

SCHLAFCENTER THUN

# «Viele Menschen schlafen auf falschen Betten und Matratzen»

**Gesunder Schlaf benötigt zahlreiche Voraussetzungen. Dazu gehören das richtige Bett und die richtige Matratze. Martin Bachmann vom SchlafCenter Thun ist ein Experte darin, für seine Kundinnen und Kunden mit diesen Komponenten die optimale Schlaflösung zu finden.**

Der herrliche Wintertag animiert dazu, draussen zu sein. Die frisch verschneite Ostflanke des Niesen glitzert in der Morgensonne. Das SchlafCenter Thun, welches in Steffisburg an der Bernstrasse 132 mit dem Auto und dem ÖV bestens erreichbar ist, bietet einen grosszügigen Showroom, von dem aus das Stockhorn fast wie ein Gemälde von Franz Gertsch wirkt.

Martin Bachmann, Inhaber des SchlafCenter Thun, öffnet gut ge-laut die Türe und führt uns mit Geduld, Know-how und Leidenschaft in sein Metier ein: Die umfassende Schlafberatung. Rasch merken wir: Guter Schlaf muss keine Kunst sein! Er ist auch Handwerk. Neben der Gesundheit, der Lebensweise und dem Verhalten vor dem Zubetgehen ist die perfekte Schlaflösung entscheidend. Martin Bachmann erklärt uns auch anhand von Liegeproben auf verschiedenen Betten die Wichtigkeit des anatomischen Lattenrostes. Zunächst aber konfrontieren wir ihn mit einem SchlafZitat eines berühmten Berners:

**Martin Bachmann, Jeremias Gott-helf schrieb einst Folgendes: «Wenn zu rechter Zeit jeder Mensch fassen würde, welch süsse Gabe der Schlaf ist, es würde keiner mehr ihn so mutwillig verschenken.» Stimmen Sie dem grossen Schriftsteller bei?**

Und wie! Schlaf ist enorm wichtig. Leider müssen wir Menschen oft ein wenig älter werden, ehe wir dies begreifen. Aber jung und wild sein hat ja auch sein Gutes. Zudem gehen auch wir älteren Semester gerne auch mal zu spät ins Bett, oder? (Schmunzelt)

**Sie betreiben das Schlafcenter Thun seit 2005, waren zuvor schon viele**



Der gute Schlaf seiner Kundschaft ist sein Antrieb: **Martin Bachmann**, Inhaber des SchlafCenter Thun. Fotos: Ueli Hillpold

**Jahre in der Branche tätig und kennen die Sorgen Ihrer Kundschaft entsprechend gut. Sind Schlafprobleme heute verbreiteter als früher?**

Viele Leute haben Probleme, weil sie ihre Schlafhygiene zu wenig pflegen. Schlafhygiene ist die Nutzung bestimmter Verhaltensweisen, um einen gesunden, erholsamen Schlaf zu ermöglichen oder zu fördern und damit Schlafstörungen vorzubeugen oder zu beheben. Und ja, die Menschen sind heute eher gestresster als früher. Das ist auch mein Eindruck.

**Klar ist: Gut schlafen wollen wir alle, egal wie lange. Wer ein besonderes Augenmerk auf die Schlafqualität legt, kommt gerne zu Ihnen und Ihrer Crew nach Steffisburg. Weshalb?**

Unser Ziel ist stets die optimale Schlaflösung. Damit meinen wir, dass unsere Kundinnen und Kunden das für sie perfekte Bett mit der richtigen Matratze und vor allem dem passenden Lattenrost erhalten. Diese Mühe

nehmen sich leider längst nicht alle Anbieter und Verkäufer. Auch deshalb schlafen viele Menschen auf unpassenden Betten und Matratzen. Das ist tragisch. Wir hingegen beraten unsere Kundschaft umfassend.

**Wie gehen Sie dabei vor?**

Unsere Methodik umfasst die drei Schritte «Bedarfsanalyse und Beratung», «Anatomische Vermessung» und «Optimale Schlaflösung». Dabei ist die Bedarfsanalyse die «Anamnese des guten Schlafs». Wir beginnen mit einer Befragung und finden so heraus, welche Bedürfnisse, Beschwerden und Wünsche die Kunden haben. Danach messen wir ihre Körper aus – und zwar exakt mittels computergestützten Scans der Wirbelsäule, die wir mit einem Wirbelscanner erstellen.

**Wie reagieren Ihre Kunden auf die Scans?**

Sie sind interessiert und staunen oftmals, wie gut das erzielte Bild mit ihren Problemen übereinstimmt. Letztere äussern sich oft auch in Form von Spannungen und Schmerzen. Dank den ersten beiden Schritten haben wir eine fundiert analysierte Ausgangslage. Diese ist immer anders, denn jeder Mensch ist einzigartig. Als Persönlichkeit und physisch. Unser Ziel ist es, im dritten Schritt sämtliche Erkenntnisse zu nutzen und in eine optimale Schlaflösung für die Kundinnen und Kunden zu übertragen. Mit Schlaflösung meinen wir das passende Bett mit der passenden Matratze und dem passenden anatomischen Lattenrost.

