

**Dübendorf:** Diplomierte Schlafberater Andreas und Esther Santschi verhelfen Kundschaft zu ersehntem tiefen Schlaf

# «Bettendoktor» hilft bei Schlafstörungen

**Andreas Santschi gilt als «Bettendoktor». Mit seiner Ehefrau Esther führt er in Dübendorf das Zentrum für gesunden Schlaf. Es hilft über Liegeprobleme und Schlafstörungen hinweg.**

Der Werdegang der diplomierten Schlafberater Andreas und Esther Santschi ist eine Erfolgsgeschichte: Vor über 20 Jahren haben sie begonnen, ihrer Kundschaft über Schlafprobleme hinwegzuhelfen. Inzwischen wird Geschäftsinhaber Andreas Santschi von seiner zufriedenen Kundschaft als «Bettendoktor» bezeichnet. Geschafft hat es dies, indem er für seine jeweilige Kundschaft das auf sie individuell abgestimmte Bettensystem entwickelt hat.

## Einmalige Rücknahmegarantie

Für die von andauernden Schlafproblemen gepeinigten Kundschaft besteht beim Kauf eines Bettensystems bei Andreas und Esther Santschi kein finanzielles Risiko. Wenn es den Anforderungen nicht entspricht oder ein Kunde darin nicht besser als vorher schläft, wird es bis zehn Wochen nach Lieferung zum vollen Preis zurückgenommen oder durch ein anderes System ersetzt. Diese Rücknahmegarantie gilt auch für das neuentwickelte Schlaftablet (Textbox unten). Im Dübendorfer Zentrum für gesunden Schlaf wird der Kundschaft eingehende Beratung garantiert. Dies geschieht auf wissenschaftlicher Basis.

Nachtruhe ist für die meisten Menschen eines der wichtigsten Grundbedürfnisse. Darauf baut die Philosophie des Zentrums für gesunden Schlaf. Andreas Santschi weiss: «Ein gesunder und erholsamer Schlaf bildet die Basis für die Gesundheit aller Menschen. Nur wer gut geschlafen hat, ist zufrieden und leistungsfähig.»

## Über 5000 Bettensysteme abgestimmt

Ein gutes Bettensystem, das auf die individuellen Bedürfnisse eines Kunden abgestimmt ist, hilft Schlaf- und Liegeprobleme zu lösen. Dafür arbeitet das Zentrum für gesunden Schlaf mit einem Netzwerk von Fachleuten zusammen. Dazu gehören: Fachärzte, Chiropraktoren, Physiotherapeuten, Osteopathen, Geopathen, Elektromog-Spezialisten, Fitnesscenter, Atlaslogen, Masseur, Feng-Shui-Berater, aber auch Psychiater und Psychologen. Über 50 Ärzte, Kliniken und Therapeuten empfehlen Andreas Santschi als kompetenten Bettfachberater. Mit weit über 5000 individuell abgestimmten Bettensystemen gelang es ihm, bisher vielfältige Liege- und Schlafprobleme zu lösen. Mit allen im Netzwerk des Zentrum für gesunden Schlaf zusammengefassten Fachberatern, Ärzten und Medizinalpersonen verhilft Santschi den Patienten zu einem gesunden



Andreas Santschi misst eine Kundin aus, um ihr danach im Zentrum für gesunden Schlaf das entsprechende Bettensystem anzupassen. (zvg)

Schlaf. Er weist seine Kunden respektive Patienten bei Bedarf nach dem ersten Kontakt an die richtige Stelle. Ärzte beispielsweise wüssten in der Regel relativ wenig über die optimale Auswahl eines Bettensystems, erklärt Santschi. Er befindet sich dagegen im medizinischen Fachbereich nicht auf der Ebene eines Arztes. Mit der Zusammenarbeit komme es zu einem «wesentlichen Wissenstransfer, von dem alle Parteien profitieren».

## Zusammenarbeit mit Experten

Für die Behebung verschiedenartiger Schlaf- und Liegeprobleme, deren Ursachen sowohl in physischen wie auch in psychischen Bereichen liegen können, werden zielgerechte Massnahmen umgesetzt. Bei komplexen Problemlösungen werden Experten wie Mediziner oder Schlaflabore hinzugezogen. Hilfestellung leisten zudem die regelmässig im Dübendorfer Zentrum für gesunden Schlaf stattfindenden Vorträge «Was tun bei Schlaf- und Liegeproblemen?». An diesen Gratisanlässen erfahren Interessierte, was sie selber gegen Schlaf- und Liegeprobleme unternehmen können. Gleichzeitig lernen sie zu beurteilen, was für ein Bettensystem sich für sie am bes-



Anhand eines Wirbelsäulenmodells erklären Esther und Andreas Santschi im Dübendorfer Zentrum für gesunden Schlaf einer Kundin ihre Liegeprobleme und was dagegen zu tun ist.

ten eignet. Die Daten sind unter [www.bettendoktor.ch](http://www.bettendoktor.ch) publiziert.

