



Schlaf- und Liegeinformationen

Liebe Leserin, lieber Leser

In dieser Ausgabe erfahren Sie, wer die IG RLS (Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen) ist und warum die IG RLS ein perfekter Ansprechpartner ist, wenn es darum geht Schlaf- und Liegeprobleme zu lösen.

Ein weiterer Schwerpunkt ist der Tag des Richtigen Liegens, der dieses Jahr bereits zum 7ten mal stattfindet. Erfahren Sie, was die Idee von diesem Tag ist und wie Sie schweizweit in jedem Geschäft von diesem Tag profitieren können.

Ausserdem stellen wir Ihnen das NSS (Netzwerk Schmerzfrei Schlafen) vor. Was steckt hinter dieser Idee, was ist das Ziel und wie können alle Beteiligten davon profitieren.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim lesen dieser Ausgabe

Thema dieser Ausgabe: Gratis Ausmess-Aktion

Über die IG-RLS

Die 2011 gegründete IG-RLS (Interessengemeinschaft richtig liegen und schlafen) ist ein Zusammenschluss von mittlerweile 45 zertifizierten Liege- und Schlafberatern, Medizinerinnen, Therapeuten, sowie Vertretern aus der Produkte-Entwicklung und der Industrie.

Unser Ziel ist gesundheitsbewussten und gesundheitlich beeinträchtigten Menschen, insbesondere solchen mit Liege- und Schlafproblemen, Hilfestellung und Problemlösungen zu bieten, und sie dabei zu begleiten.

Die aktiven Mitglieder der IG-RLS bilden sich permanent weiter, verfügen über ein fundiertes Fachwissen und werden jährlich zertifiziert. Sie pflegen einen intensiven Erfahrungsaustausch und entwickeln in Zusammenarbeit mit Medizinerinnen und Industriepartnern spezielle Produkte, welche optimale Problemlösungen ermöglichen.

Schlaf, Erholung und Entspannung sind Werte, die für die Menschen unserer Zeit eine immer wichtigere Rolle spielen. Viele Menschen haben jedoch zunehmend mit Schlaf- und Liegeproblemen zu kämpfen und finden genau diese Erholung und Entspannung nicht. Das hat vielfältige Ursachen. Unser Anspruch ist es, die Gründe und speziellen Bedürfnisse zu kennen und entsprechende Produkte, Dienstleistungen und ganzheitliche Problemlösungen zum Wohle dieser Menschen anzubieten. In dieser Funktion verstehen wir uns als Bindeglied zwischen Betroffenen, Ärzten, Kliniken, Therapeuten und der Präventologie.

Unsere Kunden stehen im Mittelpunkt. Wir nehmen uns Zeit für sie und gehen auf ihre individuellen Bedürfnisse und Probleme ein. Die Beratung erfolgt Hersteller unabhängig und Nutzen orientiert. Wir übernehmen Verantwortung und stehen unseren Kunden auch nach dem Kauf mit Hilfestellungen, weiterführenden Beratungen und Lösungsvorschlägen zur Seite. Sollte innert 10 Wochen trotzdem keine zufriedenstellende Lösung gefunden werden, haben diese das Recht, Matratze und Lattenrost zurückzugeben. In diesem Falle wird der volle Kaufpreis zurück erstattet.

Am besten informieren Sie sich bei einem kostenlosen und unverbindlichen INFO-Vortrag in einem RLS-Beratungszentrum in Ihrer Nähe, was Sie gegen Liege- und Schlafprobleme unternehmen können.

www.ig-rls.ch/Infoveranstaltungen



TAG DES RICHTIGEN LIEGENS

unter dem Motto: **Gratis Ausmess-Aktion**

Bei vielen Menschen nehmen die Rückenschmerzen während der Nacht immer stärker zu und sind am Morgen am Schlimmsten. Oft werden die Beschwerden am Tag bereits nach kurzer Zeit und etwas Bewegung wieder weniger. Da stellt sich rasch die Frage: «Ist mein Bett an den Schmerzen und Verspannungen Schuld?»

