

MARTIN BACHMANN VOM SCHLAFCENTER THUN

Damit Sie wieder gerne ins Bett gehen

Haben Sie schlecht geschlafen? Ist der Nacken verspannt oder schmerzt der Rücken, ist es an der Zeit, einen Beratungstermin im SchlafCenter Thun zu buchen.

Im Schlaf sind wir genauso aktiv wie im Wachzustand, wir verbrauchen fast gleich viel Energie, erledigen zentrale Aufgaben wie Gewebenerneuerung, Gedächtniskonsolidierung und Immunisierung. Wer unter Schlafmangel leidet, hat nicht mehr die volle geistige und körperliche Leistungsfähigkeit.

Der bekannte Schlaf- und Liegeexperte Martin Bachmann vom SchlafCenter Thun kennt sich mit Bettgestellen, Matratzen und Kissen aus. Aber er weiss noch viel mehr übers Schlafen. Engagiert und immer humorvoll redet er über mögliche Ursachen eines schlechten Schlafs, über Schmerzen im Bett und was man dagegen tun kann. Sein Credo für alle Schlaf- und Schmerzgeplagten: «Buchen Sie einen Termin bei uns, bevor Sie gar nicht mehr schlafen können. Bei Verspannungen, Nacken- und Rückenschmerzen wirkt eine ganzheitliche, individuelle Schlaflösung oft schmerzlindernd und sorgt dafür, dass Sie wieder gut und tief schlafen können.»

Martin Bachmann, Sie sind schweizweit eine bekannte Kapazität in

Sachen gesunder, schmerzfreier Schlaf. Wie ist es dazu gekommen?

Ich bin seit rund 30 Jahren Schlafberater. Dank dieser Berufserfahrung und meinen Ausbildungen zum Schlaf- und Liegeberater und zum Schmerztherapeuten kann ich meine Kunden ganzheitlich beraten und ihnen eine individuell auf ihre Bedürfnisse und ihren Körper angepasste Schlaflösung anbieten. Im Netzwerk «Schmerzfrei Schlafen» stehe ich in ständigem Austausch mit Medizinern und anderen Spezialisten. Daneben bin ich auch noch eines von rund 30 zertifizierten Mitgliedern der Interessengemeinschaft «Richtig Liegen und Schlafen». Das alles und die intensiven Aus- und Weiterbildungen ermöglichen es mir, optimale Schlaflösungen für jeden Menschen zu finden und umzusetzen.

Wie profitieren die Kunden von Ihrem prallgefüllten Rucksack an Wissen und Erfahrung rund ums Schlafen?

Indem ich den Schlaf immer ganzheitlich betrachte. Wir sprechen nicht über Produkte, mich interessiert der Mensch mit seinen Problemen. Das ist auch immer der Einstieg in unsere Beratungsgespräche. Für die beste und individuelle Schlaflösung muss ich wissen, wie der Mensch im Alltag lebt. Bekanntlich bauen sich dort die muskulären Verspannungen und Rückenschmerzen auf. Ist es der Stress, sitzt jemand den



Ist seit über 30 Jahren Schlafberater und weiss, wie man richtig liegt: Martin Bachmann.

Fotos: Ueli Hillpold

ganzen Tag am Computer? Oder kommen die Rückenschmerzen von einer harten körperlichen Arbeit? Solche und viele weitere Informationen ergeben dann eine massgeschneiderte

«Für die beste Schlaflösung muss ich wissen, wie der Mensch im Alltag lebt.»

Martin Bachmann

Lösung, die alle Aspekte des Körpers, der Lebensweise und der ganz persönlichen Situation berücksichtigt.

Werden Sie auch von Ärzten und anderen Gesundheitsspezialisten um Rat gefragt?

Das kommt regelmässig vor. In der Region habe ich ein Netzwerk von

rund 200 Partnern wie Physiotherapeuten, Chiropraktikern, Ärzten und Spitalern, die mich kennen. Oft empfehlen sie ihren Problempatienten eine Beratung bei uns im SchlafCenter.

Wie läuft eine Beratung ab?

Alle Interessierten müssen einen Termin buchen, damit wir uns genügend Zeit nehmen können. Es beginnt dann, wie erwähnt, mit einem Beratungsgespräch. Nach diesem Gespräch – der sogenannten Anamnese – wissen wir, wo das Problem liegt und können bereits einige Elemente der Schlaflösung definieren. Danach messen wir den Körper sehr genau aus. So finden wir noch mehr Besonderheiten und kennen die Anforderungen an die Schlaflösung bereits in vielen Details.

Was kommt dann?

Jetzt gehts an die optimale Ausstattung. Das ist für die meisten der eindrücklichste Teil. Sie erleben, wie bereits kleine Anpassungen an Matratze oder Lattenrost deutlich spürbare Verbesserungen bringen. Die Matratze ist zu rund 30 Prozent ein emotionaler Wohlfühlentscheid. Doch unser Anspruch geht weiter: Wir wollen stets die optimale Schlaflösung. Die Person muss sich nicht an ein Bett anpassen, sondern das Bett an ihren Körper.

Sind Sie auch nach dem Kauf noch für die Kunden da?

Ja, das ist ganz wichtig und ein grosses Bedürfnis. Eben hat mich ein Kunde angerufen, der seit einigen Tagen in seinem neuen Bett schläft. Er ist glücklich damit und geht – wie er mir strahlend erzählte – wieder gerne ins Bett. Es braucht aber noch kleine Feinjustierungen. Deshalb fahre ich morgen zu ihm nach Bern und schaue, was wir optimieren können.

Damit sich Interessierte über ganzheitliche Schlaflösungen informieren können, bieten Sie re-

gelmässig Fachvorträge an. Was lerne ich dort?

Sie erfahren die Gründe für Verspannungen und Schmerzen im Bett und was sie dagegen tun können. Oder wie richtiges Liegen und Schlafen hilft, Beschwerden in den Griff zu bekommen. Wir zeigen unverbindlich und herstellerneutral auf, was ein gutes Bett ist und wie Fehlkäufe vermieden werden können.

Jürg Morf

Dieser Beitrag wurde von der Abteilung Commercial Content erstellt.

FACHVORTÄGE
IM NOVEMBER

SchlafCenter Thun
Bettenberatungs-Zentrum
für gesunden Schlaf
Bernstrasse 132, 3613 Steffisburg
033 222 27 27
www.schlafcenter.ch

Fachvorträge

Die nächsten Daten:

- Mittwoch, 16. November 2022 (ausgebucht)
 - zusätzliches Datum für Kurzentschlossene: Donnerstag, 17. November 2022
 - Mittwoch, 15. Februar 2023
- Ort:** SchlafCenter Thun
Zeit: 18.30 bis ca. 20.00 Uhr (inkl. Pause)

Die Vorträge sind kostenlos und unverbindlich – es findet kein Verkauf statt

Anmeldung via Kontaktformular Website oder per Telefon 033 – 222 27 27. Die Teilnehmerzahl ist limitiert.

SCHLAFCENTER THUN
www.schlafcenter.ch



Gedruckt von Calameo.com

«Wie ist die Haltung der Wirbelsäule?» Die Liegeberatung umfasst im Schlafcenter Thun auch die anatomischen Aspekte.