



## Power und Lebensfreude dank gutem Schlaf, wir finden zusammen Ihre passende Lösung.



### Wann ist es Zeit für eine Schlafberatung?

- Wenn man nicht richtig einschlafen kann, weil sich keine bequeme Lage finden lässt.
  - Wenn man unter Hals-, Nacken-, Schulter- oder Rückenverspannungen leidet, die sich erst nach dem Aufstehen langsam lösen.
  - Wenn man morgens Anlauf braucht, bis man sich (zum Teil) wohlfühlt.
  - Wenn Beschwerden bei längerem Liegen eintreten oder schlimmer werden, sodass man lieber aufsteht, statt entspannt weiterzuschlafen.
  - Wenn man in der Nacht oder am Morgen mit Rücken- oder Nackenschmerzen aufwacht.
  - Wenn wegen Schmerzen oder Verspannungen eine Therapie nötig ist.
  - Wenn man wegen eines Bandscheibenvorfalles oder anderer Rückenprobleme in ärztlicher Behandlung ist.
  - Wenn das Bett mehr als 15 Jahre alt ist.
- Wir beraten Sie persönlich und kostenlos zu Schlafen und Liegen. Auch geben wir Ihnen Verhaltenstipps und Dehnübungen mit auf den Weg, mithilfe deren Sie Ihre Muskeln zusätzlich lösen können. Damit wir genügend Zeit für eine aufschlussreiche Beratung einplanen können, danken wir für Ihre Voranmeldung unter 033 222 27 27 oder [www.schlafcenter.ch](http://www.schlafcenter.ch)

### Möchten Sie wieder besser Schlafen und am Morgen voller Energie erwachen. Wir sagen Ihnen, auf was es wirklich ankommt, damit auch Sie gesund, erholsam und entspannt schlafen werden.

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 statt findenden Infoveranstaltungen im Schlafcenter vermitteln sie zahlreiche Inputs, die weit über reine

Produktinformationen hinausgehen. Diese Beratungen sollen der Kundschaft helfen, sich im Bettenschwung zurecht zu finden 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, Lättlirost, 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

«Viele Menschen denken immer noch, ein gutes, individuell angepasstes Bettssystem sei teuer, das stimmt aber ganz und gar nicht, es gibt auch für kleinere Budgets gute Schlafösungen. Teuer wird es vor allem dann, wenn man ein Bett kauft, in dem man schlecht schläft»

Martin Bachmann

Schlafberater das Bett neu an; sind Kunden gar nicht zufrieden, haben sie ein zehnwöchiges Rückgaberecht und bekommen den vollen Verkaufspreis zurückerstattet.

#### Richtige Position mindert Schmerzen

Kreuzschmerzen, Nackenverspannungen, Schulterprobleme und schlechtes Schlafen sind denn auch für viele Menschen an der Tagesordnung und nicht selten der Grund, weshalb sie für den Bettenkauf das Schlafcenter aufsuchen und vom fundierten Wissen der Schlafexperten profitieren möchten. Denn in den fachkundigen und ausführlichen Schlaf- und Liegeberatungen geht es zu einem grossen Teil auch darum, die Kundinnen und Kunden über richtiges Liegen und Schlafen aufzuklären und für jeden die richtige Schlafösung zu finden. «In der Nacht sollte sich der Körper regenerieren und die Muskeln sollten sich entspannen. In einer falschen Liegeposition ist dies jedoch nicht möglich. In der richtigen Lage ist die Wirbelsäule in der Seitenlage gerade, in Rückenlage natürlich gekrümmt. Das heisst, Schultern und Becken müssen genügend in der Matratze einsinken können und die Taille muss aktiv gestützt werden, damit die Wirbelsäule nicht durchhängt.»

Immer wieder stellen Martin Bachmann und sein Team fest, dass manche Menschen

gar nicht wissen, wie sich richtiges Liegen anfühlt. In ihren Beratungen machen sie diese erst einmal mit dem Gefühl der optimalen Lagerung vertraut und befragen sie zudem zu ihren Bedürfnissen, Schlafgewohnheiten, Liegepositionen und Problemen. Zusätzlich werden Körperhaltung und besondere anatomische Eigenheiten festgehalten; Hilfsmittel runden die Beratung ab, so beispielsweise der Wirbelsäulenscanner, der die Wirbelsäule im Stehen und Liegen darstellt, oder das Liegemonitoring, welches das Bewegungsverhalten und Feuchtigkeit im Schlaf misst.

#### Kissen alleine bringt nichts

Des Öfteren zu unnötigen Einkäufen kommt es auch bei den Kissen. Um diese zu vermeiden können die Kunden des Schlafcenters Thun ihre Kissen vor dem Kauf zuerst zum Probieren mit nach Hause nehmen. Viele Kunden glauben, sie könnten ihre Nackenschmerzen mit einem Kissen in den Griff bekommen, so Martin Bachmann. Ein Kissen allein könne jedoch wenig bewirken, wichtig sei es, dass das Bettssystem auch im Nackenbereich optimal eingestellt sei. Bildet das Kissen mit der Matratze, dem Bettgestell und persönlichen Vorlieben eine Einheit, dann führt das sicherlich zu einem besseren Schlafkomfort.

### Unentgeltliche Info – Abende

An unentgeltlichen Info- Vorträgen im Schlafcenter Thun informieren Martin Bachmann und sein Team über richtiges Liegen und Schlafen und wie dieses hilft, viele Beschwerden in den Griff zu bekommen.

Der nächste Vortrag findet statt:  
– Mittwoch, 16. November

#### Termine 2023

- Mittwoch, 15. Februar
  - Donnerstag, 23. März
  - Dienstag, 18. April
  - Donnerstag, 25. Mai
  - Dienstag, 27. Juni
- jeweils um 18.30 Uhr, ca. 1 ½ Stunden. Es findet kein Verkauf statt. Anmeldung erforderlich, da die Platzzahl beschränkt ist. Tel. 033 222 27 27 oder [info@schlafcenter.ch](mailto:info@schlafcenter.ch)



zertifiziertes mitglied  
[ig-rls.ch](http://ig-rls.ch)