Wie muss dann ein Bett sein, damit Sie weniger unter Nacken- und Rückenschmerzen leiden? Sollte eher ein hartes Bett oder ein weiches Bett bevorzugt werden? Wie finden Sie das heraus?



Es ist gar nicht so kompliziert, wie es auf Anhieb scheint. Entscheidend dafür, welche Matratze oder welches Bett zu Ihnen passt, sind Ihre persönliche Masse, die Liegelage sowie Ihre Konstitution und natürlich Ihre aktuellen Beschwerden. Haben Sie breite oder schmale Schultern? Ist Ihre Taille schlank oder eher füllig? Ist Ihre Hüfte kräftig oder schmal? Sind Sie eher leicht oder schwerer? Wie stark ist Ihr Hohlkreuz ausgeprägt?

Die Lösung ist ganz einfach: Lassen Sie sich Ausmessen.

Am «Tag des richtigen Liegens» offerieren alle zertifizierten Liege- und Schlaftherapeuten der IG-RLS schweizweit eine kostenlose Ausmessung inklusive einer Liegeanalyse. Sie erfahren wie Ihr Bett sein sollte, damit Sie richtig Liegen und Schlafen können. Mit dem richtig angepassten Bett lassen sich Verspannungen und Schmerzen reduzieren oder gar vermeiden.



Beim Ausmessen erhalten Sie zudem Gratis-Tipps, was Sie an Ihrem Bett sofort optimieren sollten, damit Sie ein besseres Ergebnis erzielen. Sie werden verstehen, auf was Sie achten müssen, wenn Sie eine Matratze oder ein Bett ersetzen wollen. Gleichzeitig erhalten sie Anregungen und Vorschläge wie Sie sich im Alltag verhalten können, um Beschwerden im Bett zu reduzieren oder sogar zu eliminieren.

Nutzen Sie unbedingt diese grossartige Möglichkeit, sich Klarheit zu verschaffen, was Ihre jetzige Situation verbessern kann.

Gratis Ausmess-Aktion

Am **14. Mai 2020** von 10:00 – 12:00 Uhr und von 14:00 – 18:00 Uhr bei allen IG-RLS zertifizierten Schlaftherapeuten. Die Geschäfte finden Sie unter: www.ig-rls.ch und auf der letzten Seite dieses Newsletters.

