

SCHNARCH

Das beruhigende Infoheft für Schlafwillige
Ausgabe 2 ab September 2022

Blatt

DER *Schlaf* SPEZIALIST

WIE SIE IHREN

SCHLAF

GANZHEITLICH VERBESSERN



6

Unsere ultimativen Tipps
für gesunden Schlaf



12

Aaremedizin: Lasertherapie
gegen Schnarchen



23

Erfolgsgeschichte: Daniel
Schärz und der Ironman



24

Wie gesunde Ernährung
den Schlaf unterstützt

ÜBER DIE **BETTKANTE** HINAUS GEDACHT...

Liebe Leserin, lieber Leser

Herzliche Gratulation! Sie halten eine Broschüre in der Hand, die Ihre Lebensqualität entschieden verbessern kann und wird.

Guter Schlaf hängt nicht nur von der richtigen Matratze, Lattenrost, Duvet, Bettwäsche und Kissen ab. Natürlich müssen diese Bereiche stimmen. Wir von Der Schlafspezialist GmbH sind darauf spezialisiert, dass alle erwähnten Komponenten inklusive dem Bett an sich perfekt auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind.

Auch Nachhaltigkeit ist uns wichtig. Ein gutes Beispiel sind unsere Matratzen, die alle im Kanton Bern gefertigt werden, durch kurze Wege klimafreundlich und in einem top Preis-Leistungs-Verhältnis erhältlich sind.

In dieser Schnarchblatt Ausgabe möchten wir Sie für weitere Themen sensibilisieren, die zu einem guten, erholsamen Schlaf beitragen. Denn Schlaf ist das Fundament unserer Gesundheit!

Auf bald, bei Ihrem Schlafspezialist

Daniel Schärz



DER *Schlaf* SPEZIALIST

Willkommen beim Spezialisten für Ihr Wohlbefinden...

Als Schlafspezialist beschäftige ich mich jeden Tag mit der Optimierung der Schlafhygiene meiner Kunden.

Ausreichend Schlaf heisst ausgeruht sein, heisst mehr Lebensqualität und Lebensfreude. In unserem Beratungslokal werden die entsprechenden Angebote zu einer optimalen Schlaflösung präsentiert. Von schöner, angenehmer Bettwäsche über klimatisierende Duvets bis zu den verschiedenen Bettsystemen: Bei uns finden Sie alles, um Ihre Nächte in traumhafte Stunden zu verwandeln.

Über die optimale Ausstattung Ihres Schlafzimmers hinaus, bieten wir eine persönliche Schlafberatung an. Mit über 22 Jahren Erfahrung und dem zusätzlichen Wissen als Sportler und Ernährungsberater finden wir systematisch heraus wo Ihnen «der Schuh drückt».

Vereinbaren Sie einen individuellen Termin zur Schlafanalyse oder Bettenberatung in unserem Online-Terminkalender.



Der Schlafspezialist GmbH
Daniel Schärz

Frutigenstrasse 46A, 3600 Thun
Telefon: +41 78 776 44 92
www.derschlafspezialist.ch

Konzeption und Umsetzung:
Anja Materny - www.die-expertin.ch

CHF 50.-

Buchen Sie einen Beratungstermin unter **derschlafspezialist.ch** und sichern Sie sich einen Warengutschein im Wert von CHF 50.-.



«EIN ECHTER FITERIANER
KENNT **KEINEN SCHMERZ!**»

Tom Burri, Geschäftsführer Fiteria

Die artgerechte Lebensweise des Homo Sapiens würde eine Menge Bewegung, vor allem in Form von Gehen und Laufen beinhalten.

BESSERE SCHLAFQUALITÄT DANK **SCHMERZTHERAPIE**

Unsere industrialisierte Lebensweise besteht aus viel Sitzen und Stehen und viel zu wenig Dynamik. Dies führt zwangsläufig zu Fehlspannungen in unserem Körper, welche über die Jahre und Jahrzehnte zu Abnutzungserscheinungen wie z.B. Arthrose oder Bandscheibenvorfällen führen können.

Erreichen die Fehlspannungen der Faszien ein gewisses Level, werden Schmerzrezeptoren aktiviert und falls die Spannung nicht abgebaut wird, können chronische Schmerzen entstehen.

Unser Fiteria-Therapeuten-Team hat sich unter anderem auf die Prophylaxe und Behandlung von Schmerzproblemen mittels Fasziertechniken wie Liebscher & Bracht und Biokinetik spe-

zialisiert. Durch die Behandlung von Schmerzpunkten in Kombination mit Muskellängentraining, werden die Fehlspannungen reduziert und somit die Schmerzen beseitigt.

