



Zentrum für gesunden Schlaf

# Sich vor dem Bettenkauf informieren ist wichtig

**Die Liegeexperten des Schlafcenters Thun investieren viel Zeit und Herzblut in ihre Beratungen, damit ihre Kunden spüren, wie sich entspannt Liegen anfühlt.**

«Viele Menschen denken immer noch, ein gutes, individuell angepasstes Bettssystem sei teuer», sagt Martin Bachmann, zertifizierter Liege- und Schlafberater. «Das stimmt aber ganz und gar nicht, es gibt auch für kleinere Budgets gute Schlaflösungen. Teuer wird es vor allem dann, wenn man ein Bett kauft, in dem man schlecht schläft.» In der Regel kann dieser Fehlkauf nicht mehr rückgängig gemacht werden – Martin Bachmann trifft in seinem Schlafcenter regelmässig auf solche frustrierte Kunden.

## Lernen, wie man entspannt liegt

Doch weshalb kommt es überhaupt zu solchen Fehlkäufen? Martin Bachmann: «Entweder schenken die Konsumenten den falschen Verkäufern das Vertrauen oder sie sind nicht gut informiert und lassen sich von Werbung oder von anderen Stimmen beeinflussen.» Immer wieder fällt den Beratern im Schlafcenter zudem auf, dass ihre Kunden die Zusammenhänge zwischen Schmerzen, Verspannungen und Liegen nicht kennen: «Oft ist ihnen nicht bewusst, welche gesundheitlichen Auswirkungen es haben kann, wenn sie in einem Bett liegen, das nicht zu ihrem Körper passt», so Martin Bachmann. «Sie müssen zuerst sensibilisiert werden, wie sich entspanntes Liegen überhaupt anfühlt.»

Manchmal herrscht auch die Vorstellung, eine neue Matratze könne alle Probleme beseitigen, doch ausschlaggebend für die Schlafqualität ist nicht nur die Matratze, sondern auch der verstellbare Lattenrost. Nur wenn dieser punktgenau auf den Körper eingestellt ist, stützt und entlastet er – zusammen mit der Matratze – an den richtigen Stellen. «Bildet die Wirbelsäule in der Seitenlage eine Gerade und hat sie in der Rückenlage die natürliche S-Form, ist das Bettssystem optimal, dann kann sich die Muskulatur entspannen und der Körper regenerieren.»

## Ganzheitliche Beratung

Die Experten des Schlafcenters investieren viel Zeit und Herzblut, damit ihre Kunden gut informiert sind. In persönlichen, kostenlosen und ausführlichen Schlaf- und Liegeberatungen sowie in den regelmässig stattfindenden Infoveranstaltungen im Schlafcenter vermitteln sie zahlreiche Inputs, die weit über reine Produktinformationen hinausgehen. Diese Beratungen sollen der Kundschaft helfen, sich im Bettenschwung zurechtzufinden und das für sie passende System auszuwählen. «Bei den Schuhen und Kleidern achten wir ja auch darauf, dass sie passen, genau dasselbe sollten wir bei der Bettenwahl auch tun.»

Doch die Beratungen drehen sich nicht nur um Matratzen, Lättilrost, Kissen und Duvets – es werden auch Verhaltenstipps oder Dehnübungen vermittelt, mit denen die Kunden ihre verspannten Muskeln lösen können. «Ich will ihnen

Mittel in die Hand geben, damit sie ihre Beschwerden selber in den Griff bekommen und ganz allgemein ein gesünderes Leben führen können. Dazu gehört natürlich ein optimal angepasstes Bett, doch auch weitere Faktoren sind wichtig, zum Beispiel ausreichend Bewegung im Alltag, ein rückenfreundliches Verhalten und die Schlafhygiene», so Martin Bachmann. Die Beratung dauert auch über den Kaufabschluss an: bei Bedarf passen die Schlafberater das Bett neu an; sind Kunden gar nicht zufrieden, haben sie ein zehnwöchiges Rückgaberecht und bekommen den vollen Verkaufspreis zurückerstattet.

## Vorträge

**Infoveranstaltungen – öffentlich, kostenlos – im Schlafcenter Thun:**

5. November und 4. Dezember 2019, Beginn 19 Uhr.

Anmeldung erforderlich unter Tel. 033 222 27 27 oder E-Mail [info@schlafcenter.ch](mailto:info@schlafcenter.ch)

## 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](mailto:info@schlafcenter.ch)



Link zur Website  
Schlafcenter Thun