

Rost, Matratze, Kissen und Beratung nach Mass

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 eine qualifizierte Fachperson.

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

Martin Bachmann, Zertifizierter Liege- und Schlafberater: Oft suchen mich Personen auf, die am Morgen unter Verspannungen im Nacken-, Schulter-, Rücken- oder Hüftbereich leiden, Kopfweh haben, 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 15 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, um ein Überstrecken und Abknicken der Halswirbelsäule zu verhindern; dieses Bettsystem passt sich dem Körper an und nicht umgekehrt.

Und wie findet man das passende Bettsystem?

Indem man sich eben von einem lösungsorientierten

Bettsystemanbieter beraten lässt. 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 Gewicht, Körpergrösse, Körperhaltung 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 das optimale Bettsystem und zeige den Kunden auf, wie das richtige Bett dazu beitragen 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 passen wir das Bett jederzeit neu an. Wenn ein Kunde gar nicht zufrieden ist, kann er das Bett zurückgeben und erhält den vollen Verkaufspreis zurückerstattet. Dies ist aber erst einmal vorgekommen.

Mit einem individuell angepassten Bettsystem – Matratze, Rost, Kissen – lassen sich viele Probleme lösen.

Website
Schlafcenter Thun



Die Auskunftsperson

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

Kontakt:

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