Die Abwesenheit von Fehlspannungen und Schmerz wiederum ist ein zentrales Kriterium, um gut ein- und durchzuschlafen zu können. Entspannung hat nicht nur eine mentale, sondern auch eine körperliche Komponente.

Die Qualität von Bett, Matratze und Kissen hat umgekehrt einen wichtigen Einfluss auf den Spannungszustand in unserem Körper. Insbesondere Schmerzen die dominant am Morgen nach dem Aufstehen auftreten, haben einen unmittelbaren Zusammenhang mit der Schlafposition.

Deshalb arbeiten wir Schmerzspezialisten sehr eng mit dem Schlafspezialisten Daniel Schärz zusammen, damit wir die Schmerzprobleme ganzheitlich angehen können und die Lebensqualität nachhaltig gesteigert wird.



Fiteria

Eichenweg 11
3628 Uttigen
Telefon: +41 33 345 30 30
info@fiteria.ch
www.fiteria.ch

Nr. 12: Sicher ist sicher!

Sollten Sie trotz ausgiebiger Entspannung und einem freien Kopf über einen längeren Zeitraum keinen Schlaf finden, ziehen Sie eine Schlafanalyse oder einen Check beim Arzt in Erwägung. Schlaflosigkeit kann auch organische Gründe haben.

Nr. 1: Du hast echt keinen Plan!?

Fehlender Schlaf während den Werktagen, beziehungsweise fehlende hormonelle und psychische Prozesse, lassen sich nicht komplett am Wochenende kompensieren. Wichtigste Regel: Wecker stellen. Und dass nicht nur zum Aufstehen sondern fürs zu Bett gehen.

**Nr. 6: Alkohol ist auch keine Lösung...
Alkohol ist zwar entspannend, doch verhindert er die wichtige REM-Schlafphase und kann verantwortlich sein für vermehrtes Aufwachen.**

UNSERE TIPPS FÜR

2

Schlafhygiene Das Schlafzimmer sollte während der Schlafenszeit dunkel sein. Computer, Fernseher und jegliche andere elektronischen Geräte dürfen das Schlafzimmer gerne für immer verlassen.

Arbeitsmappen oder ähnliches im Schlafzimmer können das Unterbewusstsein beeinflussen und das Gedankenkarussell ankurbeln. Darum gerne weg damit. Auch Spiegelflächen müssen wohl bedacht sein, denn Sie reflektieren Wellen und Strahlen die den Schlaf stören können.

Nr. 8: Wellness-Programm

Gönnen Sie sich vor dem zu Bett gehen schöne Musik, lesen Sie ein Buch oder genießen traute Zweisamkeit.

Ab und zu ein heisses Bad wirkt wunderbar entspannend, macht müde und hilft so beim Einschlafen.



9: Kaffeegenuss mit Achtsamkeit

Koffein besetzt im Gehirn die Andockstellen der Schlafhormone (Botenstoffe) Melatonin und Adenosin. Das verhindert oder erschwert das Einschlafen und einen erholsamen Schlaf. Die Koffeinwirkung kann bis zu acht Stunden anhalten und so das Einschlafen lange verhindern.

4. Machen Sie nach 15 Uhr kein Nickerchen mehr. Schlaf zu dieser Zeit kann bewirken, dass man Abends schlechter einschläft.

Bewegung und Sport Zur rechten Zeit im richtigen Mass!
Wer sich ausreichend bewegt, fühlt sich meist ausgeglichener. Sport bewegt Körper und Geist und gibt ein gesundes, angenehmes Müdigkeitsgefühl, welches rasches Einschlafen begünstigt.

Aber Achtung: Es empfiehlt sich intensive Einheiten spätestens zwei Stunden vor dem Zubettgehen abgeschlossen zu haben.

5: Bei Risiken und Nebenwirkungen...

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Prüfen Sie Medikamente die Sie nehmen, auf schlafverzögernde Wirkung.

11

GESUNDEN SCHLAF

7. Befreien Sie sich!

Kommt Ihnen auch manchmal kurz vor dem Einschlafen etwas in den Sinn? Mit **Notizblock** und **Stift** in Reichweite können Sie sich wiederkehrende Gedanken notieren, das Gedankenkarussell kommt zur **Ruhe** und Sie zu Ihrem wohlverdienten Schlaf.

