



Die Körpermessung bei Swiss Sleep Science in Zürich hat Ausdauersportler Markus Heinrich eine neue Liebe beschert: Eine Rückenmatratze, mit der er nach drei Wochen seine Hüft- und Beinschmerzen los wurde.

Ich gehe wieder gerne ins Bett

Mit einer Rücken- und Liegeanalyse fand Markus Heinrich die Ursache für seinen schlechten Schlaf. Und eine neue Liebe.

Es lag nicht am Haus, es lag nicht am Zimmer und auch nicht an irgendwelchen Energiefeldern. Jahrelang hatte Markus Heinrich, 51, aus Einsiedeln SZ nach den Gründen für seine Schlafprobleme gesucht. «Wir haben Magnetmatten unters Bett gelegt, haben andere Matratzen gekauft, sind mit dem Bett ins Kellergeschoss gezügelt. Auch das WLAN hatten wir längst abgeschaltet, doch es half alles nichts. Ich hatte jede Nacht Schmerzen, die von der Po-Backe bis ins rechte Knie ausstrahlten, und am Morgen war ich überhaupt nicht erholt. Egal wie ich mich bettete: Ich hatte immer das Gefühl, schräg und unbequem zu liegen. Es war wirklich mühsam.»

Als Spitzensportler kennt der Innerschweizer seinen Körper, weiss um die Zusammen-

hänge zwischen Leistung und Regeneration. «Doch die Nächte brachten keine Erholung. Nur in den Ferien hatte ich weniger Probleme; wegen nachlassender Anspannung, dachte ich. Dass dies nicht der Grund war, weiss ich erst seit letztem Jahr. Ein Freund machte mich auf ein neues Messverfahren aufmerksam, die Rücken- und Liegeanalyse, mit der alle für entspanntes Liegen relevanten Parameter dargestellt werden können. Ich liess mich bei Swiss Sleep Science in Zürich ausmessen und staunte nicht schlecht. Mein Körper war komplett aus dem Gleichgewicht, wurde vorwiegend von der rechtsseitigen Muskulatur gestützt. So einseitig und belastend, dass in der Nacht keine Erholung möglich war.»

Dank den Testresultaten und dem Probeliegen auf einer Kontaktmatte, die auf alle Druckpunkte mit Sensoren reagiert, fanden die Experten sehr schnell die passende Schlafunterlage für Markus Heinrich. Eine Matratze, die nur dort stützt, wo es nötig ist, aber zielgenau entlastet, wo der Körper einsinken soll. «Ich bin ein analytischer Mensch und ich verstehe die Logik der Messung. Trotzdem empfand ich es wie ein Wunder, als ich zu Hause auf der neuen Matratze schlief. Nach drei Wochen waren die Schmerzen weg. Ich blieb sehr zurückhaltend mit Schwärmen, denn ich wollte mir ganz sicher sein. Nach einem Jahr kann ich mit Überzeugung sagen: Schlafen hat sich für mich noch nie so gut angefühlt. Ich gehe mittlerweile sogar früher ins Bett, weil ich mich in die Matratze fast ein wenig verliebt habe.»

Richtig liegen ist messbar

Die personalisierte Rücken- und Liegeanalyse bei Swiss Sleep Science ist unbestechlich. Dank modernster Technik und jahrelanger Erfahrung kann jeder die perfekte Schlafunterlage finden.

Stützen, wo gestützt werden muss. Entlasten, wo entlastet werden muss. Eine Matratze soll sich dem Körper anpassen. Spezialisten des Schweizer Schlafkomfort-Herstellers riposa und der Wissenschaftler Christian Kryenbühl von swissbiomechanics haben ihr Wissen aus Praxis und Theorie vereint. Das komplexe Zusammenspiel von Muskeln, Weichteilen und Skelett ist von blosserem Auge nicht zu erkennen. Erst die Messung gibt Aufschluss über Fehlbelastungen. Sie findet vorerst im Stehen statt. Es folgt eine Sequenz im Sitzen mit Hilfe eines ausgeklügelten Kraftgerätes sowie verschiedene Messungen im Liegen. Zum Schluss hat man seine persönliche Sleep-ID. Die Daten werden mit einer Sensormatte abgeglichen, die den Schläfer beim Liegen auf verschiedenen Schlafunterlagen misst. So lässt sich auf wissenschaftlicher Basis das richtige Schlafsystem finden.

Infos unter www.liegeanalyse.ch oder www.riposa.ch

Swiss Sleep Science
Giesshübelstrasse 15
8045 Zürich (beim Sihlcity)
Telefon 0848 000 433

Es lohnt sich

Technik und Erfahrung: Biomechaniker Christian Kryenbühl zur revolutionären Rücken- und Liegeanalyse.

Was sind Zeichen für schlechten Schlaf?

Wenn ich am Morgen gerädert aufwache, wenn ich nicht richtig durchschlafen konnte, oder wenn mir die Gelenke wehtun, dann stimmt etwas nicht. Für schlechten Schlaf gibt es viele Ursachen: Stresssituationen, Einschlafschwierigkeiten und Gedankendrehen auf der psychischen Seite, aber besonders auch Druckpunktschmerzen an Schulter und Becken sowie Nacken- und Rückenschmerzen auf rein mechanischer Ebene.



Christian Kryenbühl ist Bewegungswissenschaftler ETH und Mitinhaber von swissbiomechanics in Zürich.

Wo liegen die Ursachen?

Eine der häufigsten Ursachen ist ein falsches, ungenügendes Schlafsystem. Wenn der Bewegungsapparat nicht optimal gelagert ist, und das muskuloskeletale System weder loslassen noch entspannen kann, erreicht man keinen Tiefschlaf.

Hilft hier die Rücken- und Liegeanalyse?

Ja. Sie kann genau aufzeigen, wo zum Beispiel zu viel Druck auf der Schulter lastet oder wo in der Lendenwirbelsäule mehr Unterstützung nötig ist. Körperform, Körperproportion, Gewicht, Bewegungsapparat, Schulter- und Beckenbreite, anatomische Besonderheiten, Muskulatur, Muskeltonus und viele weitere Merkmale spielen eine Rolle. Wir von swissbiomechanics haben dazu die richtige Messtechnik mit dem Erfahrungshintergrund und dem technischen Know-how von riposa kombiniert. Die Resultate sind sensationell.

Für wen lohnt sich die Abklärung?

Für Menschen, die im Schlaf kaum Erholung finden und mit Rücken- oder Nackenschmerzen aufwachen. Aber auch für all jene, die sicher sein möchten, das für sie richtige Bettssystem zu kaufen, wenn sie das alte ersetzen. Die Wahl von Matratze und Unterbett ist eine hochindividuelle Angelegenheit.

Wie lange dauert es, bis sich Erfolge einstellen?

Ein Wechsel auf das richtige Bettssystem kann sehr rasch Wirkung zeigen. Die Faustregel ist aber, dass es etwa vier bis sechs Wochen dauert, bis man sich daran gewöhnt hat.