

Fingerübung soll Einschlafen erleichtern

Eröffnet: „Kompetenz-Zentrum Gesunder Schlaf“ im Rintelner Fachgeschäft Betten-Maack

Rinteln (clb). 25 Jahre seines Lebens verbringt der Mensch mit dem Schlafen. Angesichts der hohen Bedeutung einer gesunden, erholsamen Nachtruhe und passend zur Zeitumstellung hat am vergangenen Sonnabend im Bettenfachgeschäft „Betten-Maack“ in der Weserstraße das „Kompetenz-Zentrum Gesunder Schlaf“ eröffnet. Ab sofort werden dort regelmäßig Seminare zum Schlaftraining sowie Hilfe bei Schlafproblemen angeboten. Am Wochenende haben deutschlandweit 20 weitere Kompetenz-Zentren Premiere gefeiert.

Erste Einblicke in das so genannte „Sounder Sleep-Seminar“ (der Begriff „Sounder Sleep“ stammt aus den USA und steht für tiefen, erholsamen Schlaf) konnten Interessierte ebenfalls am Sonnabend bekommen, als Schlaftrainer Wolfgang Hielscher zu Gast bei Betten-Maack war. Er



Eine Fingerübung vermittelt Entspannung und erleichtert nachts das Einschlafen. Jürgen Maack (l.) und Schlaftrainer Wolfgang Hielscher zeigen, wie's geht. Foto: clb

stellte den Anwesenden während einer zweistündigen Gesprächsrunde eine Fingerübung vor, die dem Körper Ruhe und Entspannung vermittelt und somit nachts das Einschlafen erleichtert. Bei dieser Übung wird der Daumen der rechten Hand mit den Fingern der linken Hand umfasst, gleichzeitig der Zeigefinger der linken Hand mit

den Fingern der rechten Hand. Jetzt werden Daumen und Finger abwechselnd und im Zusammenspiel mit dem Ein- und Ausatmen gedrückt.

„Die Hände sind die aktivsten Werkzeuge des Körpers“, erklärte Hielscher den neurobiologischen Prozess. „Und durch das Drücken der beiden Finger wird dem Gehirn beigebracht, dass jetzt Ruhe an-

gesagt ist.“ Etwa vier- bis fünfmal täglich empfiehlt der Referent diese Übung, vor allem nach Stressphasen und Aufregung.

Zufrieden mit der Resonanz waren die Inhaber Jürgen und Jens Maack. „Uns schwebt vor, dass wir die Informationen, die wir in Beratungsgesprächen mit unseren Kunden erhalten, auch fachgerecht aufführen und weitergeben können“, erklärt Seniorchef Jürgen Maack. Für die Zukunft ist eine Art Infowand geplant, über die Interessierte Kontakt zu Selbsthilfegruppen und medizinische Informationen finden können.

► **Übrigens:** Die nächsten Schlafkurse, bei denen Wolfgang Hielscher weitere Schlaf- und Atemtechniken vorstellt, finden am 21. und 22. April sowie am 23. und 24. Juni im Bettenhaus Maack statt. Interessierte können sich direkt vor Ort anmelden.