



Richtig liegen und schlafen
«Das Bett muss
massgeschneidert sein»

Ein individuell angepasstes Bettsystem, kombiniert mit dem geeigneten Inhalt und einer guten Schlafhygiene, sorgt dafür, dass sich der Körper in der Nacht entspannen kann. Unabdingbar: die persönliche Beratung durch einen zertifizierten Liege- und Schlaftherapeuten.

Martin Bachmann, welchen «Schlafproblemen» begegnen Sie in Ihren Beratungen häufig?

Martin Bachmann, zertifizierter Liege- und Schlaftherapeut: Oft suchen mich Personen auf, die am Morgen unter Verspannungen im Nacken-, Schulter-,

Rücken- oder Hüftbereich leiden, Kopfweh, schmerzende Knie oder geschwollene Beine haben oder sich einfach unausgeruht fühlen. Zwar ist für einen erholsamen Schlaf nicht alleine das Bett verantwortlich – auch psychische Belastung, Stress, zu viel Essen oder Alkohol spätabends, Fernsehen im Bett oder ein ungünstiges Raumklima wirken sich negativ aus.

Wann ist eine Schlafberatung angezeigt?

Wenn man beispielsweise nicht richtig einschlafen kann, weil keine bequeme Lage gefunden wird, oder man unter

Hals-, Nacken-, Schulter- oder Rückenverspannungen leidet, die sich erst nach dem Aufstehen langsam lösen. Auch wenn Beschwerden bei längerem Liegen eintreten oder schlimmer werden, sollte man sich beraten lassen, ebenso wenn man in der Nacht oder am Morgen mit Rücken- oder Nackenschmerzen erwacht, wenn man wegen eines Bandscheibenvorfalles, einer Spondylose, einer Osteoporose oder anderen Rückenproblemen in ärztlicher Behandlung ist oder wenn das Bett über zehn Jahre alt und unhygienisch ist.

Wer schlecht schläft, braucht eine neue Matratze. Stimmt das?

Nein, in den seltensten Fällen können wir mit der Matratze alleine erreichen, dass eine Person optimal liegt, will heissen, dass Schultern, Becken und Hüften so einsinken können, dass die Taille optimal gestützt und die Wirbelsäule richtig entlastet wird. Denn nur so kann sich die Muskulatur in der Nacht entspannen. Wichtig ist die Kombination der optimalen Matratze mit dem richtigen, individuell anpassbaren Lattenrost und einem geeigneten Kissen, welches die Nackenmuskulatur gut abstützt und das Schulter-Hals-Dreieck ausfüllt. Da jeder Mensch einen anderen Körper hat, stellen wir das Bett passend zum jeweiligen

Gratis-Vorträge im Schlafcenter

Martin Bachmann und sein Team führen im Bettenberatungs-Zentrum für gesunden Schlaf regelmässig Infoveranstaltungen durch, um möglichst vielen Menschen zu einem gesunden Schlaf zu verhelfen und Schlafstörungen vorzubeugen. Dies beginnt schon damit, dass Kundinnen und Kunden Matratzenfehlkäufe vermeiden und sich eine Orientierung im Matratzen-Dschungel verschaffen können. Die Teilnehmenden erfahren zudem, welche Faktoren den Schlaf beeinflussen, was sie bei Rückenschmerzen und Verspannungen im Bett tun können, wie ihnen richtiges Liegen und Schlafen massgeblich helfen kann, die Beschwerden in den Griff zu bekommen. Die Vorträge finden jeweils um 19 Uhr im Schlafcenter Thun statt und dauern rund anderthalb Stunden. Da die Platzzahl beschränkt ist, ist eine Anmeldung erforderlich: Tel. 033 222 27 27 oder info@schlafcenter.ch. Nächster Vortrag: 23. Mai – die Daten für den Herbst werden demnächst auf der Website des Schlafcenters aufgeschaltet. Am 3. Mai findet zudem im Schlafcenter Thun der «Tag des richtigen Liegens» statt. www.ig-rls.ch

Körper ein, so wie man sich ja auch passende Schuhe zu seinen Füßen kauft.

Und wie findet man das passende Bettsystem?

Indem man sich von einem Schlaftherapeuten eine Lösung präsentieren lässt und auch am eigenen Körper erlebt, wie sich diese Lösung anfühlt. In einer solchen Beratung erfährt man nicht nur viel über Matratze und Lattenrost, sondern auch über die Zusammenhänge zwischen Liegen und Verspannungen. Und vor allem kann ich meinen Kunden aufzeigen, wie sich entspanntes Liegen überhaupt anfühlt. Denn 90 Prozent der Menschen liegen verspannt im Bett, ohne dass sie sich dessen bewusst sind. Häufig haben Kunden auch Produkte im Kopf, die sie aus der Werbung oder aus dem Freundeskreis kennen. Das muss aber nicht heissen, dass dieses Produkt auch für ihren Körper ideal ist. Deshalb stehen bei uns auch nicht Produkte und Marken im Vordergrund, sondern wir suchen eine Lösung für die individuellen Schlaf- und Gesundheitsprobleme.