## Kompetenzerweiternde Seminare

Soeben haben Andreas und Esther Santschi die Interessengemeinschaft RLS («Richtig liegen und schlafen») gegründet. Die langjährige praktische Erfahrung wird mit fachübergreifendem Wissen aus Medizin, Industrie und Handel zusammengebracht. Das Ziel besteht vor allem in der Ausbildung von weiteren geprüften und zertifizierten Schlaf- und Liegeberatern. Dieses Wissen wird durch gezielte Seminare für Fachleute

und Anbieter von Betten aus mehreren Ländern vermittelt. Aber auch die Weiterentwicklung und Zertifizierung von Bettensystemen stehen auf dem Programm. Erweiternd erteilt Andreas Santschi dazu kompetenzsteigernde Seminare in Spitälern und Kliniken zum Thema Liegen und Schlafen. (mgt)

Mehr Informationen zur Thematik «besser schlafen» des Zentrums für gesunden Schlaf an der Bahnhofstrasse 45 in 8600 Dübendorf unter [www.bettendoktor.ch](http://www.bettendoktor.ch). Für Beratungen bitte unbedingt anmelden unter Telefon 044 821 90 21.

## Informative Website des «Bettendoktors»

Wer sich bereits vor dem Besuch beim Bettenkompetenz-Zentrum in Dübendorf informieren will, tut das am besten über die Website [www.bettendoktor.ch](http://www.bettendoktor.ch).

Es ist die Seite für Menschen, die am Morgen mit Verspannungen aufwachen oder an Rückenproblemen im Bett und beim Aufstehen leiden. Es sind verschiedene Podcasts aufgeschaltet, die sich intensiv mit Schlafproblemen beschäftigen. In diesen Hörstücken werden mögliche Lösungen aufgezeigt, die bei einem persönlichen Gespräch vertieft angegangen werden. Ein zentrales Thema ist «Was kann eigentlich ein gutes Bett und was nicht?» Wer die Tipps und Anregungen zum Thema Liegen und Schlafen erhalten will, kann die Podcasts gratis über die Website [www.bettendoktor.ch](http://www.bettendoktor.ch) abonnieren.

Angereichert ist die Website durch verschiedene Beratungen. «Bettendoktor» Andreas Santschi erklärt die alarmierenden Zeichen, die eine eingehende Beratung durch einen Bettfachmann erfordern. Gleichzeitig weist er darauf, «dass ein gutes Bett nicht teuer sein muss». Er verrät sogar, wie das störende Schnarchen des Lebenspartners im Doppelbett zu stoppen ist.

## Gründe für eine Beratung

Er gibt verschiedene Gründe, die einen Termin für ein eingehendes Beratungsgespräch im Zentrum für gesunden Schlaf in Dübendorf anzeigen:

- wenn man unter Hals-, Nacken- oder Schulterverspannungen leidet, die sich erst nach dem Aufstehen lösen.
- wenn man morgens einen Anlauf braucht, bis man sich fit fühlt.
- wenn Beschwerden beim längeren Liegen schlimmer werden, so dass man lieber aufsteht, statt entspannt weiterzuschlafen.
- wenn man nicht einschlafen kann, weil keine Lage zu finden ist, die wirklich bequem ist.
- wenn man in der Nacht oder am Morgen mit Nacken- und Rückenschmerzen erwacht.
- wenn eine Therapie nötig wurde, die sich gegen Verspannungen oder Schmerzen richtet.
- wenn man wegen eines Bandscheibenvorfalles, einer Osteoporose oder anderer Rückenprobleme in ärztliche Behandlung ist.
- wenn das Bett über 15 Jahre alt und unhygienisch ist.

Bereits wenn eines dieser Probleme akut ist, zeigt es einen Besuch beim Dübendorfer «Bettendoktor» an. Wenn drei Punkte zutreffen, ist ein Beratungstermin nicht mehr zu vermeiden.

