter www.schlafcenter.ch



Martin Bachmann ist zertifizierter Liege- und Schlaftherapeut nach IG RLS. Seit über 20 Jahren arbeitet er als Experte für gesundes, erholsames und entspanntes Schlafen.