

Seniorentreff vom 7. Februar 2023

Vortrag von Martin Bachmann, zertifizierter Schlafexperte SchlafCenter Thun.

30 neugierige Mitglieder des Vereins 65plus Münsingen trafen sich im 2. Stock der neu renovierten Räume an der Schloßstrasse 5. Sie freuten sich auf einen interessanten und lehrreichen Vortrag zum Thema «Besser liegen, besser leben».

Martin Bachmann liess uns an seinem Fachwissen teilhaben. Er stellte uns gute Lösungen für verschiedenste Schlafprobleme vor. Er betonte, dass sich unser Körper im Schlaf sowohl physisch als auch geistig regeneriert.

Wissenschaftlich erwiesen sind fünf Schlafphasen. Treffen sich eine Nachtule und eine Lerche ist die Koordination der Schlafphasen nicht einfach. Da hilft nur gegenseitige Rücksicht.

Wenn regelmässig Verspannungen oder Schmerzen im Schulter-, Nacken- oder Rückenbereich auftreten, kann es sein, dass auch das Bett eine Rolle spielt. Martin Bachmann stellte fest, dass eine gute Matratze nur 30 % zu einem entspannten Schlaf beisteuert und somit nicht – wie allgemein vermutet – absolut zentral für einen erholsamen Schlaf sei. Er zeigte uns unter Mithilfe einer Teilnehmerin, wie bereits kleine Anpassungen am Lattenrost deutlich spürbare Verbesserungen bringen.

Verspannungen können manchmal auch mit kleinen Anpassungen behoben werden.

Die Wahl eines passenden Kopfkissens kann schon merklich helfen.

Herr Bachmann zeigte uns auch die Vorteile eines elektrisch verstellbaren Betts. Mittels Knopfdruck können Muskelverspannungen schnell beseitigt werden. Keine preisgünstige, aber eine sehr komfortable Lösung.

Herr Bachmann gestaltete den Vortrag spannend, erfrischend und sehr charmant. Vielen Dank.

Im Anschluss an den Vortrag konnten wir einen extrafeinen, selbstgebackenen Kuchen geniessen. Natürlich fehlte auch der Kaffee nicht. Dabei wurde angeregt über diverse Themen diskutiert. Wahrscheinlich auch über «Besser liegen, besser leben».

Franziska Baechler, Vizepräsidentin Verein 65+ und Seniorenrat