Wie läuft Ihre Beratung konkret ab?

Immer wichtig ist die Bedarfsanalyse: Was erwartet der Kunde von seinem Bett, unter welchen Beschwerden leidet

er, wie sind die Schlafgewohnheiten oder bevorzugten Liegepositionen? Natürlich nehme ich auch Körpermasse und andere anatomische Daten auf, häufig wird aber schon im Gespräch klar, wo der Schuh beziehungsweise das Bett drückt. Anschliessend ermittle ich mit verschiedenen weiteren Hilfsmitteln – eines davon ist der Wirbelscanner – das optimale Bettsystem und zeige den Kunden auf, wie das richtige Bett dazu bei-

tragen kann, körperliche Beschwerden zu lindern oder gar zu eliminieren. Zu Hause wird dann das Bett genau auf den Kunden eingestellt. Die Beratung hört aber mit dem Kauf nicht auf, bei Bedarf können wir das Bett jederzeit neu anpassen. Können wir mit dem Bett nicht die gewünschte Lösung erzielen, besteht ein Rückgaberecht von zehn Wochen und die Kunden erhalten den vollen Verkaufspreis zurückerstattet.

Die Auskunftspersonen



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



Sandro Amstutz
Zertifizierter IG RLS- Liege- und Schlafberater

Kontakt:

Schlafcenter Thun
Bernstrasse 136, 3613 Steffisburg
Tel. 033 222 27 27
info@schlafcenter.ch, www.schlafcenter.ch



Extra:
Link zur Website des Schlafcenter Thun

Vom 4. bis 13. Mai ist das Schlafcenter Thun an der BEA. Halle 2.2 / A011

Lean Management Mehr Zeit für Patienten

Die Philosophie einer schlanken Unternehmensführung kommt langsam auch in den Spitälern an. Dabei geht es nicht ums Sparen, sondern um die Reduktion von verschwendeter Arbeitszeit – ein Gespräch mit Patrick Betz, Lean-Programmleiter der Spitäler fmi AG.

«Lean Management» hört sich abstrakt an – wieder so ein unternehmerischer Modetrend, der elegant, in englische Worte verpackt, nur darauf abzielt, Stellen zu streichen und Kosten zu sparen? Weit gefehlt: «Lean Management ist keine neue Strömung, sondern basiert auf einer über 60 Jahre alten japanischen Unternehmensphilosophie», sagt Patrick Betz, Lean-Programmleiter der Spitäler fmi AG. Der Automobil-Riese Toyota habe vor vielen Jahren bereits erkannt, dass

die Manager ihre stillen Kämmerchen verlassen müssten, um die Prozessabläufe vor Ort anzuschauen und gleichzeitig optimieren zu können. «Diese verbesserten Führungs- und Denkprozesse zahlten sich schnell in einem qualitativ hochstehenden Produkt sowie in einer grossen Kunden- und Mitarbeiterzufriedenheit aus.» Lean-Massnahmen, deren Hauptfokus auf der Reduktion von Störungen in den Arbeitsabläufen liegt, fanden ihren Weg zusehends in andere Branchen, restrukturierten die Prozesse beispielsweise beim Flugzeughersteller Boeing und stiessen als Erstes in den USA bis ins Gesundheitswesen vor. «Natürlich wurden viele Fehler gemacht, denn das Produkt Auto oder Flugzeug ist nicht mit dem Menschen vergleichbar. Trotzdem gibt es zahlreiche Lean-Grundsätze, die mit bestimmten Anpassungen aufs Gesundheitswesen übertragbar sind», sagt Patrick Betz, der

Lean-Projekte bereits seit 2011 in Schweizer Spitälern vorantreibt.

Am Ende sind alle «happy»

In den Schweizer Spitälern verbringt das Pflegepersonal in der Regel weniger als 20 Prozent seiner Arbeitszeit am Bett des Patienten. «Das wäre aber genau der Ort, wo es aufgrund seiner Qualifikation eigentlich hingehört.» Die restliche Zeit wird für «pflegefremde» Aufgaben verschwendet, etwa für Botengänge, Aufräumarbeiten oder eine Vielzahl administrativer Tätigkeiten. «Lean versucht in diesem Fall, die Zeit der Pflegenden am Patientenbett zu erhöhen. Dafür ist das Pflegepersonal unter anderem digitalisiert, kann also alle wichtigen Daten direkt aufnehmen, muss das Zimmer nicht ständig wieder verlassen und kann sich stärker auf die Pflege des Patienten konzentrieren.»