Nr. 10: Albtraum... Pizza!

Vermeiden Sie üppige Mahlzeiten und reichlich Getränke am Abend. Zuviel oder zu schwer verdauliches Essen kann Verdauungsstörungen auslösen und so den Schlaf beeinträchtigen. Zu viel Flüssigkeit zwingt uns, für den Toilettengang den Schlaf zu unterbrechen.

3: Jedem Topf sein Deckel

Jeder Mensch ist **einzigartig** und muss eine Schlafunterlage wählen die seinen **Bedürfnissen** entspricht. Die Wahl des richtigen Bettes kann mit einer professionellen **Schlafanalyse** unterstützt werden. Die passende Matratze, das richtige Duvet oder Kissen und die perfekte Bettwäsche, sind massgeblich für hohen **Liegekomfort** und optimales **Bettklima** - ohne schwitzen oder frieren - verantwortlich.



MIT WANDWERK GESUND SCHLAFEN



Die Farben- und Tapetenspezialisten der WANDWERK AG mit Sitz in Gwatt bei Thun stehen für Kreativität auf höchstem Niveau. Nicht nur im Wohnraum – auch im Schlafzimmer. Denn gesund schlafen ist wichtig.

WANDWERK lebt die baubiologischen Grundsätze – und setzt dabei auf mineralische, konsequent ökologische Farben und Tapetenmaterial.

Diese Gestaltungsformen sind nicht nur ökologisch, sondern auch farbtone stabil. Durch den gezielten Umgang mit Material und Struktur sorgen wir so für massgeschneidertes Wohngefühl und eine harmonische Umgebung – auch im Schlafzimmer: Mit einem perfekten Licht- und Schattenspiel und in Kombination mit viel Ästhetik. Das beflügelt – auch

nachts. Schliesslich verbringen wir rund ein Drittel unseres Lebens im Bett. Eine ungiftige, schadstoffarme Umgebung ist also wichtig.

Ehrlich, rein für ganz privat
Neben der ehrlichen, reinen Farbgebung bietet WANDWERK insbesondere im Tapetensegment zahlreichste kreative Oberflächentechniken an. Mit solchen lassen sich Wandflächen mit Optiken wie Sichtbeton oder Rost individuell gestalten und als Tapete universell einsetzbar auf die Wand bringen. Jede

Gestaltungsform ist ein Unikat – handgefertigt, robust und schallabsorbierend. Den Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt. Mit der Vielfalt an mineralischen Farben, also anorganischen Bindemitteln wie Kalk, Silikat und Zement, sorgt das Tochterunternehmen der Peter Spring AG, Malerei, Gipserei, Spritzwerk, nicht nur für ein gesundes Raumklima – sondern auch für den nötigen Wow-Effekt in privater Umgebung.

Dies auch dank eigenwilliger Formen. Solche sind voll



im Trend. Ob beim Neubau, Umbau oder im Rahmen von Renovationen. Und damit auch im Schlafzimmer.

Tolle Effekte im gehobenen Segment

Wo Farbe als Ausdruck der eigenen Persönlichkeit und der Lebensfreude gelebt wird, kommen die WANDWERKER ins Spiel.

Sie sorgen für neuartige, zeitgemässe Effekte im gehobenen, exklusiven Segment. Das lohnt sich. So tauchen Sie jeden Abend glücklich und zufrieden in 1001 Nacht ab - und schlafen gesund und entspannt durch. Am Morgen erwachen Sie erholt und mit der nötigen

mental Fitness. Dies nicht zuletzt dank mineralischen und nachhaltigen Rohstoffen, deren Mehrwert sich in Ihrem Schlafzimmer nicht nur funktional sondern auch optisch bemerkbar macht.

Wir freuen uns auf Sie

Haben wir Ihr Interesse für gesundes Schlafen geweckt? Bei den WANDWERKern sind Sie mit Ihrem Schlafzimmer in

guten Händen. Kontaktieren Sie uns. Oder besuchen Sie unseren Showroom - hier präsentieren wir Ihnen unsere kreative Tapetenpalette, auch ausserhalb des Schlafraums.

Besuchen Sie uns in Gwatt bei Thun im Schoren 4 oder in Bern an der Statthalterstrasse 74 (auf Voranmeldung). Wir freuen uns auf Sie.



Im Schoren 4, 3645 Gwatt (Thun)
Telefon: +41 33 226 00 22
info@wandwerk.ch, www.wandwerk.ch

HEILSAMER SCHLAF MIT

Arvenholz

Jeder Mensch ist einzigartig und muss eine Schlafunterlage wählen, die seinen Körperkonturen und Bedürfnissen entspricht.