Eine Anmeldung ist NICHT notwendig

NSS - Netzwerk Schmerzfrei Schlafen

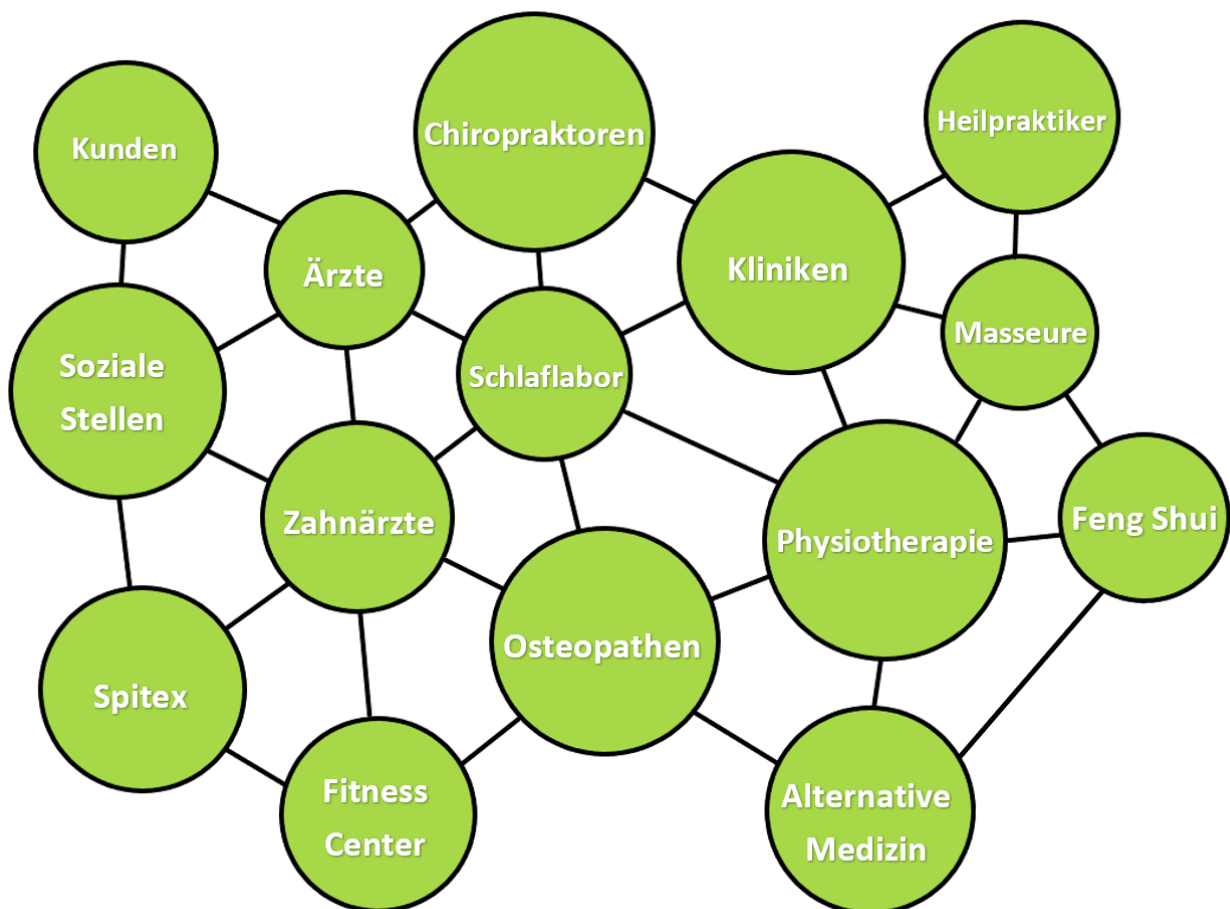
Die Mitglieder der IG-RLS befassen sich seit vielen Jahren mit dem Thema Richtig Liegen und Schlafen.

Das Ziel des Netzwerkes Schmerzfrei Schlafen ist, einen Verbund mit Fachleuten zu schaffen, seien es Mediziner, Therapeuten, Ärzte sowie auch zertifizierte Schlaf- und Liegeberater, um Menschen mit Schlaf und Liegeproblemen effizient helfen zu können. Das wichtigste Mittel dazu ist die Kommunikation zwischen den einzelnen behandelnden bzw. beratenden Stellen. Alle Beteiligten werden untereinander vernetzt und auf der Homepage nss-schweiz.ch freigeschaltet.

So kann ein Arzt seinen Patienten (mit dessen Einverständnis) zu einem Liegeberater schicken, um so allfällige Schmerzen die von falschem Liegen verursacht werden, in den Griff zu bekommen. Im Gegenzug kann der Liegeberater seinen Kunden zu einem Arzt oder Therapeuten verweisen, wenn die Ursachen nicht alleine vom falschen Liegen entstanden sind.

Wenn alle Erkenntnisse mit den medizinischen und therapeutischen Heilmethoden koordiniert werden, resultiert daraus ein hoher Nutzen für alle Beteiligten, insbesondere für die Betroffenen.

Gleichzeitig können alle Mitwirkenden von Wissen, Erkenntnissen und Erfahrungen profitieren.



