

Rems-Murr-KreisArtikel aus der
Stuttgarter Zeitung
vom 23.03.2007**Wenn selbst die beste Matratze nicht hilft****In Backnang eröffnet eine Schlafschule-Vor dem Zubettgehen "die Probleme beiseite schieben"**

[«« zurück]

BACKNANG. Es gibt Menschen, die viel Geld für eine neue Matratze ausgegeben haben und trotzdem nachts nicht zur Ruhe kommen. Ihnen könnte in Backnang geholfen werden. Bei der neuen Schlafschule heißt es, jeder Mensch könne schlafen - manche müssten es eben lernen.

Von Martin Tschepe

Alles im grünen Bereich. Auf dem Computerbildschirm ist das so genannte Messbett nachgebildet, auf dem die Testperson liegt. Die Mattscheibe flimmert in Grün. Man kann ganz genau erkennen, an welcher Stelle der mit Sensoren gespickten Matratze der Liegende wie tief einsinkt. Wenn auf dem Bildschirm nur grüne Flächen zu sehen sind, dann müsste die Matratze passen wie angegossen. Ziel der so genannten Liegebedarfsanalyse ist es, herauszufinden, wie die Matratze und der Lattenrost beschaffen sein müssen, damit die Wirbelsäule des Probanden möglichst gerade liegt. Wenn alles in grünen Bereich ist, dann müsste der Betroffene in einer passenden Matratze also ausgezeichnet schlafen können, Nacht für Nacht - sollte man meinen.

Doch es gibt Menschen, die trotz der besten und teuersten Unterlage keine Nachtruhe finden. Solchen Personen soll in dem jetzt eröffneten Kompetenzzentrum Gesunder Schlaf in Backnang geholfen werden. Laut Auskunft des Verbands der Bettenfachgeschäfte ist es das einzige Schlafzentrum in Württemberg, eins von 22 in Deutschland und in der Schweiz, die alle jetzt, unmittelbar vor dem Wochenende mit der Schlafraubenden Zeitumstellung, eröffnet werden.

Martin Windmüller, der Inhaber des gleichnamigen Betten- und Wäschehauses, bietet die neue Schlafberatung in Backnang an. Er hat eine Ausbildung bei dem Neuropsychologen Patricio Simon gemacht. Simon gilt als Fachmann in Sachen Schlaf. Er selbst ist bei einem Experten in Amerika in die Lehre gegangen. Zwei weitere Angestellte des 1882 eröffneten Backnanger Traditionsgeschäfts werden in den nächsten Wochen zu Schlafberatern weitergebildet. Sie sollen den Kunden Tipps geben und diese bei Bedarf weitervermitteln, zum Beispiel an Ärzte oder aber an die neue Backnanger Schlafschule, die laut Windmüller ganz bewusst nicht im Geschäft betrieben wird, sondern in einem Gebäude ein paar Straßen weiter. Die Schule sei "kein Vehikel, um Betten zu verkaufen", sagt der Geschäftsmann. Sie solle vielmehr jenen Menschen helfen, die nicht einschlafen oder durchschlafen können, obgleich sie möglicherweise schon lange die beste, maßgefertigte und bis zu 1200 Euro teure Matratze besitzen.

Schlafpapst Simon aus Hamburg behauptet, dass jeder Mensch lernen kann zu schlafen, auch wenn er Probleme hat und deshalb immer wieder ins Grübeln kommt. Windmüller sagt, wer schlafen wolle, der müsse die Probleme "für die Nacht beiseite schieben". Auch das sollen die Schüler in den zweitägigen Kursen lernen, für die Patricio Simon regelmäßig nach Backnang kommt. In den Kursen geht es auch um ganz banale Dinge, zum Beispiel darum, dass es wenig hilfreich ist, vor dem Schlafengehen fetthaltige Nahrungsmittel zu essen. In den Seminaren werden Yogaübungen und autogenes Training gemacht sowie spezielle Bewegungs- und Atemtechniken einstudiert.


Jeder Schüler müsse herausfinden, wie viel Schlaf er benötige. Dem einen reichen fünf Stunden, dem anderen seien sieben noch zu wenig, sagt Windmüller. Wer nicht weiß, dass ihm fünf Stunden genügen, der wälze sich Nacht für Nacht völlig umsonst stundenlang im Bett. In Backnang wird nach dem so genannten Sounder-Sleep-System gelehrt, es wurde in den

USA entwickelt und soll jedermann tiefen und erholsamen Schlaf ermöglichen.

Der Bettenfachmann Martin Windmüller hat nach eigener Aussage übrigens keinerlei Schlafprobleme. Ganz im Gegenteil. Er sei während seines Fortbildungsseminars zum Schlafberater einmal sogar eingenickt.

Infos im Internet: <http://www.kompetenz-zentrum-gesunder-schlaf.de>

23.03.2007 - aktualisiert: 23.03.2007, 06:13 Uhr

 nach oben

© 2007 Stuttgarter Zeitung online | [Impressum](#) | [Leserbrief schreiben](#)

URL dieser Druckversion:

<http://www.stuttgarter-zeitung.de/stz/page/detail.php/1387329>

Original-Artikel:

<http://www.stuttgarter-zeitung.de/stz/page/detail.php/1387329>