Bettenkollektion Arvel - Wie eine heilsame Umarmung

Das ätherische Öl des Arvenholzes enthält eine komplexe Kombination von über 100 Inhaltsstoffen. Die Holzzellen verströmen dauerhaft einen natürlich-frischen, heilsamen Duft, der massgeblich zur körperlichen und geistigen Gesundheit beitragen kann:

- Regeneriert die Muskeln
- Beruhigt die Nerven
- Energetisiert den Körper
- Hilft Depressionen und negativer Stimmung vorzubeugen
- Kann vor Herzinfarkten und Schlaganfällen schützen
- Hemmt den Entzündungsreflex



100 % Made in Switzerland

Nicht nur die Arvel-Bettenkollektion wird in der Schweiz gefertigt. Auch das formschöne **Rundholzbett Woodi** aus Esche, erfüllt alle Anforderungen einer natürlichen und nachhaltigen Produktionskette. Es wird im Berner Oberland von lokalen Schreinereien produziert und bringt ein kleines Stück Natur direkt in Ihr Schlafzimmer.



Gut zu wissen:

Haben Sie ganz eigene Ideen zu Ihrem Traum-
bett? Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich
unverbindlich zu Betten auf Mass beraten.

ENTSPANNTERE NÄCHTE BEI SCHNARCHPROBLEMEN DANK

Lasertherapie

In der Praxis AareMedizin-SanoMed in Thun werden Schnarch- und Schlafprobleme mit neuen Behandlungsansätzen behoben.

Schnarchen ist ein weit verbreitetes Phänomen, unter welchem viele Patienten (sei es auch nur indirekt als Bett-nachbar) leiden. Schnarchen kann verschiedene Ursachen haben, wie beispielsweise Nasenpolypen- oder Verengungen, vergrösserte Mandeln, eine grosse Zunge oder Kieferfehlstellungen. Auch Fettleibigkeit oder Schlafapnoe zählen dazu.

Bei letzterem ist meist eine Therapie mit einer Schlafmaske und Sauerstoff nötig. Lokale Beschwerden der

Nase werden vom Hals-Nasen-Ohrenarzt behandelt.

Wann kann man den Laser einsetzen?

Schuld am Schnarchen ist jedoch oft die im Schlaf erschlaffende Rachenmuskulatur und überschüssiges Gewebe mit zunehmendem Alter. Das Gaumensegel und Halszäpfchen bewegen sich dann stark bei jedem Atemzug, was die lauten Schnarchgeräusche erzeugt. Bei diesen Patienten kann eine Lasertherapie durchgeführt werden, um die Beschwerden langfris-

tig zu heilen. In Frage kommen auch Patienten, welche schon eine Schnarchspange haben, diese jedoch nicht vertragen.

Welche Risiken gibt es bei Lasertherapie

Die Lasertherapie ist ein schneller, ungefährlicher Eingriff, welchen wir in unserer Praxis durchführen. Hierbei wird das überschüssige Gewebe im hinteren Gaumenbereich oberflächlich verkleinert und bewirkt das Zusammenziehen von Kollagen in der Mundschleimhaut.



Behandlungsdauer

Bereits direkt nach der ersten Behandlung kann eine Reduktion des Schnarchens um 50% erzielt werden. Der Eingriff dauert ca. 30 bis 45 Minuten, dabei ist keine Narkose nötig.

Nach dem Eingriff ist man direkt wieder voll funktionsfähig und hat kaum Schmerzen. Es sind drei Sitzungen im Abstand von jeweils vier Wochen nötig. Die Kosten für die Behandlung belaufen sich auf CHF 400.00 pro Sitzung.

Wo kann man eine solche Laserbehandlung durchführen?

Es kann ein unverbindliches Beratungsgespräch bei unserem Ärzteteam vereinbart werden.

Weitere Informationen und Vorher-Nachher-Bilder finden Sie auf unserer Homepage www.sanomed.ch.