In folgenden IG-RLS Beratungszentrum findet die Gratis-Ausmess-Aktion statt:

Region Bern:

- Schweizer GmbH, Zentrum für gesunden Schlaf, Gümligentalstrasse 22, 3073 Gümligen
- HJ. Reist AG, Zentrum für gesunden Schlaf, Dorfstrasse 28, 3457 Wasen i.E.
- Schlafcenter Thun, Bernstrasse 136, 3613 Steffisburg
- Hählen Bed & Baby, Gsteigstrasse 3, 3780 Gstaad

Region Basel:

- Stohler Bett, Kompetenz-Zentrum für gesundes Liegen und Schlafen, Hauptstrasse 32, 4133 Pratteln
- Marco Häusel GmbH, Kompetenz-Zentrum Richtiges Liegen und Schlafen, Marktgasse 54, 4310 Rheinfelden

Zentralschweiz:

- Schlafcenter Neuenkirch, Surseestrasse 1, 6206 Neuenkirch
- Artlux AG, Wiggermatte 6, 6260 Reiden
- Niffeler GmbH, gesund liegen-gut schlafen, Bahnhofstrasse 11, 6285 Hitzkirch
- Infanger Gesunder Schlaf GmbH, Sihlbruggstrasse 109, 6340 Baar
- Gesundes Schlafen Felix Odermatt, Schmiedgasse 47/48, 6370 Stans
- Karl-H GmbH, Weisbrod-Areal, 8915 Hausen am Albis

Tessin:

- Agostena Arredamenti Interni SA, Via Muraccio 47, 6612 Ascona
- Boutique per la Schiena, Viale Carlo Cattaneo 19, 6906 Lugano

Südostschweiz:

- Leinenweberei Chur, Schlaf- und Liegezentrum, Schönbühlstrasse 4, 7000 Chur
- Rückenzentrum Thergofit GmbH, Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz
- Inarum AG, Wohnen mit Stil, Neudorfstrasse 45, 7430 Thusis

Region Zürich:

- Fischerwohnen AG, Landstrasse 78, 5436 Würenlos
- H. J. Furrer AG, Wohnen mit Stil, Seefeldstrasse 134, 8008 Zürich
- Creativa Schlafcenter AG, Wehntalerstrasse 539, 8046 Zürich
- Bogengold GmbH, Lättenstrasse 6a, 8185 Winkel
- Rüedi AG, Innendekorationen, Klotenerstrasse 76, 8303 Bassersdorf
- Santschi AG, Zentrum für gesunden Schlaf, Bahnhofstrasse 45, 8600 Dübendorf
- Robert Ruoss und Co. AG, Fadstrasse 4, 8862 Schübelbach
- Benz Bettwaren AG, Kirchgasse 41, 8706 Meilen

Schaffhausen:

- Ernst Wanner AG, Blumenaustrasse 1, 8200 Schaffhausen

Ostschweiz:

- Wyser Tägerwilen GmbH, wohnen + schlafen, Hauptstrasse 39, 8274 Tägerwilen
- Geuggis AG, wohnen. schlafen., Rheinstrasse 24, 8500 Frauenfeld
- Wepfer Liegen & Schlafen, Romanshonerstrasse 209, 8580 Amriswil
- Welcome Home GmbH, Wohnen und Schlafen, Bütenstrasse 8, 8595 Altnau
- Möbel Feger GmbH, Rebhaldenstrasse 9, 9320 Arbon
- Rattan Center GmbH, Wohnen heute, Grünastrasse 9, 9470 Buchs
- Geisser Innenausstattung GmbH, Kappelerstrasse 22, 9642 Ebnat-Kappel

Über 30 Mal in der Schweiz



Eine Übersicht aller Beratungszentren finden Sie unter www.ig-rls.ch

Interessengemeinschaft
Richtig Liegen und Schlafen
Bahnhofstrasse 45
8600 Dübendorf
www.ig-rls.ch T +41 -44 821 90 89
info@ig-rls.ch F +41 -44 821 75 54

Ihr regionales Kompetenzzentrum schmerzfrei Schlafen

Niffeler GmbH Innendekorationen

schlaferholt.ch gesund liegen, gut schlafen
IG-RLS Schlaftherapeut Josef Stadelmann

Bahnhofstrasse 11
6285 Hitzkirch

Tel. 079 641 39 20 E-mail, info@niffeler.ch