



Verbreitete Schlafprobleme «Liegeirrtümer aufdecken hilft bei der richtigen Wahl»

Mehr als 50 Prozent der Schlafprobleme sind Liegeprobleme, schätzt Fritz Leibundgut, Spezialist für gesundes Liegen und Schlafen. Er stellt fest, dass sich die Empfehlungen und Produkte bezüglich Bettausstattung derart stark widersprechen, dass sie zu einem Irrtums-Wirrwarr führen und die Konsumenten in einem Bettenkarussell gefangen sind. Tag für Tag verhilft er seinen Kunden zum Ausstieg aus diesem Karussell.

Herr Leibundgut, was fasziniert Sie am Liegen und Schlafen?

Die Medizin beschäftigt sich leider nur mit den Schlafproblemen. Auch wissenschaftlich wurden die Bereiche Liegen und Bettinhalt bisher kaum untersucht, da diese durch den Faktor Mensch sehr schwer zu erfassen sind. Zudem bestehen keine vergleichbaren Messdaten wie bei jedem anderen Konsumprodukt. Solche unerforschten, schwierigen Gebiete faszinieren mich: Ich bin gerne Pionier und entdecke dadurch Neuland.

Wie sind Sie gerade auf dieses Thema gestossen?

Als ich in Spiez noch einen Bio-Laden mit Lebensmitteln führte, wurde ich

während meine Gesundheitsberatungen zunehmend mit Fragen über Matratzen und Bettmaterialien konfrontiert. Meine Recherchen dazu zeigten ein sehr verwirrendes Bild ohne klare Aussagen. Daher begann ich, Naturbettsysteme, Kissen, Duvets und Stühle anzubieten. Das Regenerieren in der Nacht ist ein ebenso wichtiger Aspekt einer auf Gesundheit ausgerichteten Lebensführung wie die Ernährung.

Sie haben ein Magazin herausgegeben, das sich mit häufigen Irrtümern rund ums Liegen und Schlafen beschäftigt.

Wie kam es dazu?

Menschen, die auf der Suche nach Matratzen und optimalen Liegelösungen sind, berichten oft von Fehlkäufen und Enttäuschungen. Es erscheint mir auch heute wie ein Karussell, in welchem die Leute mit der nächsten Matratze einen Ausweg suchen, ohne dass es ihnen gelingt. Ich wollte unbedingt einen Ausstieg aus diesem Karussell finden, individuell für jeden Körper. Dabei ist das Magazin entstanden. Es beschreibt fünf Aspekte, die für einen optimalen Schlafkomfort wichtig sind, nämlich Form, Komfort, Klima, Material und persönliche Überzeugung. Und es zeigt Stolper-

steine bei der Wahl eines Bettinhaltes auf – und hilft so bei der richtigen Wahl.

Was ist denn der verbreitetste Irrtum?

Bestimmt ist es die überall versprochene «Anpassung» von Bettsystemen, Matratzen oder Kissen. Ein Bett mit Matratze und Lattenrost kann sich nicht anpassen. Ein Boxspringbett auch nicht. Jedes Bett, das dem Körper ein gewisses Einsinken ermöglicht, besitzt dadurch eine «Anpassung». Leider immer nur eine, welche durch die Festigkeit vorgegeben wird. Die Folge davon ist die Notwendigkeit, möglichst die für mich und meine Schlaflage passende Matratze oder das Kissen auswählen zu müssen. Noch deutlicher sichtbar wird dieser Irrtum der «Anpassung» bei persönlich angemessenen Schlafsystemen. Denn jeder Mensch ändert mehrmals pro Nacht die Schlaflage. Das heisst dann, dass die genaue Einstellung nur für eine Schlafposition die richtige ist, für alle anderen Schlaflagen gilt sie dann nicht mehr.

Passen sich Wasser- oder Luftbetten besser an?

Nein, weil sie sich zu viel anpassen. Abgesehen von der manuellen Füllmengenregulierung besitzen sie eine

dynamische Anpassung, die aber leider in jede Richtung wirkt. So entsteht Stützverlust durch Verdrängung.

Welche weiteren Stolpersteine gibt es bei der Wahl von Kissen und Matratzen?

Ein Produkt löst in der Regel vordergründig nur das Problem, welches durch ein anderes Produkt entstanden ist. Schwitzt oder friert man auf einer synthetischen Matratze, achtet man danach auf Naturmaterialien. Liegt man zu hart, wird anschliessend eine sanfte, druckentlastende Oberfläche gesucht. Und nach zu wenig Lendenstütze wird vor allem diesem Aspekt besonders Beachtung geschenkt und so weiter. Dies führt zu den laufend wechselnden Trends, vom harten zum weichen Liegen, vom Futon zum Wasserbett, zur temperaturabhängigen Memoryschaum-Matratze, zum Naturbett, zum Boxspring Federkernbett, vom Lattenrost zum Luftbett bis hin zu den im Internet angebotenen «one fits all»-Matratzen, welche angeblich nur mit 100 Tage Rückgaberecht getestet werden können.