SanoMed

Praxis Aaremedizin - Sanomed

Kyburgstrasse 5A, 3600 Thun

Telefon: +41 33 224 00 00, aaremedizin.ch, sanomed.ch



ICH KORRIGIERE GERADE MEINE **KURZSICHTIGKEIT**»

**Gutes Sehen und gesunder Schlaf haben viel mehr miteinander zu tun, als man im ersten Moment meint. Selbst Kurzsichtigkeit lässt sich im Schlaf korrigieren... Mit Schlaf-
linsen lässt sich Nacht für Nacht die grosse Freiheit beim Sehen zurück erobern.**

Wer von Kurz- oder Weitsichtigkeit geplagt wird oder den ganzen Tag mit der falschen Brille vor dem PC sitzt, geht oft völlig verkrampft, mit Kopf- oder Nackenschmerzen ins Bett – die optimale Erholung im Schlaf bleibt dann aus.

Dabei bräuchte es nur einen Besuch beim Optiker der eine Korrektur der Gläser vornimmt

oder die richtige Arbeitsbrille empfiehlt, um Abhilfe zu schaffen.

Besser sehen im Schlaf

Doch Stadtoptik Thun bietet noch mehr. Mit Hilfe von modernsten Schlaf-Kontaktlinsen lässt sich gezielt die Hornhaut des Auges verändern und so die Sehstärke während des Schlafes korrigieren. Schon



nach kurzer Zeit geniessen Sie Komfort und Freiheit den ganzen Tag.

Die so genannte Orthokeratologie ist zu 100% reversibel. Sobald die Behandlung beendet wird, nimmt die Hornhaut in wenigen Tagen wieder die ursprüngliche Form an - der Wechsel auf die alte Brille oder Kontaktlinsen funktio-

niert problemlos. Schlafinseln sind eine op-freie Alternative zur Laser-Behandlung und bei professioneller Anpassung und richtigem Umgang sehr sicher.

Lassen Sie diesen Traum wahr werden! Besuchen Sie uns zu einen unverbindlichen Beratungstermin und lassen Sie von uns testen, ob Ihre

Augen geeignet sind. Und wenn Sie schon mal bei uns sind, stöbern Sie gleich durch unser grosses Sortiment an Brillengestellen, lassen Sie sich bezüglich Tageslinsen beraten oder verwöhnen sich mit einer neuen Sonnenbrille.

Wir freuen uns auf Sie!



stadtoptik

für schönste thuner augenblicke

Stadtoptik Thun GmbH

Untere Hauptgasse 29, 3600 Thun

Telefon: +41 33 223 30 40

www.stadtoptikthun.ch

Wasserbetten

WELLNESS FÜR ZUHAUSE – MIT AKVA UND AQUA DYNAMIC

In einem Wasserbett liegen Sie wie auf Wolken. Die angenehme Körperunterstützung der Schwebematratze passt sich perfekt an Ihre Körperform an und verhindert Druckpunkte. Das führt dazu, dass Sie sich im Schlaf weniger bewegen. Sie genießen überdurchschnittlich lange Tiefschlafphasen und erwachen am nächsten Morgen erholt und regeneriert.

Und keine Sorge: Seekrank werden Sie höchstens auf dem Meer, aber garantiert nicht in einem Wasserbett. Die in der Wasserbettma-

trate integrierten Beruhigungskammern lassen sich so wählen, dass die Nachschwingzeit der Matratze nach einer Bewegung nur wenige Sekunden beträgt. Und sollten Sie sich in Ihrem Bett irgendwann nicht mehr so richtig wohlfühlen, schafft unser Wasserbett-Service Abhilfe.

Wir bieten professionelle Wartung, Reparatur und Montage, liefern Pflegemittel und unterstützen Sie mit Ihrem Wasserbett auch gerne wenn Sie zügeln.





AquaDynamic[®]
Mein Wasserbett.



Gut zu wissen:

Für jedes unserer Bettenmodelle, Matratzen und Kissen gilt eine garantierte Probezeit, inklusive Umtauschrecht.



«ES MUSS JA NICHT GLEICH
DER **IRONMAN** SEIN ;))»

sagt René Amstutz, Geschäftsführer und Inhaber Sport Amstutz



DURCHBRICH DEN TEUFELSKREIS: **RADEL DICH FIT!**

In der heutigen Zeit sind viele Menschen von Bewegungsmangel betroffen. Oft wird der Tag bei einer sitzenden Tätigkeit verbracht. Stressige Situationen – zum Beispiel im Büro – und vieles mehr lassen den Körper die Stresshormone Adrenalin und Cortisol ausschütten.

Wird über einen zu langen Zeitraum oder zu häufig Adrenalin im Körper ausgeschüttet, kann dies für das Herz-Kreislauf-System schädlich sein. Der Blutdruck ist unter Adrenalin-Ausstoß dauerhaft erhöht, ebenso der Blutzuckerspiegel.