**Unterschätzen zu viele Menschen die Bedeutung einer ebensolchen Schlaflösung?**

Ja, sie denken zu oft, dass es mit irgendeinem neuen Bett und irgendeiner neuen Matratze getan ist und sie dann wieder besser schlafen. Dem ist nicht so. Es müssen wie erwähnt das passende neue Bett, die passende neue Matratze und der passende neue Lattenrost sein. Der richtige Einkauf ist entscheidend. Hierfür müssen die

*«Wir verkaufen und beraten als unabhängiges Unternehmen neutral.»*

Martin Bachmann

Kundinnen und Kunden auch etwas Vorarbeit investieren. Neue Skis kaufen die meisten ja auch nicht in zwanzig Minuten ein. Kommt hinzu,

dass eine Matratze und ein Bett «eingeschlafen» werden müssen. Wir können dies mit dem Eintragen von Schuhen vergleichen. Plötzlich treten unerwartete Druckstellen oder weitere Beschwerden auf. Auch deshalb geniessen unsere Kundinnen und

Kunde stets das hundertprozentige Rückgaberecht. Wir bieten zehn Wochen Rückgaberecht auf die Bettsysteme, also auch auf die Matratzen und fünf Wochen auf Duvets und Kissen. Gerne gehen wir in den ersten Wochen auch zu unseren Kunden nach Hause und passen die Einstellungen der Roste an.

**Wann empfehlen Sie Änderungen bei der Schlaflösung?**

Wenn Spannungen und Schmerzen am Morgen nach dem Schlafen vorliegen, aber auch bei körperlichen Veränderungen oder Verletzungen. Wenn sich jemand beispielsweise an der Schulter verletzt, sollte diese auch beim Schlafen zusätzlich entlastet werden. Dies gelingt bei Anpassungen am Lattenrost oder einer passenden Matratze. Bei den anatomischen Betten gelingt dies mit wenigen Handgriffen, denn sie verfügen alle über verstellbare Roste.

**Sie sind zusätzlich zertifizierter Schmerztherapeut und Liege- und Schlafberater. Hilft Ihnen das bei der Beratung Ihrer Kunden?**

Ja, ich kann deren körperliche Probleme beurteilen. Als Liege- und Schlafberater bin ich Teil der Interessengemeinschaft richtig Liegen und Schlafen (IG-RLS). Wir sind ein Zusammenschluss von Medizinern, Therapeuten, Produkteentwicklern und Liege- und Schlafberatern. Der Austausch und Diskurs untereinander bringt uns alle weiter. Dies wiederum hilft unseren Kundinnen und Kunden.

**Ihr Konzept benötigt eine grösstmögliche Auswahl an Betten und Matratzen, oder?**

Das ist so. Wir verfügen im SchlafCenter über Gesundheitsbetten, anatomische Bettsysteme, Wasserbetten, Boxspringbetten, Luftbetten, verschiedenste Bettrahmen und Matratzen. Zudem bieten wir im Sinne einer Gesamtlösung auch Kissen, Duvets und Bettwäsche an. Wichtig ist in diesem Zusammenhang die Tatsache, dass wir keine Markenvertretung sind. Wir beraten und verkaufen als unabhängiges Unternehmen neutral.

Dominik Rothenbühler



Gedruckt von Calameo.com. Beratung ist bei Martin Bachmann und seiner Crew ein wichtiger Teil auf dem Weg zur richtigen Schlaflösung.

## DAS WICHTIGSTE ZUM SCHLAFCENTER THUN

**SchlafCenter Thun**

Bettenberatungs-Zentrum für  
gesunden Schlaf

**SCHLAFCENTER THUN**

info@schlafcenter.ch / www.schlafcenter.ch / 033 222 27 27 / 3613 Steffisburg

WS Bachmann AG, Martin Bachmann,  
Bernstrasse 132, 3613 Steffisburg,  
033 222 27 27, info@schlafcenter.ch,  
schlafcenter.ch, Montag bis Freitag:

13.30 – 18.00 Uhr, Samstag: 09.00 – 12.00 Uhr, Termine ausserhalb der  
Öffnungszeiten nach Vereinbarung. Kostenlose Parkplätze vor dem Laden.

**Interessengemeinschaft richtig  
Liegen und Schlafen**

Als Liege- und Schlafberater ist Martin Bachmann Teil der Interessengemeinschaft richtig Liegen und Schlafen (IG-RLS). Diese ist ein Zusammenschluss von Medizinern, Therapeuten, Produkteentwicklern und Liege- und Schlafberatern. [ig-rls.ch](http://ig-rls.ch)



zertifiziertes Mitglied  
ig-rls.ch