Warum ist das Probeschlafen von Matratzen der falsche Weg?

Durch «Probieren» von Kissen und Matratzen testen wir lediglich, ob sich der Körper an das Kissen oder die Matratze anpassen kann. Das genaue Ausschuchen und die damit umfassende Beratung entfällt damit. Dies rächt sich meist prompt in Form von neuen Verspannungen oder Beschwerden. Der Erfolg solcher Probeangebote zeigt, wie ratlos und überfordert die Konsumenten vom riesigen und unüberblickbaren Angebot

sind, wenn sie alle fünf bis zehn Jahre eine neue Matratze oder ein neues Bettssystem besorgen.

Welchen Ausweg gibt es aus diesem Dschungel?

Verkaufsinformationen aus Prospekten, Flyern, Werbung usw. sowie dem Internet sollte man mit Vorsicht geniessen. Vorsicht ist auch bei Händlern geboten, die nur eine Marke respektive ein Produkt anbieten, da diese so lediglich eine einseitige Sicht auf das Thema zulassen. Am besten orientiert man sich an den bereits erwähnten fünf wichtigsten Aspekten bezüglich Liegen und Schlafen: Form, Komfort, Klima, Material und persönliche Überzeugung. Dadurch erhält man wichtige Erkenntnisse über den eigenen Körper, und die Wahl kann individuell und präzise gefällt werden. Und genau dieses Wissen bildet die Grundlage des Leibundgut Schlafkonzepts.

Was muss man sich unter dem Leibundgut Schlafkonzept vorstellen?

Mit dem Wissen über alle Eigenschaften von Materialien und Produkten ist in den letzten 20 Jahren ein Beratungskonzept entstanden, welches den Menschen mit seinem Körper und seinen Bedürfnissen und die Gesundheit in den Mittelpunkt stellt. Das Ziel, ein maximales «Auftanken» in der Nacht zu erreichen, wird durch stetiges Optimieren der Regeneration während 25 Jahren garantiert – wir bieten beispielsweise eine 25-Jahre-Umtausch- und Upgrade-Garantie. Die freie Wahl aus allen Marken und Produkten ist nicht nur zu Beginn eine

Selbstverständlichkeit, sondern auch über all die Jahre möglich. Entscheidend anders sind dabei der Einbezug und die Kombination aller heutigen Möglichkeiten in einer Liegefläche durch ein revolutionäres Bettssystem.

Was ist das Besondere an diesem Bettssystem?

Es handelt sich um das weltweit erste und einzige Bettssystem, welches zusätzlich zur Unterfederung über ein bewegliches Band einen dynamischen Formausgleich für den Körper bewirkt. Eine genial einfache Wirkungsweise, welche den Lattenrost/Bettinhalt und jedes gewünschte Matratzenmaterial auf jeden Körper und jede Schlaflage abstimmt. So kann auf alle Bedürfnisse des Körpers eingegangen werden. Ein Auswählen oder Einstellen des Bettsystems wird unnötig, denn es stellt sich selbst auf jede Schlaflage neu ein.

Haben Sie für die schwierige Kissenwahl ebenfalls eine clevere Lösung?

In den letzten Jahren konnte ich sämtliche Erfahrungen aus unzähligen Kissenberatungen im Leibundgut à la carte Kissenprogramm umsetzen. Dank neuen, hochelastischen Materialien und den fast unbegrenzten Möglichkeiten anhand der Kissenpyramide, bei der der Inhalt individuell ergänzt und verändert wird, wird jedes Kopfkissen garantiert zum passenden Lieblingsskissen.

Schlaf- und Rückenzentrum

Fritz Leibundgut ist seit 20 Jahren spezialisiert auf Schlaf- und Liegeberatung, Entwicklung von Bettssystemen, Matratzen, Kissen und Duvets. Zuvor war er hauptberuflich als Gesundheitsberater tätig. Privat ist er gerne in der Natur als Bergläufer und Gleitschirmflieger unterwegs. Im Leibundgut Schlaf- und Rückenzentrum stehen nicht Marken und Produkte im Vordergrund, sondern die passenden Materialien und Eigenschaften, um die individuellen Bedürfnisse der Kunden zu erfüllen. «In einer guten, seriösen und umfassenden Bettenberatung – welche anderthalb bis zwei Stunden dauern kann – sollten die wichtigsten auf dem Markt angebotenen Bettssysteme einbezogen und verglichen werden», so der Geschäftsführer. Das Magazin «Erholt aufstehen – 10 Irrtümer rund ums Liegen und Schlafen» liefert nützliche Hinweise und eine Materialübersicht zum Thema. Es ist erhältlich via Telefon 033 654 12 71, per Mail an info@leibundgut.ch oder zum Herunterladen auf www.leibundgut.swiss.

Die Auskunftsperson



Fritz Leibundgut
Geschäftsführer

Kontakt:

Leibundgut Schlaf- und Rückenzentrum AG
Hauptstrasse 89A
3646 Einigen
Tel. 033 654 12 71
info@leibundgut.swiss
www.leibundgut.swiss