Die Lösung: Regelmässige Bewegung - die Spass macht!

Studien belegen, dass Ausdauersportarten mit einer mässigen Belastung von 30 bis 60 Minuten den stimmungsaufhellenden Botenstoff Endorphin und Serotonin freisetzen.

Genau diese stressabbauenden Hormone sorgen für das entspannte Gefühl nach einem intensiven Workout. Endorphine machen glücklich und heben die Stimmung. Das wirkt sich positiv auf die Schlafqualität aus. Genügend, guter Schlaf senkt wiederum Stresshormone – ein «Engelskreislauf» kommt ins Rollen.

Wenn wir uns Zeit nehmen, um unsere Bewegungseinheiten zu absolvieren, stellt sich der Spassfaktor von selbst ein. Mit dem richtigen Equipment und der entsprechenden Beratung macht es doppelt Spass. **Ob coole Rennräder, E-Bikes, Bikes oder Alpin- und Langlaufskis: Wir von Sport Amstutz sind Ihr kompetenter Partner.**

Sport Amstutz AG

Freiestrasse 1

3604 Thun

Telefon: +41 33 336 88 77

www.sport-amstutz.ch

**SPORT
AMSTUTZ
THUN**

BESEELT BAUEN – Entspannt schlafen

Das ein ausgewogenes Wohnklima den entspannten Schlaf fördert ist schon lange bewiesen. Doch was genau beeinflusst die Qualität des Schlafplatzes und was kann man tun um im eigenen Schlafzimmer «gesund zu schlafen»...?

Es gibt verschiedenste Faktoren welche die nächtlichen Erholungsphasen des Menschen beeinflussen. Natürlich und technisch erzeugte, elektromagnetische Felder – besonders im Hochfrequenzbereich – stören den Schlaf massgeblich. Darum ist ratsam technischen Geräte wie Computer, Fernseher, Funkuhren, Radiowecker oder Energiesparlampen aus dem Schlafzimmer zu verbannen. Andere Störquellen sind Wasseradern, an deren Kreuzpunkten spezielle Schwingungsmuster entstehen, die mit der Körperflüssigkeit des Menschen in Resonanz treten und so den Schlaf negativ beeinflussen können.

Unsere Schlaftipps

Mit der Materialwahl des Bettes kann schon so manches

Schlafproblem vermieden werden. Es ist nachgewiesen, dass sich Metall – zum Beispiel das des Bettgestelles – mit elektrischen Geräten und Steckdosen koppelt und so Störfeldern erzeugt. Darum sollten Bettgestelle nicht aus Metall bestehen und darüber hinaus keine scharfen Kanten haben. Auch metallische Verbindungsmittel können in Resonanz geraten und mit störenden Wellen den Schlaf beeinträchtigen.

Von einer Matratze auf dem Boden als Schlafstätte sollte man trotzdem absehen. Die vermehrt über dem Fussboden gelagerten, positiv geladenen Ionen, haben auf den Mensch einen negative Wirkung.

Bettgestelle aus Holz sind grundsätzlich eine gute Wahl. Doch auch hier gibt es einiges

zu beachten. Je weniger Hilfsstoffe wie Leim, Nägel und Schrauben verwendet werden, desto besser.

Auch auf den Anstrich muss man ein Auge haben. Selbst das beste Holzbett verliert seine Wirkung, wenn das Holz mit den falschen Mitteln behandelt wurde.

Und apropos Holz: Eichenholz ist ideal fürs Schlafzimmer, da es bestimmte elektromagnetische Wellen abschirmen kann.

Wir unterstützen Sie gern

Als eidg. dipl. Bauleiterin, dipl. Technikerin HF Hochbau und dipl. Feng-Shui Beraterin FSS bringe ich genau das Expertenwissen mit, das es braucht um die eigenen vier Wände ganzheitlich in eine Wohlfühl-oase zu verwandeln.

Sabine Hirz-Mäder
Inhaberin beseelt Bauen



beseelt Bauen

Zwergartenstrasse 30

3703 Aeschi

office@beseelt-bauen.ch

www.beseelt-bauen.ch



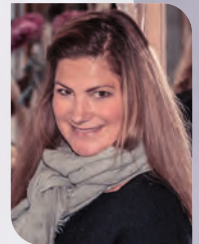
LASS *Blumen* FÜR DICH SPRECHEN...

