



«Kurz und bündig»

## Ein Leben zwischen Wasser, Luft und erholsamem Schlaf

Er ist sehr zufrieden, so wie alles bisher gekommen ist, und genießt sein Glück. Das heisst nicht, dass er, in sich ruhend, abwartet, was um ihn herum noch alles geschehen wird. Im Gegenteil, er ist ein äusserst aktiver und engagierter Zeitgenosse. Er, Gregor Thaler, der Mann des tiefen Schlafes und mit dem feinen Gespür für die Feinheiten des Alltags

### Wer ist Gregor Thaler?

<b>Name</b>	Thaler
<b>Vorname</b>	Gregor Oliver
<b>Wohnort</b>	Meggen LU
<b>Alter</b>	41
<b>Beruf</b>	Unternehmer, Schlafberater und Familienmann
<b>Familie</b>	teilt die Betreuung des 5-jährigen Sohnes Seraphin mit seiner Frau Gabriela Schlumpf
<b>Hobbys/Interessen</b>	Sport, «Zeit» lesen, Freunde und Familie, Reisen, aktuell nach Frankreich und Italien, mit meinem Sohn Brio-Bahn spielen und vieles mehr

Text: Lotty Wohlwend, Esther Kleger

### Wer sind Sie?

Ich bin ein «Nachtmensch» und beschäftige mich sowohl beruflich als auch privat mit dem gesunden Schlaf und all seinen Facetten. Als Vater teile ich die Betreuung unseres Sohnes gleichberechtigt mit meiner Frau. Da wir beide selbständig sind, ist immer viel los. Ich bin eine Ideenquelle und bin mit offenen Augen und Ohren in der Welt unterwegs. Das Schönste für mich ist, auch unkonventionelle Ideen auszubrüten und umzusetzen. Bei all

meinen Projekten liebe ich den Kontakt mit Menschen und erlebe dies tagtäglich als Geschenk.

### Stefan Dudas hat Sie vorgeschlagen, weil Sie Ihr Geld «im Schlaf» verdienen.

Ich bin quasi im elterlichen Bettenfachgeschäft aufgewachsen und führe dieses nun seit 10 Jahren. Der Schlaf ist für mich immer noch und immer wieder ein Faszinosum und es begeistert mich, unsere Kundinnen und Kunden zu traumhaftem Schlaf zu verhelfen. Geld verdienen ist für mich dabei aber sekundär; der

Mensch, Werte allgemein und die Begeisterung stehen im Zentrum.

### **Wofür engagieren Sie sich neben dem gesunden Schlaf auch noch?**

Ich habe viele Jahre ein Kinder- und Jugendhilfswerk im Kosovo geführt. Aktuell bleibt leider neben meinem Engagement für mein Geschäft, für die Natur-Drogerie meiner Frau und die Luzerner Rückentage wenig Zeit für ausserberufliches Engagement. Sehr gerne würde ich meine langjährige Erfahrung später wieder im Vorstand einer humanitären Organisation einbringen.

### **Welche Werte sind Ihnen wichtig?**

Ganz bei mir sein – dies ist ein ständiger Prozess! Engagierte Gelassenheit, Menschlichkeit und Verlässlichkeit, langfristiges Denken und möglichst ökologisch bewusstes Leben.

### **Worauf würden Sie nie verzichten?**

Meine wunderbare Familie, meine Freunde und das Spüren der Jahreszeiten. Einen starken Espresso, ein Stück Zartbitter-Schokolade und die Lektüre meines Lieblingsbuches die «Zeit».

### **Was möchten Sie unbedingt noch realisieren?**

Mein Traum ist, ein «Bed and Breakfast» zu betreiben und damit viele internationale Gäste in unserer Leuchtenstadt begrüssen zu dürfen. Dadurch könnte ich meine Leidenschaftlichen «Gastgeber», «Schlaf» und «Menschen» verbinden. Ein Anfang ist mit unserem «Secret Garden» (Appartment zum Probeschlafen) schon gemacht...

### **Wenn Sie noch einmal etwas ganz anderes tun könnten, was würden Sie heute wählen?**

Ich bin einfach nur glücklich und dankbar. Aktuell mache ich eine Ausbildung zum Qualitätsberater TÜV und finde das Zusammenspiel von Ergonomie, Ästhetik und Psychologie in meinem Alltag als Bereicherung.

### **Ihr persönliches Entspannungsritual im Alltag?**

Wasser und Luft in allen Formen. Ich bin ein grosser Verehrer der Elemente Luft und Wasser. Frische Luft, die immer wieder anders «riecht» ist eine Delikatesse für mich. Thermalbaden und Sauna mit

anschliessendem Kaltwasser-Becken bringen mich zur Ruhe.

### **Was verbindet Sie mit dem Kneippen?**

Mit «meinen» Elementen Luft und Wasser bin ich nahe an Kneipp. Die Balance von Körper, Geist und Seele ist für jeden Menschen eine Lebensaufgabe. Gesundheit kann weder an einen Arzt, eine Therapeutin noch an die Apotheke delegiert werden.

Nach 40 Jahren Bettenberatung in unserer Familie sind wir der Meinung, dass das Bett rund ¼ Einfluss auf den guten Schlaf hat, «gleichberechtigt» mit der Ernährung, Bewegung/Entspannung sowie der mentalen Einstellung. Viele Schlafstörungen lassen sich mit dem Heilmittel Wasser mildern, weil es auf das vegetative Nervensystem wirkt und damit dem Schlaf förderlich ist. Frische Luft und Sonne wirken auf uns alle positiv. Oft erlebe ich bei den BesucherInnen unserer Gesundheitsveranstaltungen, dass die Eigenverantwortung Berge versetzen kann.

### **Wen wünschen Sie sich fürs nächste «Kurz und bündig», und weshalb?**

Gabriela Schlumpf hat ihren Traum einer ökologischen Drogerie, den sie in ihrer Diplomarbeit ausformuliert hatte, Schritt für Schritt aufgebaut. Sie ist nicht nur meine perfekte Anlaufstelle für ein schönes, genussvolles Leben, sondern als Pionierin mit viel Herz auch für viele andere Menschen.