## Gratis Info-Abend

Menschen, die unter Schlaf- und Liegeproblemen leiden, erfahren an diesen Vorträgen, was Verspannungen und Schmerzen im Bett verursachen. An diesen zweistündigen Informationen erfahren sie, was dagegen unternommen werden kann. Oft kann man sich schon selber mit einfachen Mitteln helfen beschwerdefreier zu liegen und besser zu schlafen.

**Die nächsten Termine sind:**  
25. November 2009,  
21. Januar und 24. März 2010.

**Bitte unbedingt anmelden**  
unter: Telefon 044 821 90 21

## Tief schlafen dank schwingendem Bett

**Der Dübendorfer «Bettendoktor» Andreas Santschi wartet seit Kurzem mit einer bahnbrechenden Neuerung auf: Seiner Kundschaft bietet er das Schlaftablet von Lattoflex an. Leute mit Schlafstörungen finden schwingend und schnell in tiefen, erholsamen Schlaf.**

Die Mechanik der Bettenkonstruktion Schlaftablet (so heisst das patentierte System) ist einfach: Es ist auf einem Pendelprinzip aufgebaut. Menschen, die darauf liegen, werden passiv in eine Schwingung versetzt. Diese liegt im Frequenzbereich ihres Herzschlages. Der Pendelmechanismus des Schwingbettes erzeugt ausschliesslich beruhigend wirkende Seitwärtsbewegungen. Das flache, elegante Schlaftablet wird unter das vorhandene oder noch zu liefernde Bettensystem platziert.

### Schlaftablet wie ein Wunder

Die 58-jährige Brigitte S. leidet schon jahrelang unter dem Restless-Leg-Syndrom. Diese Krankheit steht für «ruheloze Beine». Dieses neuralgische Leiden führt zu Gefühlsstörungen mit Bewegungsdrang (vor allem) in den Beinen. Seit vier Monaten schläft die Patientin in einem Schlaftablet. Sie erklärt: «Seit Jahrzehn-

ten war es mir nicht mehr möglich, richtig und tief zu schlafen. Nach kurzer Zeit habe ich mich ans neue Bettensystem gewöhnt. Seit drei Monaten schlafe ich dank dem schwingenden Schlaftablet endlich wieder tief und erhole mich äusserst gut. Es ist wie ein Wunder. Sogar mein Arzt hat die enorme Besserung mit Überraschung festgestellt. Es war der richtige Schritt, dieses Bettensystem zu wählen.»

Lob findet auch ein Ehepaar Mitte 40: «Wir haben beide jahrelang nicht mehr richtig geschlafen. Wir litten beide an Rückenschmerzen und hatten Probleme. Erst durch den Kauf eines neuen Bettes haben wir wieder zu einer hohen Lebensqualität gefunden. Sicher dazu beigetragen hat die enorme Geduld von Bettenspezialist Andreas Santschi. Mehrmals hat er das Bettensystem unentgeltlich angepasst, bis es für uns stimmte. Vorbei sind die langen Nächte ohne tiefen Schlaf. Jeden Morgen erwachen wir frisch. Wir fühlen uns Jahre jünger.»

Der 38-Jährige Urs K. sagt: «Dank dem optimal auf mich abgestimmten Bettensystem kann ich endlich wieder ohne Rückenschmerzen schlafen und erholt aufwachen. Mit dem schwingenden Schlaftablet lei-

den meine Frau und ich kaum mehr an Schlafunterbrechungen. Ich bin in meinem Beruf als Versicherungskaufmann belastbarer und produktiver geworden.»

Wegen Rückenschmerzen konnte der 45-jährige Peter W. nicht mehr einschlafen. Er stellt fest: «Ein Neurologe konnte mir nicht helfen. Erst das Schlaftablet lässt mich schnell ein- und durchschlafen.»

### Rückgabegarantie auch auf Schlaftablet

Das Schlaftablet wird im Zentrum für gesunden Schlaf in Dübendorf in mehreren Grössen angeboten. Es passt unter jedes Bett. Es kann bei Bedarf mit dem Fuss fixiert werden. Beim Kauf eines Schlaftablets offerieren Andreas und Esther Santschi dieselbe einmalige Garantie wie beim Erwerb eines anderen Bettensystems: Wenn eine Kundin oder ein Kunde darin nicht besser als vorher schläft, wird es bis zehn Wochen nach Lieferung zum vollen Preis zurückgenommen oder durch ein anderes System ersetzt.

Mehr zum «Schlaftablet» und zu Schlafproblemen unter [www.bettendoktor.ch](http://www.bettendoktor.ch).