Blumen sind die schönste Sprache der Welt. Warum sollten sie also nicht auch zu einem tiefen, gesunden Schlaf beitragen? Schon der Moment, in dem man einen schönen Strauss geschenkt bekommt löst Glücksgefühle aus - genau wie die abendlichen Gedanken im Bett, wenn man plant jemandem eine blumige Freude zu machen.

Blumen sind aber noch viel mehr als «bloss ein Give-away». Natürliche Öle aus Blüten und Pflanzen können schlaffördernd wirken. Lavendel zum Beispiel beruhigt, entspannt und hilft lästige Kopfschmerzen zu lindern.

Nicht ohne Grund ist Lavendel immer öfter in «Nuscheli» für Kleinkinder zu finden - er beruhigt und fördert den Schlaf. Summa Summarum kann man Blumen und Pflanzen zusprechen, dass sie zu positiven Gefühlen, geistiger Entspannung und höherem Wohlbefinden beitragen. Kombiniert mit tiefem und gesundem Schlaf unterstützen sie den Körper dabei Stress abzubauen und gesund zu bleiben.

Christine Müller
Inhaberin Bluemehöck



Blueme Höck
blumen boutique und café

Blueme Höck

Dorf 33, 3615 Heimenschwand
Talackerstrasse 47, 3604 Thun
Telefon: +41 33 453 20 60
www.blueme-hoeck.ch



DANIEL SCHÄRZ UND DER **IRONMAN 2022** THUN

Der IronMan Thun im Juli 2022 war eine stahlharte Herausforderung. Auf 3.8 km Schwimmen folgen 180 km Rennvelofahren, bevor der Lauf über 42.2 km den Teilnehmenden alles abverlangt.

Bei intensiven sportlichen Wettkämpfen wird der Körper einer grossen Belastung ausgesetzt. Dabei wird falsches oder unzureichendes Regenerationsverhalten viel direkter sichtbar als im Alltag. Korrigiert man die Erholungsphasen z.B. durch die Optimierung des Schlafverhaltens, lässt sich die Kondition rasch steigern. Beim Sport wächst so der Erfolg von Wettkampf zu Wettkampf - im Alltag werden wir fitter und leistungsfähiger.

Durch die erfolgreiche Teilnahme an seinem dritten

Ironman in Thun und diversen anderen Läufen, sammelte Daniel Schärz viele wertvolle Erkenntnisse, die er in die Schlafberatung einfließen lassen kann. Seinen Rennbericht, vom

Sturz und über die erfolgreiche Qualifikation für die Ironman WM in Hawaii, findest Du beim obenstehenden QR-Code oder auf der Webseite unter derschlafspezialist.ch.



GESUND ERNÄHRT IST HALB Gewonnen!

Alle sieben Jahre erneuert sich jede einzelne Zelle in unserem Körper. Dieser Regenerierungsprozess läuft im Schlaf sieben mal schneller als im Wachzustand. Ein Grund mehr darauf zu achten, auch weniger offensichtliche Faktoren wie die Ernährung, zu Gunsten eines ungestörten und erholsamen Schlafes zu optimieren.

Auch wenn man das Thema Schlaf nicht im Fokus hat, empfiehlt es sich auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Vergleichbar ist das Ganze mit dem Bau eines Hauses: Hochwertiges Material und die richtigen Baustoffe liefern die Basis für ein stabiles, schönes und langlebiges Haus.

Generell empfiehlt es sich, die letzte Mahlzeit zwei bis drei Stunden vor dem Zubettgehen einzunehmen. Ob diese Mahlzeit kohlenhydratreich sein darf oder man gegen Abend noch Rohkost verträgt, ist individuell verschieden und muss jeder für sich selbst herausfinden. Doch grundsätzlich gilt, rohes Gemüse und Obst am Abend

eher zu vermeiden und auf leicht Verdauliches wie gekochtes Gemüse, leichte Suppen, Omelettes oder ähnliches zu setzen. Auch ist wichtig, dass die Abendmahlzeit nicht zu voluminös ausfällt. Ein stark beanspruchter Verdauungstrakt kann zu einem unruhigen Schlaf führen.

Und ein letzter wichtiger Punkt: Ausfallen lassen sollte man die Abendmahlzeit keinesfalls. **Hunger ist des Sandmanns grösster Feind.**



Trotz 5G, WLAN, Handystrahlung...

DIGITAL LEBEN UND DENNOCH GESUND WOHNEN!

Elektronische, digitale Geräte und smart Home, gehören heute zum modernen Lebensstil. accuraum® hat eine Abschirmmethode entwickelt, die ihre Work-Live-Balance wesentlich unterstützt und die Entwicklungsphasen von Kindern positiv beeinflusst.

In Zusammenarbeit mit Ärzten, Baubiologen und themenübergreifenden Experten hat die Schweizer Firma accuraum® eine einzigartige Abschirmmethode entwickelt.

Auf einer Grundbeschichtung aus Kohlenstoff und Grafit, wird eine elektrisch leitfähige Farbe aufgetragen. Diese Abschirmung schützt wirksam und messbar vor der Belastung durch elektromagnetische Strahlung. Das wichtige hierbei: Wir planen dies alles so, dass Sie auf Ihren Anschluss an das digitale Leben, auf Kommunikation und Unterhaltung nicht verzichten müssen.

Ihr accuraum® Nutzen:

- Tiefschlafphasen werden ermöglicht.
- Optimale Regeneration.
- Positive Beeinflussung kindlicher Entwicklung.
- Nervliche Anspannung baut sich schnell ab.
- Work-life-balance wird unterstützt.

Gesundes Wohnen und Schlafen ist dennoch möglich. Mit den entsprechenden Massnahmen, die wirksam vor Elektromag und Strahlung schützen.



accuräum®

accuräum®

Längsassestrasse 21

CH-3012 Bern

Telefon: +41 31 302 00 20

E-Mail: info@accuräum.ch

Controlling-, Buchhaltungs- und Steuer-Prozesse: Manch einem rauben die Finanzen und dessen Organisation tatsächlich den Schlaf. Doch das muss nicht sein! Lassen Sie sich vom Profi unterstützen, entspannen Sie sich und im Idealfall lösen sich ihre Ängste über Nacht in Luft auf.

Entspannen Sie WIR MACHEN DEN REST

Ob Privatperson, Selbstständig oder GmbH: Die Finanzen sind oft eine ungeliebte Aufgabe, die man nur zu gern links liegen lässt und sie so lange ignoriert, bis plötzlich «die letzte Mahnung» ins Haus flattert und den Schlaf raubt.

Unternehmensberatung

Wenn ein Unternehmen in Schieflage gerät, kann dies viele verschiedene Gründe haben. Im schlimmsten Fall rettet man sich mit provisorischen Scheuklappen von einer Rechnungsperiode zur nächsten, bis es wirklich zu spät ist. Im besten Fall lassen Sie sich schon vor dem ersten «Huster» von uns unterstützen. Wir helfen gern!

Gesunde Finanzen reduzieren den Stress und Sie finden eher Ihre Nachruhe.

Privatkundenbetreuung

Wenn Ihnen der Gedanke an die eigene Pension die Nachtruhe raubt, weil Sie nicht wissen wo Sie stehen, finden wir gemeinsam Lösungen die Sie besser schlafen lassen. Natürlich unterstützen wir sie auch beim Ausfüllen der Steuererklärung und holen das beste für Sie raus. Melden Sie sich jetzt für einen unverbindlichen Beratungstermin an. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Cornelia Boss
Unternehmens- und
Finanzberatung



Bmanaged
mehr als treuhand

B managed GmbH

Frutigenstrasse 46a, 3600 Thun

Telefon: +41 79 286 32 66

cornelia.boss@b-management.info, b-managed.ch





AUFGEWACHT!

Wünschen Sie sich Firmenkommunikation die wachrüttelt und ankommt?

Ich bin gern für Sie da.
Vereinbaren Sie noch heute
einen unverbindlichen Termin
unter **+41 79 712 20 35**.

DIE EXPERTIN
FÜR DEN PERFEKTEN
FIRMENAUFTRITT



NICHT VERPASSEN!

DER *Schlaf* SPEZIALIST
präsentiert:

Events

RUND UM DIE GESUNDHEIT

In Kooperation mit Ernährungsexperten, Sportprofis, Gesundheits-Spezialisten und Überlebenskünstlern organisiert Daniel Schärz in regelmässigen Abständen spannende Events rund um Gesundheit, Fitness, Wohlbefinden und mehr.

Freuen Sie sich auf interessante Referate die aufzeigen, wie unsere Lebens- und Ernährungsweisen der Natur unserer Körper entgegenwirken oder Workshops die helfen, ein besseres Allgemeinbefinden zu erlangen und so ein zufriedeneres Leben zu führen.

Die genauen Termine und weitere Informationen zu den verschiedenen Veranstaltungen werden regelmässig auf derschlafspezialist.ch/veranstaltungen veröffentlicht.

